



## NOS MESSAGES CONTRAIGNANTS/ CONDITIONNEMENTS/CROYANCES

Dès notre jeune âge, nous avons adapté, inconsciemment, nos comportements pour plaire à ceux qui s'occupaient de nous. C'était une question de survie pour se faire aimer et accepter d'eux. Ces comportements nous ont donc servi plus jeune et peut-être même encore aujourd'hui dans certaines occasions, mais peuvent aussi nous nuire, nous limiter et nous faire souffrir tant ils peuvent nous mettre de la pression à se comporter comme tel.

Nous avons de la valeur si... (message contraignant) : Nous avons compris plus jeune que nous avons de la valeur si nous étions parfait(es), si nous faisons plaisir par exemple ou encore si nous étions fort(es). À l'âge adulte, lorsque le besoin de reconnaissance relié au « Sois parfait(e) » et la difficulté à dire non relié au « Fais plaisir » sont forts chez nous, nous sommes beaucoup plus à risque de faire un burnout.

Faites le test (encerclez la réponse) qui suit pour connaître quels sont les trois messages qui ont le plus d'impact sur vous présentement. Le but n'est pas d'éliminer ces messages dans votre vie, mais de réduire leurs impacts négatifs sur vous et de vous permettre d'adapter vos comportements selon vos besoins du moment et non pas sur ces conditionnements.



## TEST : QUELS SONT VOS MESSAGES CONTRAIGNANTS ?

### 1 - POUR PRENDRE UNE DECISION, QUELLE QUANTITÉ D'INFORMATION AIMEZ-VOUS AVOIR ?

- 5 - presque la totalité
- 4 - la plus grande partie
- 3 - une quantité suffisante
- 2 - une quantité modérée
- 1 - une petite quantité

### 2 - À VOTRE AVIS, PLEURER EST-IL UNE FAIBLESSE ?

- 5 - oui, j'en suis fermement convaincu(e)
- 4 - oui, je crois
- 3 - sans opinion
- 2 - non, je ne crois pas
- 1 - non, je suis convaincu(e) du contraire

### 3 - RESSENTEZ-VOUS DE L'IRRITATION LORSQUE LES AUTRES SONT LENTS ?

- 5 - presque toujours
- 4 - souvent
- 3 - d'ordinaire oui
- 2 - quelquefois
- 1 - rarement

### 4 - VOUS SENTEZ-VOUS TENU(E) D'AIDER LES AUTRES ?

- 5 - presque toujours
- 4 - souvent
- 3 - d'ordinaire oui
- 2 - parfois
- 1 - rarement

### 5 - FAITES-VOUS DES EFFORTS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ?



- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**6 - VOUS REPROCHEZ-VOUS VOS ERREURS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**7 - VOUS DEMANDEZ-VOUS : « D'OÙ VIENT LE FAIT QUE JE SOIS BLESSÉ(E) ET TRISTE ? »**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**8 - ARRIVEZ-VOUS EN RETARD MÊME QUAND VOUS VOUS ÊTES ARRANGÉ(E) POUR ARRIVER À TEMPS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**9 - OFFREZ-VOUS VOTRE AIDE MÊME SI ON NE VOUS LA DEMANDE PAS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement



**10 - PRENEZ-VOUS PLAISIR À RÉUSSIR SANS LUTTE OU SANS DIFFICULTÉS ?**

- 5 – rarement
- 4 – de temps en temps
- 3 – d’ordinaire oui
- 2 – souvent
- 1 – presque toujours

**11 - ESTIMEZ-VOUS ÊTRE ADÉQUAT(E) DANS CE QUE VOUS ACCOMPLISSEZ ?**

- 5 – rarement
- 4 – de temps en temps
- 3 – d’ordinaire oui
- 2 – souvent
- 1 – presque toujours

**12 - DITES-VOUS AUX AUTRES: « IL N’Y A PAS DE QUOI SE LAMENTER DANS CETTE SITUATION ? »**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m’arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**13 - PRENEZ-VOUS UN RYTHME LENT EN VOUS DISANT QU’IL FAUT VOUS DÉPÊCHER ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d’ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**14 - UTILISEZ-VOUS DES EXPRESSIONS COMME « SAVEZ-VOUS », « POURRIEZ-VOUS » ... ?**

- 5 – presque toujours



- 4 - dans la plupart des cas
- 3 - cela m'arrive
- 2 - dans quelques cas
- 1 - rarement

