



M2HAT PSYCHOLOGIE

IDENTIFIER CALMER TRANSFORMER

TRAVAIL AUTOUR DES DRIVERS RELATIONNELS



Driver : Sois fort

Description – injonction interne

- Obligation implicite de ne pas montrer ses émotions
- Valeur personnelle associée à la résistance, au contrôle et à l'autonomie
- Interdiction implicite de demander de l'aide

Slogan

« Je tiens, quoi qu'il arrive »

Messages internes

- « Je dois gérer seul »
- « Montrer mes émotions, c'est être faible »
- « Je n'ai pas le droit de flancher »

Points positifs

- Capacité à faire face à l'adversité
- Endurance psychique
- Autonomie élevée
- Fiabilité dans les situations de crise
- Stabilité émotionnelle apparente

Points négatifs

- Difficulté à exprimer ses besoins
- Isolement émotionnel
- Somatisation fréquente
- Faible demande de soutien
- Usure psychique silencieuse

Risques et conséquences

- Burn-out
- Troubles psychosomatiques
- Difficultés relationnelles
- Déconnexion émotionnelle
- Effondrement tardif et brutal

Point de rupture

- Quand le contrôle émotionnel dépasse les capacités de régulation
- Quand le corps exprime ce que l'émotion ne peut plus dire
- Quand l'entourage ne perçoit plus aucun signal de demande d'aide

De quoi on se coupe en maintenant ce driver

- De ses émotions authentiques
- Du soutien relationnel
- De l'empathie envers soi-même
- De la capacité à demander
- De l'écoute des limites corporelles

Antidote

« J'ai le droit d'avoir des émotions et de demander de l'aide »

Racontez-vous !

Mes situations de vie pro/perso où le driver a été utile



Mes situations de vie pro/perso où le driver n'a pas été utile



Mes situations de vie pro/perso où le driver m'aurait été utile



Commentaires





Driver : Sois parfait

Description – injonction interne

- Recherche constante d'excellence
- Peur de l'erreur et du jugement
- Valeur personnelle conditionnée à la performance

Slogan

« Si ce n'est pas parfait, ce n'est pas acceptable »

Messages internes

- « Je peux mieux faire »
- « L'erreur est inacceptable »
- « On va voir ce qui ne va pas »

Points positifs

- Travail soigné et précis
- Sens aigu du détail
- Haut niveau d'exigence
- Fiabilité professionnelle
- Recherche d'amélioration continue

Point de rupture

- Quand l'exigence devient paralysante
- Quand l'erreur est vécue comme une menace identitaire
- Quand le contrôle remplace totalement le plaisir

De quoi on se coupe en maintenant ce driver

- De la spontanéité
- De la créativité
- De l'apprentissage par l'erreur
- Du plaisir de faire
- Du sentiment de satisfaction

Antidote

« Le suffisamment bien est suffisant »

Racontez-vous !

Mes situations de vie pro/perso où le driver a été utile

📄

Mes situations de vie pro/perso où le driver n'a pas été utile

📄

Mes situations de vie pro/perso où le driver m'aurait été utile

📄

Commentaires

📄

Mes situations de vie pro/perso où le driver a été utile



Driver : Fais des efforts

Description – injonction interne

- Association entre mérite et difficulté
- Dévalorisation de la facilité
- Valorisation de la lutte et de la persévérance coûte que coûte

Slogan

« Si c'est dur, c'est que ça vaut quelque chose »

Messages internes

- « Il faut en baver »
- « Si c'est facile, c'est suspect »
- « Je dois mériter ce que j'obtiens »

Points positifs

- Persévérance élevée
- Tolérance à la frustration
- Engagement durable
- Sens de l'effort
- Capacité à affronter des tâches complexes

Point de rupture

- Quand la fatigue devient chronique
- Quand la difficulté est recherchée pour elle-même
- Quand la facilité est vécue comme illégitime ou suspecte

