

Découvrir ses messages contraignants...

Et s'en libérer !

Test des messages contraignants

Avant d'aborder plus en détails l'influence de vos messages contraignants sur vos comportements et que faire avec, il est nécessaire d'identifier ceux qui ont le plus d'importance pour vous.

C'est grâce au test suivant que vous pourrez déterminer cela.

Pour chacune des questions des pages suivantes, reportez le nombre de points correspondants à la réponse qui vous convient le mieux, dans la case de couleur.

Presque toujours : 5 points












Souvent : 4 points

La moitié du temps oui : 3 points

Parfois : 2 points

Presque jamais : 1 point

Presque toujours : 5 points ; Souvent : 4 points ; La moitié du temps oui : 3 points ; Parfois : 2 points ; Presque jamais : 1 point

Pour prendre une décision, avez-vous besoin de presque la totalité des informations disponibles ?	
A votre avis, pleurer est-il une faiblesse ?	
Ressentez-vous de l'irritation lorsque les autres sont lents ?	
Vous sentez-vous tenu d'aider les autres ?	
Faites-vous des efforts pour atteindre vos objectifs ?	
Vous reprochez-vous vos erreurs ?	
Etes-vous exigeant envers les autres comme envers vous-même ?	
Arrivez-vous en retard même si vous vous êtes arrangé pour arriver à temps ?	
Offrez-vous votre aide même si on vous ne la demande pas ?	
Prenez-vous du plaisir à réussir en luttant, lorsque des difficultés sont présentes ?	
Estimez-vous que ce que vous accomplissez n'est pas parfait ?	

Presque toujours : 5 points ; Souvent : 4 points ; La moitié du temps oui : 3 points ; Parfois : 2 points ; Presque jamais : 1 point

Dites-vous aux autres : « il n'y a pas de quoi se lamenter dans cette situation » ?	3 points
Prenez-vous un rythme lent en vous disant qu'il faut vous dépêcher ?	1 point
Utilisez-vous des expressions comme « savez-vous... », « pourriez-vous... » ?	4 points
Etes-vous adepte du « essayez, essayez encore, jusqu'à ce que vous réussissiez » ?	4 points
Vérifiez-vous plusieurs fois les paroles des autres de crainte d'une erreur ?	2 points
Vous sentez-vous mal à l'aise à cause de vos faiblesses ?	3 points
Trépignez-vous lorsque vous devez attendre ?	1 point
Attendez-vous que votre interlocuteur ait fini de parler avant de prendre la parole ?	4 points
Continuez-vous votre travail, vos activités alors même que vous avez l'occasion de faire une pause ?	4 points
Tendez-vous à la perfection ?	2 points
Maîtrisez-vous vos émotions ?	3 points

Presque toujours : 5 points ; Souvent : 4 points ; La moitié du temps oui : 3 points ; Parfois : 2 points ; Presque jamais : 1 point

Le silence vous met-il mal à l'aise ?	Red
Vérifiez-vous si les autres sont satisfaits de vous et de vos actes ?	Orange
Utilisez-vous des tournures telles que « j'essaierai », « je n'y arrive pas », « c'est difficile » ?	Yellow
Vous sentez-vous tenu(e) à la précision dans vos communications ?	Blue diagonal lines
Réagissez-vous à des problèmes en disant, par exemples, « pas de commentaires », « je ne sais que penser » , « cela n'a pas d'importance » ?	Green vertical lines
Pianotez-vous ou tapez-vous des pieds en signe d'impatience ?	Red
Pensez-vous que vous devez rendre les autres heureux ?	Orange
Dites-vous « au moins j'ai essayé », ou des phrases semblables ?	Yellow
Dites-vous par exemple « cela n'est pas tout à fait exact, voici une autre proposition »	Blue diagonal lines
« Tiens-toi droit ! », vous souvenez-vous encore de cette remontrance ?	Green vertical lines
Remettez-vous à plus tard pour ensuite vous dépêcher à la dernière minute ?	Red

Presque toujours : 5 points ; Souvent : 4 points ; La moitié du temps oui : 3 points ; Parfois : 2 points ; Presque jamais : 1 point


Pensez-vous qu'une tâche n'a de valeur que si celui qui vous l'a confiée considère qu'elle en a ?	Orange
Préférez-vous le combat à la victoire ? La chasse à la prise ?	Yellow
Pensez-vous qu'une critique est une preuve d'incompétence ?	Blue diagonal lines
La vie est une leçon qui coûte cher et où l'on doit se débrouiller seul ?	Green vertical lines
Plus vous êtes bousculé, plus vous vous sentez efficace ?	Red
Savez-vous dire non sans en être gêné ?	Orange
Vous arrive-t-il de ne pas vous sentir à la hauteur ?	Yellow

Vos messages contraignants

Afin de connaître vos messages contraignants les plus significatifs aujourd'hui, vos « drivers », il vous suffit de faire le total des points suivant les couleurs prédéfinies dans le test.