**15 - ÊTES-VOUS UN(E) ADEPTE DE LA MAXIME « ESSAYEZ, ESSAYEZ, ESSAYEZ ENCORE, JUSQU'À CE QUE VOUS RÉUSSISSEZ » ?**

- 5 - presque toujours
- 4 - souvent
- 3 - d'ordinaire oui
- 2 - parfois
- 1 - rarement

**16 - VÉRIFIEZ-VOUS PLUSIEURS FOIS LES PAROLES DES AUTRES DE CRAINTE D'UNE ERREUR ?**

- 5 - presque toujours
- 4 - souvent
- 3 - d'ordinaire oui
- 2 - parfois
- 1 - rarement

**17 - VOUS SENTEZ-VOUS MAL À L'AISE DE VOS FAIBLESSES ?**

- 5 - dans une très large mesure
- 4 - dans une mesure importante
- 3 - dans une certaine mesure
- 2 - dans une mesure raisonnable
- 1 - très peu

**18 - QUELLE EST VOTRE REACTION LORSQUE VOUS FAITES LA QUEUE ?**

- 5 - j'ai horreur de cela
- 4 - je n'aime pas cela
- 3 - je n'aime ni ne déteste cela
- 2 - j'aime
- 1 - j'adore



**19 - ATTENDEZ-VOUS QUE L'AUTRE AIT FINI DE PARLER AVANT DE PRENDRE LA PAROLE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**20 - VOUS DETENDEZ-VOUS LORSQUE VOUS EN AVEZ L'OCCASION ?**

- 5 – rarement
- 4 – quelquefois
- 3 – de temps en temps
- 2 – la plupart du temps
- 1 – presque toujours

**21 - TENDEZ-VOUS À LA PERFECTION ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**22 - MAITRISEZ-VOUS VOS ÉMOTIONS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**23 - LE SILENCE VOUS MET-IL MAL À L'AISE ?**

- 5 – dans une très large mesure
- 4 – dans une mesure importante
- 3 – dans une certaine mesure
- 2 – dans une mesure raisonnable



1 - très peu

**24 - VÉRIFIEZ-VOUS SI LES AUTRES SONT SATISFAITS DE VOUS ET DE VOS ACTES ?**

- 5 - Presque toujours
- 4 - dans la plupart des cas
- 3 - cela m'arrive
- 2 - dans quelques cas
- 1 - rarement

**25 - UTILISEZ-VOUS DES TOURNURES COMME « J'ESSAIERAI », « JE N'Y ARRIVE PAS », « C'EST DIFFICILE », ETC... ?**

- 5 - presque toujours
- 4 - dans la plupart des cas
- 3 - cela m'arrive
- 2 - dans quelques cas
- 1 - rarement

**26 - VOUS SENTEZ-VOUS TENU(E) À LA PRÉCISION DANS VOS COMMUNICATIONS ?**

- 5 - presque toujours
- 4 - souvent
- 3 - d'ordinaire oui
- 2 - parfois
- 1 - rarement

**27 - RÉAGISSEZ-VOUS À DES PROBLÈMES EN DISANT PAR EXEMPLE : « PAS DE COMMENTAIRES », « JE M'EN FOUS », « CELA N'A PAS D'IMPORTANCE » ?**

- 5 - presque toujours
- 4 - souvent
- 3 - d'ordinaire oui
- 2 - parfois
- 1 - rarement



**28 - PIANOTEZ-VOUS OU TAPEZ-VOUS DES PIEDS EN SIGNE D'IMPATIENCE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**29 - PENSEZ-VOUS QUE VOUS DEVEZ RENDRE LES AUTRES HEUREUX ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**30 - VOUS DITES-VOUS, OU DITES-VOUS AUX AUTRES « AU MOINS, J'AI ESSAYÉ » OU DES PHRASES SEMBLABLES ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**31 - DITES-VOUS PAR EXEMPLE : « CELA N'EST PAS TOUT À FAIT EXACT ; VOICI UNE AUTRE PROPOSITION » ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**32 - VOUS TENEZ-VOUS DROIT(E), LES BRAS CROISÉS ET LES MAINS RAIDES ?**



- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**33 - REMETTEZ-VOUS À PLUS TARD POUR ENSUITE VOUS PRÉCIPITER À LA DERNIERE MINUTE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**34 - PENSEZ-VOUS QU'UNE TÂCHE N'A DE VALEUR QUE SI QUELQU'UN L'APPROUVE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**35 - PRÉFÉREZ-VOUS LE COMBAT À LA VICTOIRE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**36 - PENSEZ-VOUS QU'UNE CRITIQUE EST UNE PREUVE D'INCOMPÉTENCE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois



1 - rarement

**37- PENSEZ VOUS QUE LA VIE EST UNE LEÇON QUI COÛTE CHER ET OÙ L'ON DOIT SE DÉBROUILLER SEUL(E) ?**

5 - presque toujours

4 - souvent

3 - d'ordinaire oui

2 - parfois

1 - rarement

**38- PLUS VOUS ÊTES BOUSCULÉ(E), PLUS VOUS VOUS SENTEZ EFFICACE ?**

5 - presque toujours

4 - souvent

3 - d'ordinaire oui

2 - parfois

1 - rarement

**39- SAVEZ-VOUS DIRE NON SANS ÊTRE GÉNÉ(E) ?**

5 -rarement

4 -parfois

3 - d'ordinaire oui

2 -souvent

1 -presque toujours

**40- VOUS ARRIVE-T-IL DE NE PAS VOUS SENTIR À LA HAUTEUR ?**

5 - presque toujours

4 - souvent

3 - d'ordinaire oui

2 - parfois

1 - rarement



## RESULTAT DU QUESTIONNAIRE

Introduisez les réponses dans le tableau des résultats plus bas en reportant entre les parenthèses le chiffre de votre réponse à la question indiquée et faites le calcul du score total pour chaque message.

### MESSAGE CONTRAIGNANT QUESTIONS N° TOTAL

"Sois parfait(e)"	1 ( )	6 ( )	11 ( )	16 ( )	21 ( )	26 ( )	31 ( )	36 ( )
"Sois fort(e)"	2 ( )	7 ( )	12 ( )	17 ( )	22 ( )	27 ( )	32 ( )	37 ( )
"Dépêche-toi"	3 ( )	8 ( )	13 ( )	18 ( )	23 ( )	28 ( )	33 ( )	38 ( )
"Fais plaisir"	4 ( )	9 ( )	14 ( )	19 ( )	24 ( )	29 ( )	34 ( )	39 ( )
"Fais un effort"	5 ( )	10 ( )	15 ( )	20 ( )	25 ( )	30 ( )	35 ( )	40 ( )

### LES 3 MESSAGES QUI VOUS INFLUENCENT LE PLUS

1.

-----

2.

-----

3.

-----

(Source : Institut des Neurosciences Appliquées)



## Questions de réflexion en lien avec ces messages

Pour chacun des messages au-dessus de 20 points, répondez aux questions suivantes et élaborez le plus possible vos réponses, avec des exemples concrets, pour bien prendre conscience de tout l'impact que le message peut avoir sur vous.

### **MESSAGE CONTRAIGNANT #1 (la première note la plus haute au-dessus de 20)**

Inscrire le MESSAGE ici : \_\_\_\_\_

- 1) Dans quelle mesure vous reconnaissez-vous le plus dans ce message. Comment s'exprime-t-il chez vous ?
- 2) Quelles convictions (croyances) vous poussent à agir en (message contraignant) ?
- 3) D'où ou de qui provient ce message, cette valeur ou croyance ? Partagez-vous cette valeur/croyance maintenant comme adulte ou mérite-t-elle d'être remise en question pour être mieux adaptée à votre contexte de vie ?
- 4) Quels talents et qualités avez-vous développés grâce à lui ?
- 5) En quoi ce message/conditionnement/croyance est un problème pour vous dans vos comportements et dans vos relations ? Quelle est la pression que vous vous imposez à



vous-même pour respecter ce conditionnement ? Et aux autres?

- 6) Faites la liste **d'exemples concrets**, soit d'actions ou comportements avantageux pour vous que vous avez au travail, dans votre vie personnelle, auprès de la famille et ami(e)s ?