Points négatifs

- Surinvestissement inutile
- Difficulté à lâcher prise
- Dévalorisation des réussites faciles
- Fatigue chronique
- Faible optimisation des ressources

Risques et conséquences

- Epuisement progressif
- Auto-sabotage
- Perte d'efficacité
- Déséquilibre vie personnelle / professionnelle
- Vision douloureuse de la réussite

De quoi on se coupe en maintenant ce driver

- De la fluidité
- Du plaisir dans l'action
- De l'efficacité réelle
- Du repos réparateur
- De la reconnaissance de ses compétences

Antidote

« J'ai le droit de réussir sans souffrir »

Racontez-vous !

Mes situations de vie pro/perso où le driver a été utile

Mes situations de vie pro/perso où le driver n'a pas été utile

Mes situations de vie pro/perso où le driver m'aurait été utile

Commentaires

Please others driver:

Prioritizing the needs of others, the fear of rejection, value linked to approval

If you prioritize the needs of others, the fear of rejection, value linked to approval
As long as they are pleased



Driver : Fais plaisir

Description – injonction interne

- Priorité donnée aux besoins des autres
- Peur du rejet ou du conflit
- Valeur personnelle liée à l'approbation

Slogan

« Pourvu qu'ils soient contents »

Messages internes

- « Je dois dire oui »
- « Si je refuse, je déçois »
- « Je dois m'adapter »

Points positifs

- Sens relationnel développé
- Empathie élevée
- Coopération naturelle
- Climat relationnel apaisé
- Capacité à travailler en équipe

Point de rupture

- Quand les limites personnelles disparaissent
- Quand la colère devient silencieuse ou explosive
- Quand le lien repose uniquement sur l'adaptation

Points négatifs

- Difficulté à poser des limites
- Frustration accumulée
- Effacement de soi
- Colère rentrée
- Manque d'assertivité

Risques et conséquences

- Epuisement émotionnel
- Relations déséquilibrées
- Perte d'identité personnelle
- Ressentiment
- Dépendance affective

De quoi on se coupe en maintenant ce driver

- De ses besoins propres
- De son identité personnelle
- De l'authenticité relationnelle
- De l'assertivité
- Du respect de soi

Antidote

« J'ai le droit de penser à moi et de dire non »

Racontez-vous !

Mes situations de vie pro/perso où le driver a été utile



Mes situations de vie pro/perso où le driver n'a pas été utile



Mes situations de vie pro/perso où le driver m'aurait été utile



Commentaires





Driver : Dépêche toi

description – injonction interne

- Pression constante liée au temps
- Confusion entre rapidité et efficacité
- Intolérance à l'attente et au ralentissement

Slogan

« Plus vite, encore plus vite »

Messages internes

- « Je n'ai pas le temps »
- « Vite, vite »
- « Il faut que ça aille plus vite »

Points positifs

- Réactivité élevée
- Dynamisme
- Capacité à gérer l'urgence
- Adaptabilité
- Mise en action rapide

Point de rupture

- Quand le stress devient permanent
- Quand la précipitation génère des erreurs coûteuses
- Quand le corps n'arrive plus à ralentir

Points négatifs

- Stress permanent
- Impulsivité
- Erreurs d'inattention
- Difficulté à prioriser
- Fatigue nerveuse

Risques et conséquences

- Anxiété chronique
- Décisions précipitées
- Erreurs répétées
- Tensions relationnelles
- Epuisement

De quoi on se coupe en maintenant ce driver

- De la présence à soi
- De la qualité de l'attention
- De la réflexion approfondie
- De l'écoute de l'autre
- Du plaisir du moment

Antidote

« J'ai le droit de prendre mon temps »

Racontez-vous !

Mes situations de vie pro/perso où le driver a été utile



Mes situations de vie pro/perso où le driver n'a pas été utile



Mes situations de vie pro/perso où le driver m'aurait été utile



Commentaires