Sois parfait(e) 

Sois fort(e) 

Dépêche-toi 

Fais plaisir 

Fais des efforts 

Quels sont les messages qui vous influencent le plus ?

Vous pouvez considérer que lorsque le total des points d'un message dépasse 25 points alors celui-ci agit fortement sur votre comportement.

Avant d'aborder plus en détail vos messages dans les pages suivantes, posez-vous les questions suivantes :

Comment ce driver s'exprime-t-il concrètement dans mes comportements ?

Comment se traduit-il dans ma performance ?

Qu'est-ce qu'un message contraignant (ou driver) ?

C'est une injonction – souvent inculquée par nos parents et/ou ceux qui se sont occupés de notre éducation - qui a été intériorisée et que nous percevons comme une consigne, un conseil, voire un ordre .

Il se peut que le message ait été transmis tel quel : combien de parents vont-ils s'écrier agaçés « Dépêche-toi ! » ou encore demander à leur enfant de leur faire plaisir « fais-moi plaisir, encore une bouchée pour maman/papa ». Toutefois, le message peut très bien être également transmis de manière plus implicite, comme en cherchant à comprendre quelles ont été les « erreurs » de l'enfant à une interrogation écrite et qui l'ont empêché d'avoir 20/20 (Sois parfait).

Ces différents messages entendus dans l'enfance peuvent paraître utiles dans l'éducation car source d'amélioration ; cependant, ces recommandations vont devenir des « tyrans » à l'âge adulte. On n'est plus libre de choisir cette amélioration et on obéit au driver de façon compulsive.

Qu'est-ce qu'un message contraignant (ou driver) ?

Chacun de nous est une combinaison unique de ces messages et nous leur accordons un degré d'importance très variable, de ce fait, ils ont une importance dans nos relations car ce qui peut être important pour nous (par exemple aller vite – Dépêche-toi) peut être différent de ce qui est important pour l'autre (par exemple – avoir le sentiment d'avoir tout « donné » - Fais des efforts).

Les messages contraignants ont une influence sur la façon dont nous gérons le stress et peuvent parfois participer à une faible estime de soi.

Et comme tout est polarité, les drivers apportent les qualités de leurs défauts ! Ils peuvent nous être utiles.

Ainsi, et comme dans toutes démarches de coaching, il peut être intéressant de conserver les avantages et bénéfices relatifs à un driver tout en gardant la liberté de modifier nos comportements.

Le message contraignant « Sois Parfait(e) »

Les messages reçus peuvent avoir été : « ce n'est pas encore assez bien, tu peux mieux faire » ; « je veux que tu sois premier en tout » ; « tu n'as pas le droit à l'erreur » ; « tu dois cacher tes faiblesses » ; « ne laisse rien au hasard, analyse tous les détails » ; etc.

Ainsi, les « Sois Parfait » ont une tendance au perfectionnisme, sont exigeants et veulent contrôler tous les détails. Un simple « erreur » serait une catastrophe aux conséquences énormes.

Les inconvénients : n'être jamais complètement satisfait des résultats ; ne pas savoir déléguer, tout faire soi-même ; du stress par l'énergie dépensée pour essayer d'atteindre la perfection ; du temps passé pour la même raison ; être très sensible au jugement d'autrui quant à la qualité de ce qui est produit ; manque de tolérance face à la critique ; des difficultés dans l'évaluation des priorités ; fatigue son entourage par exigence ; etc.

Les avantages : ils ont développé une grande force de travail, ils sont bosseurs ; ils proposent un travail de qualité ; ils détectent ce qui ne va pas, ils surveillent bien ; ils sont précis.

« Sois Parfait(e) » : comment évoluer ?

Pour se libérer d'un message contraignant, il est nécessaire de se donner une permission. Pour ce driver, elle est : « J'ai le droit d'être moi-même » ; « j'ai le droit de faire des erreurs ».

Il est intéressant de : décider d'être réaliste, essayer de déléguer, s'accorder le droit de faire des erreurs, etc.

Et de se poser les questions :

- D'où me vient ce message contraignant ?
- Que m'a-t-il permis de développer qualités et compétences ?
- En quoi ce message est-il un problème pour moi ?
- Et que se passe-t-il concrètement lorsque j'agis de manière imparfaite ?
- Dans quelles situations ce message est-il positif pour moi ?
- Dans quelles situations est-il une contrainte ?
- Ce message me donne-t-il de l'énergie ou m'en enlève-t-il ?
- Quels sont les bénéfices de ce message que je souhaite conserver ?
- Dans les situations où le message est contrainte, qu'est-ce qu'il serait plus juste de penser ?
Quels comportements seraient plus adaptés ?
- Quel est le premier pas que je vais faire pour les mettre en place ?