*Ex. : Mettre des efforts dans mon travail m'a permis d'obtenir le poste convoité.*

*Faire plaisir aux gens, quand j'en ai vraiment envie, me remplit de bonheur.*

*Exécuter ma routine de danse à la perfection me procure un sentiment de satisfaction.*

- 7) Faites la liste **d'exemples concrets**, soit d'actions ou comportements nuisibles pour votre bien-être, que vous avez au travail, dans votre vie personnelle, auprès de la famille et ami(e)s ? Qu'est-ce que ce comportement vous coûte ? (Temps, énergie, ne pas respecter mes valeurs ni mes besoins, etc)

*Ex. : Quand on me demande un service, je ne peux pas dire non, même si je suis fatigué(e).*

*Je dis toujours à mes enfants de se dépêcher et ça nous stress.*

*Je me sens obligé(e) d'accepter toutes les invitations pour ne pas déplaire aux gens, même si ça ne me tente pas.*

- 8) Des deux listes, quels comportements souhaitez-vous garder? Lesquels voulez-vous vous débarrasser? Et pour quelles



raisons ? Qu'est-ce que ça vous apporte de positif sans que le prix à payer soit trop élevé ?

- 9) Quel message permissif (voir les exemples cités plus bas dans la section pour creuser) pouvez-vous vous accorder pour assouplir l'impact de ce message contraignant sur votre vie ? Quels comportements pouvez-vous mettre en place pour vous sortir de ce pattern ?

## **MESSAGE CONTRAIGNANT #2 (la deuxième note la plus haute)**

Inscrire le MESSAGE ici : \_\_\_\_\_

- 1) Dans quelle mesure vous reconnaissez-vous le plus dans ce message. Comment s'exprime-t-il chez vous ?
- 2) Quelles convictions (croyances) vous poussent à agir en (message contraignant) ?
- 3) D'où ou de qui provient ce message, cette valeur ou croyance ? Partagez-vous cette valeur/croyance maintenant comme adulte ou mérite-t-elle d'être remise en question pour être mieux adaptée à votre contexte de vie ?
- 4) Quels talents et qualités avez-vous développés grâce à lui ?
- 5) En quoi ce message/conditionnement/croyance est un problème pour vous dans vos comportements et dans vos relations ? Quelle est la pression que vous vous imposez à



- vous-même pour respecter ce conditionnement ? Et aux autres?
- 6) Faites la liste **d'exemples concrets**, soit d'actions ou comportements avantageux pour vous que vous avez au travail, dans votre vie personnelle, auprès de la famille et ami(e)s ?
  - 7) Faites la liste **d'exemples concrets**, soit d'actions ou comportements nuisibles pour votre bien-être, que vous avez au travail, dans votre vie personnelle, auprès de la famille et ami(e)s ? Qu'est-ce que ce comportement vous coûte ? (Temps, énergie, ne pas respecter mes valeurs ni mes besoins, etc)
  - 8) Des deux listes, quels comportements souhaitez-vous garder? Lesquels voulez-vous vous débarrasser? Et pour quelles raisons ? Qu'est-ce que ça vous apporte de positif sans que le prix à payer soit trop élevé ?
  - 9) Quel message permissif pouvez-vous vous accorder pour assouplir l'impact de ce message contraignant sur votre vie ? Quels comportements pouvez-vous mettre en place pour vous sortir de ce pattern ?

### **MESSAGE CONTRAIGNANT #3 (la troisième note la plus haute)**

Inscrire le MESSAGE ici : \_\_\_\_\_



- 1) Dans quelle mesure vous reconnaissez-vous le plus dans ce message. Comment s'exprime-t-il chez vous ?
- 2) Quelles convictions (croyances) vous poussent à agir en (message contraignant) ?
- 3) D'où ou de qui provient ce message, cette valeur ou croyance ? Partagez-vous cette valeur/croyance maintenant comme adulte ou mérite-t-elle d'être remise en question pour être mieux adaptée à votre contexte de vie ?
- 4) Quels talents et qualités avez-vous développés grâce à lui ?
- 5) En quoi ce message/conditionnement/croyance est un problème pour vous dans vos comportements et dans vos relations ? Quelle est la pression que vous vous imposez à vous-même pour respecter ce conditionnement ? Et aux autres ?
- 6) Faites la liste **d'exemples concrets**, soit d'actions ou comportements avantageux pour vous que vous avez au travail, dans votre vie personnelle, auprès de la famille et ami(e)s ?
- 7) Faites la liste **d'exemples concrets**, soit d'actions ou comportements nuisibles pour votre bien-être, que vous avez au travail, dans votre vie personnelle, auprès de la famille et ami(e)s ? Qu'est-ce que ce comportement vous coûte ? (Temps, énergie, ne pas respecter mes valeurs ni mes besoins, etc)



- 8) Des deux listes, quels comportements souhaitez-vous garder? Lesquels voulez-vous vous débarrasser? Et pour quelles raisons? Qu'est-ce que ça vous apporte de positif sans que le prix à payer soit trop élevé?
- 9) Quel message permissif pouvez-vous vous accorder pour assouplir l'impact de ce message contraignant sur votre vie? Quels comportements pouvez-vous mettre en place pour vous sortir de ce pattern?

