



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

LES MESSAGES CONTRAIGNANTS

Siège social : **GB CONSEILS** 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : gisele.bihl@gmail.com

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

C:\Users\Gisele BIHL\Google Drive\Documents\Ancien D\FONGECIF\OUTILS FONGECIF\LES MESSAGES CONTRAIGNANTS.docx



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

QUESTIONNAIRE SUR LES MESSAGES CONTRAIGNANTS

Nos réactions habituelles au stress

1. Introduction

Dans notre enfance, nous recevons de la part de notre entourage, et tout particulièrement de nos parents, toute une série de messages sur la manière dont il faut se comporter dans la vie pour se sentir bien ou réussir. Nous les avons intégrés au point de créer chez nous des attitudes réflexes que nous adoptons sans même y penser, en particulier face à une situation stressante ou difficile.

Ces attitudes peuvent se regrouper en 5 grandes familles qu'on appelle "drivers" :

"fais plaisir", "aie raison", "sois fort(e)", "dépêche-toi", "fais effort"

Nous leur obéissons de manière automatique, nous les laissons nous conduire : d'où leur nom de "*drivers*", c'est-à-dire "conducteurs".

Nous les avons tous un peu, mais chacun d'entre nous en a 1 ou 2 prédominants.

Jusqu'à un certain point, il est utile de se conformer à ses drivers principaux : ils nous ont permis de réussir et nous sommes devenus des "experts" dans ce registre.

Mais il y a des circonstances où ils ne vont pas être efficaces pour résoudre les problèmes auxquels nous sommes confrontés : en adoptant notre comportement préféré, la situation, loin de s'améliorer, va au contraire empirer; du coup notre stress va augmenter, ce qui nous poussera, par réflexe, à utiliser encore plus ce comportement : on risque bien de refaire sans cesse la même chose, de plus en plus fort, au lieu de choisir un autre type de comportement.

Nous avons donc intérêt à prendre conscience de nos drivers pour pouvoir nous en détacher quand ils se révèlent inefficaces.

2. Le questionnaire

Le questionnaire ci-après vous aidera à percevoir lequel prédomine en vous.

Pour chaque driver, il vous présente une liste de 9 habitudes fréquentes chez les personnes pour qui ce driver joue un rôle important. Cochez d'une croix chaque réaction que vous mettez en œuvre **souvent, sans réfléchir, plus que la moyenne des gens, peut-être de manière exagérée**, quand vous êtes sous stress, de mauvaise humeur ou en difficulté; si au contraire vous n'avez que rarement ce type de réaction, ou si vous l'adoptez à la suite d'un choix délibéré, ne la cochez pas : il ne s'agit pas d'un comportement réflexe.

3. La réponse d'autrui

Il est essentiel d'avoir l'aide d'une autre personne: souvent, les autres sont plus conscients de nos habitudes que nous-mêmes.

Demandez à quelqu'un qui vous voit dans votre vie de tous les jours, qui a pu facilement observer vos habitudes et qui est disposé(e) à répondre tout à fait franchement, de rajouter ses

Siège social : GB CONSEILS 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : gisele.bihl@gmail.com

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

C:\Users\Gisele BIHL\Google Drive\Documents\Ancien D\FONGECIF\OUTILS FONGECIF\LES MESSAGES CONTRAIGNANTS.docx



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

croix au questionnaire, sans se soucier de votre opinion sur la question. Il est important que vous lui fassiez comprendre que son point de vue est très important pour vous aider à comprendre comment vous fonctionnez.

Votre relation à la personne qui vous aide (conjoint, enfant, ami, amie...) :

"Faire plaisir"

- ___ 1. Quand je parle aux autres, je souris beaucoup
- ___ 2. Quand cela tourne mal, j'ai tendance à m'en aller au lieu d'affronter la situation
- ___ 3. En écoutant les autres, je hoche souvent la tête
- ___ 4. Je m'habille avec soin pour montrer mon style personnel
- ___ 5. Si je me sens un peu nerveux (se), je ris pour diminuer la tension
- ___ 6. Quand j'ai à formuler une demande, je commence d'abord par des amabilités
- ___ 7. Je fais tout mon possible pour me montrer de bonne humeur, même quand je ne le suis pas
- ___ 8. Au moment de décider, je donne souvent la priorité à l'opinion des autres
- ___ 9. Si je me retrouve seul(e), je me livre à toutes sortes d'activités pas forcément importantes.