Le message contraignant « Dépêche-toi »

Les messages reçus peuvent avoir été : « secoue-toi, tu peux aller plus vite » ; « ne traîne pas » ; « cesse de rêvasser » ; « vite fait, bien fait ! » ; « dépêche-toi de finir ton assiette ! » ; « on t'attend... » ; etc.

Ainsi, les « Dépêche-toi » ont une tendance à être agités et impatientes. Ils préfèrent la rapidité à la qualité (ou font de la rapidité la qualité) et peuvent s'ennuyer facilement.

Les inconvénients : parle très vite ; se donne trop peu de temps ; s'agite et s'impatiente dès que son interlocuteur prend son temps, ou peuvent couper la parole ; vit toujours dans l'urgence ; est souvent en retard ; l'énergie vient du manque de temps ; ne tient pas en place ; a une tendance à se mettre la pression et à la mettre sur les autres pour que les choses soient faites rapidement ; prend en charge plus que ce qu'il peut faire ; s'éparpille et fait les choses à moitié ; etc.

Les avantages : ils ont développé une capacité à travailler dans l'urgence et rapidement ; dans des groupes ils donnent de l'énergie en période d'urgence ; ils sont très réactifs ; ils vont droit au but en se débarrassant du superflu ; ils développent des méthodes pour accélérer les procédures.

« Dépêche-toi » : comment évoluer ?

Pour se libérer d'un message contraignant, il est nécessaire de se donner une permission. Pour ce driver, elle est : « Je m'autorise à prendre le temps nécessaire » ; « je profite du moment présent ».

Il est intéressant de : s'autoriser à prendre son temps, être calme, accepter l'idée qu'il est possible de faire les choses intensément et tranquillement à la fois, comprendre que toute personne a besoin de temps pour se reposer afin de conserver son efficacité et sa rapidité, etc.

Et de se poser les questions :

- D'où me vient ce message contraignant ?
- Que m'a-t-il permis de développer qualités et compétences ?
- En quoi ce message est-il un problème pour moi ?
- Que se passe-t-il si j'accorde 20% de plus de temps à une activité ?
- Dans quelles situations ce message est-il positif pour moi ?
- Dans quelles situations est-il une contrainte ?
- Ce message me donne-t-il de l'énergie ou m'en enlève-t-il ?
- Quels sont les bénéfices de ce message que je souhaite conserver ?
- Dans les situations où le message est contrainte, qu'est-ce qu'il serait plus juste de penser ?
Quels comportements seraient plus adaptés ?
- Quel est le premier pas que je vais faire pour les mettre en place ?

Le message contraignant « Sois fort(e) »

Les messages reçus peuvent avoir été : « sois courageux » ; « un grand garçon ne pleure pas » ; « ne fais pas l'enfant » ; « ne montre pas que tu as peur » ; « ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts » ; « ne montre pas tes faiblesses » ; etc.

Ainsi, les « Sois fort » ont une tendance à penser qu'ils doivent se débrouiller seuls et évitent de montrer leurs sentiments car montrer des émotions équivaut à se montrer faible.

Les inconvénients : cache ses émotions car cela démontre une faiblesse ; autant signe de faiblesse doit être montré ; manque de sensibilité ; ne demande pas d'aide et considère ceux qui en demandent comme inférieurs ; refuse toute aide, s'enferme dans la solitude ; une tendance à se montrer rigide ; risque de burn-out ; etc.

Les avantages : ils ont développé une capacité à faire face à des situations difficiles ; ils ont le sens du devoir ; ils peuvent supporter l'angoisse et l'inconfort ; ils peuvent supporter des fardeaux supplémentaires ; ils sont des « durs à cuire ».

« Sois fort(e) » : comment évoluer ?

Pour se libérer d'un message contraignant, il est nécessaire de se donner une permission. Pour ce driver, elle est : « Je m'autorise à exprimer mes sentiments » ; « je m'autorise à être humain, à être fragile ».

Il est intéressant de : savoir demander de l'aide, se donner le droit à l'erreur, d'avoir des faiblesses, d'ouvrir son cœur, etc.

Et de se poser les questions :

- D'où me vient ce message contraignant ?
- Que m'a-t-il permis de développer qualités et compétences ?
- En quoi ce message est-il un problème pour moi ?
- Que se passe-t-il exactement si j'exprime mes émotions ?
- Dans quelles situations ce message est-il positif pour moi ?
- Dans quelles situations est-il une contrainte ?
- Ce message me donne-t-il de l'énergie ou m'en enlève-t-il ?
- Quels sont les bénéfices de ce message que je souhaite conserver ?
- Dans les situations où le message est contrainte, qu'est-ce qu'il serait plus juste de penser ?
Quels comportements seraient plus adaptés ?
- Quel est le premier pas que je vais faire pour les mettre en place ?