Pour creuser encore plus loin si vous voulez!  
(À titre informatif)

### **Sois parfait(e) :**

- Bosseurs, capables de grandes choses, les “sois parfait(e)” peuvent produire un travail de grande qualité.
- Dans leurs relations aux autres, ils ont tendance à avoir des exigences excessives, à voir davantage ce qui ne va pas que ce qui va. Rarement satisfait(e)s.
- Ils/elles préfèrent faire eux/elles-mêmes et ont du mal à déléguer.
- Sous l'influence de ce message et ce d'autant plus qu'il/elle est sous stress, il/elle ira jusqu'à s'auto-dénigrer pour ne pas avoir été assez clair ou pour avoir laissé passer une erreur.
- A besoin de reconnaissance

Difficultés :



- Perfectionniste
- Insatisfait(e) et exigeant(e)
- A peur de l'échec
- Craint le jugement et le manque de contrôle.

#### Bénéfices :

- Travailleur(ante)
- Bon(ne) organisateur(trice)
- Capable de nombreux accomplissements
- Produit un travail d'excellente qualité.

#### Hérités de discours du type:

- « Tu peux mieux faire »
- « C'est pas mal mais j'attendais mieux de toi »
- « Il faut absolument que tu réussisses tout (pour que je t'aime et te reconnaisse) ».

#### Messages permissifs :

- « Tu as le droit de faire des erreurs, les autres aussi »
- « Autorise-toi à te tromper »
- « Fais comme tu veux »
- « Chacun son chemin, son mode d'expression »
- « C'est OK d'être soi-même »
- « La perfection amène l'immobilisme »
- « Je peux m'autoriser à faire des erreurs comme tout le monde peut faire des erreurs »
- « Mieux vaut une action imparfaite qu'une parfaite inaction »

#### Questions pour assouplir le message :

- Que se passerait-il exactement si vous accomplissiez une tâche de manière imparfaite?



- Qu'est-ce qui serait une perfection intelligente ?
- Quelle est la différence entre l'être et le faire ?
- Quelles grandes découvertes ont été produites suite à une erreur ? (Ex. : *la tarte tatin, le jeans*)
- L'échec, le vrai, c'est d'avoir rien osé par peur de faire une erreur.
- Êtes-vous conscient(e)s qu'il n'y a pas de perfectionnistes heureux ?
- Êtes-vous conscient(e)s des peurs qui se cachent derrière le perfectionnisme ?
- Où est-ce que vous placez votre énergie quand vous réalisez une tâche ?
- Comment pourriez-vous déléguer un point dont vous n'avez pas la maîtrise ?
- Aimez-vous que l'on vous félicite ? Et pourquoi ?
- Offrez-vous facilement des félicitations ? Et pourquoi ?

### **Fais plaisir :**

- Doué(e) d'une grande flexibilité, le/la "fais plaisir" répond favorablement aux sollicitations.
- Altruiste il/elle s'évalue lui/elle-même par le regard des autres, il/elle a besoin de plaire et pense que, pour y parvenir, il est indispensable de mettre les besoins et les envies des autres avant les siens.
- Prendre des décisions n'est pas son point fort, ni même exprimer son opinion. Il/elle peut même en changer de peur de blesser les autres.

### Difficultés :



- Peut tomber dans la dépendance affective ou s'épuiser dans la recherche illusoire d'approbation.
- A du mal à prendre des décisions, surtout si elles affectent d'autres personnes, à exprimer ses opinions ou ses désirs, à dire non, à demander quelque chose pour lui/elle, à fixer des limites.

#### Bénéfices :

- Positif(ve), compréhensif(ve), conciliant(e), attentionné(e).
- Apprécié(e) dans le travail d'équipe pour sa tendance à éviter les conflits, à être diplomate et bienveillant(e).
- Favorise les décisions prises collégalement.