"Avoir raison"

- ___ 1. J'ai l'habitude de souligner les erreurs des autres ou de leur demander de se justifier
- ___ 2. Le plus souvent, j'arrive nettement en avance à mes rendez-vous
- ___ 3. Je range, je remets les objets en place, mes papiers sont bien classés
- ___ 4. Je me déplace souvent en me tenant très droit(e)
- ___ 5. Je critique fréquemment les avis ou les actes d'autrui
- ___ 6. J'aime rassembler et présenter aux autres des informations ou des objets intéressants
- ___ 7. Je m'arrange pour que tout soit précis et juste
- ___ 8. Je donne souvent beaucoup de détails pour bien faire comprendre ma pensée
- ___ 9. J'ai tendance à considérer que les autres ne vont pas faire suffisamment bien et à ne pas leur faire confiance

"Etre fort(e)"

- ___ 1. Même quand je suis énervé(e), je parais calme
- ___ 2. Si je sens les autres indécis, je force la décision.
- ___ 3. Je me demande souvent : «Comment pourrais-je me passer de ceci ou cela?»
- ___ 4. J'emporte plus que le strict nécessaire pour être tranquille
- ___ 5. Les mauvaises situations ne me font pas peur et je m'en débrouille bien
- ___ 6. Je fais souvent pour les autres des choses qu'ils devraient faire eux-mêmes
- ___ 7. Je n'aime pas demander de l'aide
- ___ 8. Mon visage laisse peu transparaître mes sentiments
- ___ 9. Au niveau physique, je puis être mal à l'aise longtemps sans m'en apercevoir

Siège social : GB CONSEILS 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : gisele.bihl@gmail.com

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

C:\Users\Gisele BIHL\Google Drive\Documents\Ancien D\FONGECIF\OUTILS FONGECIF\LES MESSAGES CONTRAIGNANTS.docx



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

"Se dépêcher"

- 1. Je me dépêche même quand cela n'a aucune importance
- 2. Pour acheter des vêtements, je ne fais pas le tour des magasins
- 3. Je dis souvent : "Vous êtes prêt(e)s? Allons-y!", et quand je m'en vais, je démarre sur les chapeaux de roues
- 4. Fréquemment, je tapote des doigts, je remue les pieds ou les jambes
- 5. J'en fais trop et trop vite
- 6. Je me heurte souvent aux gens ou aux objets
- 7. J'interromps les autres pour accélérer le débat, je me prépare à partir avant qu'ils aient terminé
- 8. Quand j'attends, je fais les cent pas de long en large
- 9. Je marche vite, je mange vite, ou encore je parle vite

"Faire effort"

- 1. J'éprouve des difficultés à terminer ce que j'ai commencé
- 2. Je réalise souvent après coup que je me suis rendu la tâche inutilement difficile
- 3. Je me dis : "Cette fois, je le fais vite et bien", mais c'est généralement en vain
- 4. Je fais souvent avec peine des actions que les autres font facilement
- 5. J'ai tendance à laisser tomber ou à oublier des choses importantes
- 6. Lorsque j'ai presque terminé un travail, j'en prends à mon aise et je remets à plus tard
- 7. Je suis désorganisé(e) sur pas mal de points, je laisse s'accumuler les choses, comme par exemple la vaisselle sale
- 8. Je fais beaucoup d'efforts pour être à mes rendez-vous mais il m'arrive parfois d'oublier et, du coup, d'arriver très en retard ou carrément de ne pas pouvoir y aller
- 9. J'attends souvent trop longtemps avant de démarrer

Votre souci primordial

Dans la liste ci-dessous, choisissez et cochez le souci majeur - **un seul** - qui vous préoccupe depuis que vous êtes tout petit, même si maintenant il vous semble moins présent.

Ce choix doit être uniquement le vôtre, non celui de la personne qui vous aide.

- 1. *recevoir un reproche, être critiqué*
- 2. *être pris(e) en défaut, n'être pas respecté*
- 3. *apparaître faible, être obligé de demander de l'aide*
- 4. *être obligé de reporter à plus tard, perdre mon temps*
- 5. *ne pas arriver à terminer, avouer un échec*

Le souci 1. évoque le driver 'faire plaisir'

Le souci 2. évoque 'avoir raison'

Le souci 3. évoque 'être fort(e)'

Le souci 4. évoque 'se dépêcher'

Le souci 5. évoque 'faire effort'

Siège social : GB CONSEILS 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : gisele.bihl@gmail.com

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

C:\Users\Gisele BIHL\Google Drive\Documents\Ancien D\FONGECIF\OUTILS FONGECIF\LES MESSAGES CONTRAIGNANTS.docx



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

4. Votre score pour chaque driver

Remplissez le tableau ci-dessous :

- dans la colonne 1, indiquez pour chaque driver le nombre total de croix pour l'ensemble des questions concernant ce driver, en cumulant les vôtres et celles de l'autre personne.
- dans la colonne 2, comptez un point supplémentaire pour chaque croix mise, dans chaque driver, aux questions 1, 3 ou 5.
- dans la colonne 3, comptez 4 points pour le driver qui correspond à votre souci primordial.
- dans la colonne Total, indiquez le total des colonnes 1, 2, 3.

Les scores vous indiquent quels drivers sont pour vous les plus importants. La valeur absolue du score n'a pas de signification particulière : ce qui compte c'est de repérer celui (ou les 2) qui se dégagent du lot.