Le message contraignant « Fais plaisir »

Les messages reçus peuvent avoir été : « fais plaisir à maman/papa » ; « sois gentil » ; « pense aux autres » ; « il faut donner absolument, sinon tu es égoïste » ; « ne fais pas de peine à ton frère » ; et tout ce qui a trait au chantage affectif ; etc.

Ainsi, les « Fais plaisir » veulent absolument être aimés pour cela, ils recherchent l'approbation. Cela se traduit souvent par le fait qu'ils se laissent envahir par les autres.

Les inconvénients : dépend énergie et temps pour s'assurer que les autres l'approuvent et l'aiment ; ne sait pas dire non ; de l'anxiété liée à l'approbation ; ne pose pas de questions ; difficile à confronter ; se retrouve dans des situations qui ne conviennent pas ; prend en charge les problèmes des autres ; peut devenir envahissant ; etc.

Les avantages : ils savent faire facilement des compromis ; ils sont enclin à aider ; ils s'intègrent facilement dans des groupes et permettent une bonne ambiance ; ils ont souvent le sens de l'humour ; ils sont faciles à vivre ; ils sont altruistes ; ils jouissent d'une bonne intuition.

« Fais plaisir » : comment évoluer ?

Pour se libérer d'un message contraignant, il est nécessaire de se donner une permission. Pour ce driver, elle est : « Je m'autorise à penser à moi avant tout » ; « je respecte mes envies, mes besoins ».

Il est intéressant de : oser dire non, penser à soi, oser demander pour soi, comprendre que s'accomplir soi-même et aussi bénéfique pour les autres, etc.

Et de se poser les questions :

- D'où me vient ce message contraignant ?
- Que m'a-t-il permis de développer qualités et compétences ?
- En quoi ce message est-il un problème pour moi ?
- Que se passe-t-il si je me fais plaisir à moi-même ?
- Dans quelles situations ce message est-il positif pour moi ?
- Dans quelles situations est-il une contrainte ?
- Ce message me donne-t-il de l'énergie ou m'en enlève-t-il ?
- Quels sont les bénéfices de ce message que je souhaite conserver ?
- Dans les situations où le message est contrainte, qu'est-ce qu'il serait plus juste de penser ?
Quels comportements seraient plus adaptés ?
- Quel est le premier pas que je vais faire pour les mettre en place ?
- Qu'est-ce que je vais faire pour me faire plaisir ?

Le message contraignant « Fais des efforts »

Les messages reçus peut avoir été : « va jusqu'au bout des choses » ; « à vaincre sans effort on triomphe sans gloire » ; « essaie encore, tu vas y arriver » ; « il n'y a aucun mérite à réussir facilement » ; « Applique-toi » ; etc.

Ainsi, les « Fais des efforts » pensent que toute réussite passe par la difficulté à accomplir des tâches. Ils se retrouvent donc souvent à compliquer les choses.

Les inconvénients : pense que les autres sont paresseux ; pense que les choses obtenues facilement n'ont pas de valeur ; tout est difficile ; tendance à ne pas finir ses phrases... et à discuter sans fin ; traîne et prolonge ses tâches pour éluder la conclusion ; complique souvent les choses ; peut se désolidariser dans des groupes ; etc.

Les avantages : ils savent déléguer ; il ont beaucoup d'énergie lors de nouveaux projets ; ils sont capables d'abandonner un projet pour un autre ; ils sont patients et persévérants ; ils donnent le meilleur d'eux-mêmes.

« Fais des efforts » : comment évoluer ?

Pour se libérer d'un message contraignant, il est nécessaire de se donner une permission. Pour ce driver, elle est : « je m'autorise à faire simple » ; « je m'autorise à gagner, à bien faire, à réussir ».

Il est intéressant de : s'autoriser du repos, considérer que la valeur du travail est indépendante de la difficulté, accepter que certaines choses se font toutes seules, etc.

Et de se poser les questions :

- D'où me vient ce message contraignant ?
- Que m'a-t-il permis de développer qualités et compétences ?
- En quoi ce message est-il un problème pour moi ?
- Que se passe-t-il si j'accepte que la réussite vaut ce qu'elle vaut, indépendamment de ce qui a été mis en œuvre ?
- Dans quelles situations ce message est-il positif pour moi ?
- Dans quelles situations est-il une contrainte ?
- Ce message me donne-t-il de l'énergie ou m'en enlève-t-il ?
- Quels sont les bénéfices de ce message que je souhaite conserver ?
- Dans les situations où le message est contrainte, qu'est-ce qu'il serait plus juste de penser ?
Quels comportements seraient plus adaptés ?
- Quel est le premier pas que je vais faire pour les mettre en place ?