#### Hérités de discours:

- « Sois gentil(le) »
- « S'il te plaît, pour me faire plaisir »
- « Une cuillère pour Maman »
- « Tu vas faire de la peine à maman/papa »
- « Montre-toi souriant(e) et docile, et tout ira bien »

#### Messages permissifs :

- « Sois toi-même ! »
- « On ne peut pas plaire à tout le monde »
- « C'est OK de penser à soi aussi »
- « Tu as le droit de vivre selon tes valeurs et non celles des autres, d'écouter tes besoins, tes envies »
- « La générosité a ses limites »

#### Questions pour assouplir le message :

- En quoi le "fais plaisir" vous est-il utile ?
- Vous sentez-vous tenu(e) d'aider les autres ?



- Quelles sont les émotions que vous ressentez lorsque vous demandez quelque chose à quelqu'un ? Comment vous sentez-vous quand quelqu'un vous fait une demande ?
- Que risquez-vous concrètement en formulant une demande ?
- Est-ce que vous offrez votre aide sans qu'on vous la demande ? En quoi est-ce important pour vous ?
- Estimez-vous normal que les autres vous offrent leur aide spontanément ?
- Que pourriez-vous faire pour que les autres comprennent vos priorités ?
- Quel est votre mode de réaction en cas de conflit avec quelqu'un ?
- Que se passe-t-il si vous vous faites plaisir à vous-même ?
- Qu'allez-vous faire pour vous faire davantage plaisir ?
- Comment pouvez-vous travailler votre capacité à dire non ? (Sans vous justifier)
- Saviez-vous que vous ne serez pas forcément rejeté(e) si vous montrez qui réellement vous êtes ?
- Croyez-vous que la consigne dans l'avion de mettre son masque à oxygène avant d'aider les autres soit juste ?
- Pensez-vous que c'est égoïste de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres par la suite ?

## Dépêche-toi

- Très efficace, il/elle sait travailler vite et a une grande capacité à être performant(e) dans l'urgence, à obtenir des résultats rapidement.



- Réactif(ve), le/la “dépêche-toi” va facilement développer des solutions pour accélérer les procédures, il/elle peut être très autonome justement parce qu’il/elle laisse les autres loin derrière lui.
- S’il s’agit par contre d’une façon d’être, cela aboutit à différents dysfonctionnements : emploi du temps en permanence surchargé, impossibilité de discerner les choses essentielles, superficialité.

#### Difficultés :

- Agité(e) et impatient(e)
- Se met beaucoup de pression pour en faire toujours plus
- S’ennuie facilement et préfère la rapidité à la qualité
- Prend en charge plus que ce qu’il/elle peut faire.

#### Bénéfices :

- Peut honorer des délais très courts
- Se met en mouvement rapidement
- Réactif(ve).

#### Messages permissifs :

- « Tu as le temps »
- « C’est OK de prendre le temps qu’il faut »
- « C’est bien de prendre son temps »
- « Certaines choses réclament de la patience, une longue préparation, ou un long entraînement »
- « Qui veut voyager loin ménage sa monture »
- « Je m’autorise à prendre mon temps quand les circonstances le permettent »

#### Hérités de discours type :

- « Arrête de traîner »
- « Tu es trop lent(e) »



- « Remue-toi »
- « Il faut se dépêcher »
- « Il y a encore autre chose à faire après, et encore après ».

Questions pour assouplir le message :

- Quelles sont les convictions associées pour vous à l'idée qu'il est essentiel d'aller vite?
- Si vous augmentez de 20% le temps que vous vous accordez pour accomplir une tâche, que se passe-t-il?
- Est-ce que ça vous énerve lorsque les autres sont lents ?
- Qu'est-ce que ça représente pour vous, ou qu'est-ce que ça évoque pour vous comme pensées, de devoir aller lentement ?
- Dans votre monde, qu'est-ce qui va le plus lentement ? Que ressentez-vous par rapport à cela ?
- Quels sont les bienfaits de prendre son temps ?
- Est-ce acceptable pour vous que les autres prennent leur temps ? Et pourquoi ?
- Dans quelles situations voulez-vous garder votre moteur "dépêche-toi"?
- Dans quelles situations allez-vous ralentir et vous accorder un temps moins stressant?

**Sois fort(e) :**

- Orienté(e) résultats, éminemment capable de faire face à des situations de crise, le/la « sois fort(e) » maîtrise ses émotions et s'écoute peu.
- Peu préoccupé(e) par l'expérience émotionnelle associée à la situation, il/elle est enclin(e) à chercher des solutions selon des critères plus neutres et objectifs.