Driver	1	2	3	TOTAL
Faire plaisir				
Avoir raison				
Etre fort(e)				
Se dépêcher				
Faire effort				

Siège social : **GB CONSEILS** 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : gisele.bihl@gmail.com

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

C:\Users\Gisele BIHL\Google Drive\Documents\Ancien D\FONGECIF\OUTILS FONGECIF\LES MESSAGES CONTRAIGNANTS.docx



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

MESSAGES CONTRAIGNANTS

Indications pour aider au décryptage

Les explications sont tirées du « Manuel d'Analyse Transactionnelle » de Stewart et Jones et de « Comment leur dire » de G. Collignon.

Les injonctions (drivers)

Sous stress, tout individu cesse de penser clairement : il a tendance à voir les choses non pas telles qu'elles sont mais telles qu'il croit qu'elles sont. Les drivers sont des comportements subtils, appris dans l'enfance, que nous adoptons particulièrement sous stress. Ils correspondent à des tentatives précoces pour obtenir l'attention conditionnelle des figures parentales.

- Fais plaisir (sois gentil)

« Tu reviendras quand tu seras calmé ».

Doit faire plaisir ; un non extérieur = je ne t'aime plus ; s'il dit non à quelqu'un, ressent un malaise à l'idée de lui avoir déplu. Cherche à satisfaire les autres plutôt que de tenir compte de lui-même. Ne demande pas directement ce dont il a besoin. Prise de décision difficile. Mal à l'aise dans les conflits : met de l'énergie pour les éviter. Grand sourire spontané, attentif aux besoins des autres.

- Sois fort

« Quand on est un homme, on ne pleure pas ». « Tais-toi, ça ne fait pas mal ».

Doit être for. Pas d'extériorisation des sentiments. Solitaire, taciturne, se débrouille seul en cas d'ennui. Perçu comme dur à la souffrance. En fait rentre dans sa carapace pour ne pas être stimulé. En version Parent : prend une attitude de dur (« je n'ai jamais eu peur ») met au défi son interlocuteur ; il a appris tôt à se débrouiller tout seul ; a horreur des dépendants et des gens qui cherchent à lui faire plaisir.

- Sois parfait

« Quand j'ai des notes moyennes, on ne s'intéresse pas à moi ; quand j'ai de bonnes notes, mon père me prend dans ses bras ».

Ne se donne pas le droit à l'erreur. Choisit ses mots. Excellent bricoleur. A des problèmes pour déléguer. Quitte le bureau en dernier. En version Parent : froid, exigeant, ne sourit pas, s'irrite si tout n'est pas bien fait ; a une haute opinion de son métier ; pose 3 questions à la fois ; s'exprime de façon que l'autre se sente contraint d'être parfait.

Siège social : GB CONSEILS 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : gisele.bihl@gmail.com

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

C:\Users\Gisele BIHL\Google Drive\Documents\Ancien D\FONGECIF\OUTILS FONGECIF\LES MESSAGES CONTRAIGNANTS.docx



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

- **Fais effort**

A l'impression de dépenser beaucoup d'énergie pour ne pas avancer ; dès que ça devient difficile, a besoin qu'on lui explique, qu'on s'occupe de lui : « je ne comprends pas... J'en ai marre, c'est trop dur... J'aimerais bien faire, mais il faut... » Phrases ponctuées de « euh », « comment dire ». A une question répond par une autre question pour faire réagir l'autre : c'est une invite pour l'autre à mettre de l'énergie pour s'occuper de lui. Tendance passive agressive, Enfant Rebelle.

- **Dépêche-toi (avance)**

Version Enfant : se sent contraint de se dépêcher. Version Parent : attend des autres qu'ils se dépêchent.

Driver	Défauts	Qualités	Permission type
Fais plaisir	Soumission, peur de dire non, ne pense pas à lui.	Flexible, adaptable, ouverture, écoute, empathie altruisme	Fais-toi plaisir. Vis selon tes valeurs Tu as le droit de dire non
Sois fort	Rigide, intolérant, pas à l'aise avec les émotions, distant.	Tenace, résistant, rigoureux, fidèle, factuel, self-contrôle	Sois ouvert. Exprime tes besoins, tu peux avoir des sensations, des émotions.
Sois parfait	Sur exigeant, peur de l'échec, insatisfait, inhibé devant l'action	Bon organisateur, exigeant, facteur de progrès, perfectionniste	Sois comme tu es Sois réaliste. Tu peux faire des erreurs. Acceptes tes limites.
Fais effort	Difficulté à être réactif, tâcheron.	Endurant, bosseur, soutient l'effort, travail à long terme.	Fais-le. Tu peux te fixer toi-même les objectifs. Tu peux prendre du plaisir dans le travail.
Dépêche-toi	Brouillon, désordonné, superficiel, mauvais dans les procédures	Efficace, homme d'action, réactif, créatif, bon dans l'urgence.	Prends ton temps, prends le temps de vivre, gère ton temps.

Siège social : GB CONSEILS 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : gisele.bihl@gmail.com

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

C:\Users\Gisele BIHL\Google Drive\Documents\Ancien D\FONGECIF\OUTILS FONGECIF\LES MESSAGES CONTRAIGNANTS.docx