- Dans ses relations, le/la sois fort(e) peut se montrer très exigeant(e) et montrera facilement du mépris envers tout ce qu'il/elle considère comme une « faiblesse ».

#### Difficultés :

- Évite de montrer ses émotions
- Pense qu'il/elle doit se débrouiller seul(e), toute autre façon de faire serait un aveu de faiblesse.
- A tendance à être rigide, intolérant(e) et méprisant(e) envers ceux/celles qu'il/elle considère comme des faibles.

#### Bénéfices :

- Résistant(e) à la pression
- Doué(e) pour trouver des solutions
- Capacité à gérer des situations de crise.

#### Hérités de discours

- « Il faut être courageux(se) »
- « Un grand garçon/grande fille ne pleure pas »
- « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort »
- « Serre les dents, ne ressens pas ce genre de sentiments, ne les exprime pas »

#### Messages permissifs :

- « Laisse-toi aller ! »
- « Tous les humains sont vulnérables »
- « Tu as le droit d'avoir des émotions, des sensations »
- « C'est OK d'être à l'écoute de soi et de satisfaire ses besoins.



### Questions pour assouplir le message :

- Quelle est la différence entre une faiblesse et une fragilité ?
- En quoi montrer ses émotions est une faiblesse ?
- Qu'est-ce que ça veut dire pour vous une émotion ?
- Est-ce que vous comprenez facilement les émotions des autres ?
- Qu'est-ce que ça veut dire pour vous de « maîtriser ses émotions » ?
- À quoi ça sert de maîtriser ses émotions ?
- Qui admirez-vous qui est capable de dévoiler sa vulnérabilité ?
- Croyez-vous que ce soit une force que d'être capable de se dévoiler ? De reconnaître ses points de vulnérabilité ?
- Connaissez-vous quels sont vos besoins ? Êtes-vous capable de demander de l'aide ?
- Que pensez-vous de ceux/celles qui demandent de l'aide ?
- Que se passerait-il exactement si vous exprimiez vos sentiments, vos émotions, si vous montrez votre fragilité ?

### **Fais des Efforts !**

- Travailleur(se) acharné(e), scrupuleux(se), très impliqué(e).
- Les obstacles et difficultés ne lui font pas peur et il/elle les prend à bras le corps.
- Aime se dépasser.
- Les personnes sous son emprise disposent d'une grande richesse car elles aiment rassembler en permanence idées et informations. Elles aiment travailler sous pression.

### Difficultés :



- Trop absorbé(e) par l'importance de l'énergie à déployer, il/elle peut avoir du mal à finir car le résultat ne l'intéresse pas.
- A du mal à s'autoriser le plaisir et peut aller jusqu'à compliquer les tâches pour pouvoir y mettre de l'effort, ce qui peut être très pénible pour son entourage.

#### Bénéfices :

- Doué(e) dans l'anticipation et la résolution de problèmes.
- Actif(ve), appliqué(e), studieux(se).
- Fait preuve d'énormément de bonne volonté, de persévérance, d'endurance, de détermination.

#### Hérités de discours du type:

- « Fais un effort »
- « Donne-toi un peu de mal »
- « À vaincre sans effort, on triomphe sans gloire »
- « Tu vas y arriver ».

#### Messages permissifs :

- « Les choses peuvent se passer simplement et agréablement »
- « C'est OK de réussir facilement »
- « Ça ira comme ça »
- « Le mieux est l'ennemi du bien, laisse de côté les détails inutiles »
- « Tu as le droit d'atteindre tes propres buts et aussi, de te limiter ».

#### Questions pour assouplir le message :

- Que se passerait-il si vous simplifiez vos tâches ?
- Que se passerait-il si vous vous intéressiez au résultat plutôt qu'à la manière d'y parvenir?



mélanie bédard  
c o a c h i n g

- Que se passerait-il si vous acceptiez que la réussite vaille ce qu'elle vaille, indépendamment de ce qui a été mis en oeuvre?
- Pensez-vous que l'effort soit nécessaire pour réussir tous les objectifs ?
- Qu'est-ce qui est plus important, le résultat ou la façon d'arriver à ce résultat ? Prenez-vous plaisir à réussir sans difficulté ?
- Donnez des exemples où vous avez réussi facilement ?
- Quels sont les bienfaits derrière se reposer et faire les choses simplement ?