



Se libérer de nos messages contraignants

Qu'est ce qu'un « message contraignant » ?

Hérités de notre éducation, **les messages contraignants** sont issus des expressions et injonctions que nous avons entendues **fréquemment dans notre enfance** « fais pas ta mauviette », « tu peux faire mieux » etc.

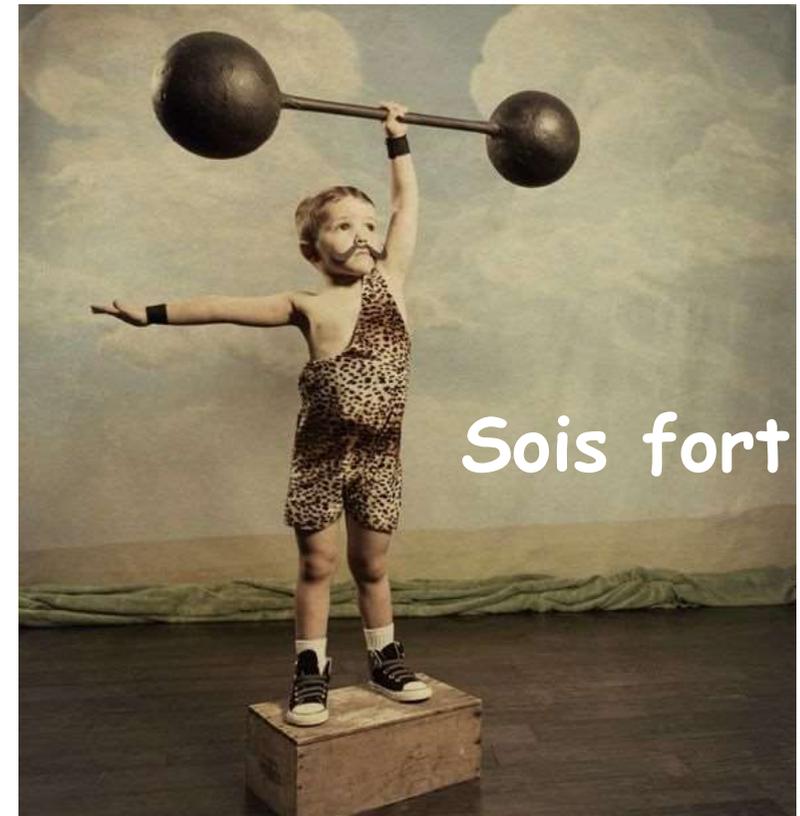
Ils nous semblaient alors être la condition sine qua non de l'obtention **de la reconnaissance et de l'amour de nos parents** ou des personnes qui nous ont élevés, et qui ont participé à notre éducation.



Qu'est ce qu'un « message contraignant » ?

Ces phrases répétées sous de multiples formes ont pris la forme d'injonctions et de recommandations très fortes, employées pour faire passer un message, un peu à la manière des « slogans » publicitaires répétés très régulièrement.

Ces messages contraignants – aussi appelés **drivers** – ont alors peu à peu façonné nos actions et attitudes d'enfant pour être « aimable ». Car pour être dignes de l'amour de nos parents, nous nous sommes inconsciemment conformés à leurs « attentes » et à leurs « exigences ».



Qu'est ce qu'un « message contraignant » ?

Ces messages contraignants nous ont **aidés à nous construire** et une fois devenus adultes, ils **continuent d'influencer notre façon d'être** et notre comportement dans la vie de tous les jours.

C'est le psychologue américain **Taibi Kahler** (voir annexe) qui, en s'appuyant sur les principes de l'analyse transactionnelle a identifié le premier cinq des messages contraignants les plus fréquents.



Ces messages contraignants, qu'on appelle aussi **drivers** ont des bons cotés mais ils ont un triple effet pervers :

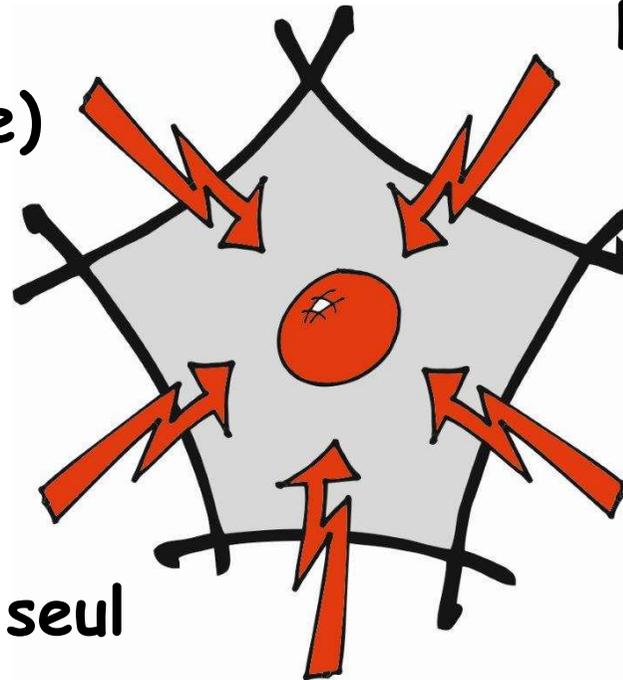
- Ils **régissent nos comportements bien malgré nous** et parfois aux dépens de ce qui est bon pour nous .. Et des autres !.
- **Nous sommes une combinaison unique de ces messages** et nous accordons à chacun des messages qui nous contrôlent un degré d'importance très variable, qui ne favorise pas toujours une saine distinction entre ce qui est « bien » ou « bon » et ce qui ne l'est pas.
- Chaque message contraignant **détermine nos attentes et nos exigences** (donc nos frustrations) vis à vis des autres. Ce qui peut s'avérer dans bien des cas franchement problématique - voire toxique - en termes de relations !

**Sois parfait
(sois conforme)**

**Dépêche toi
(Fais vite)**

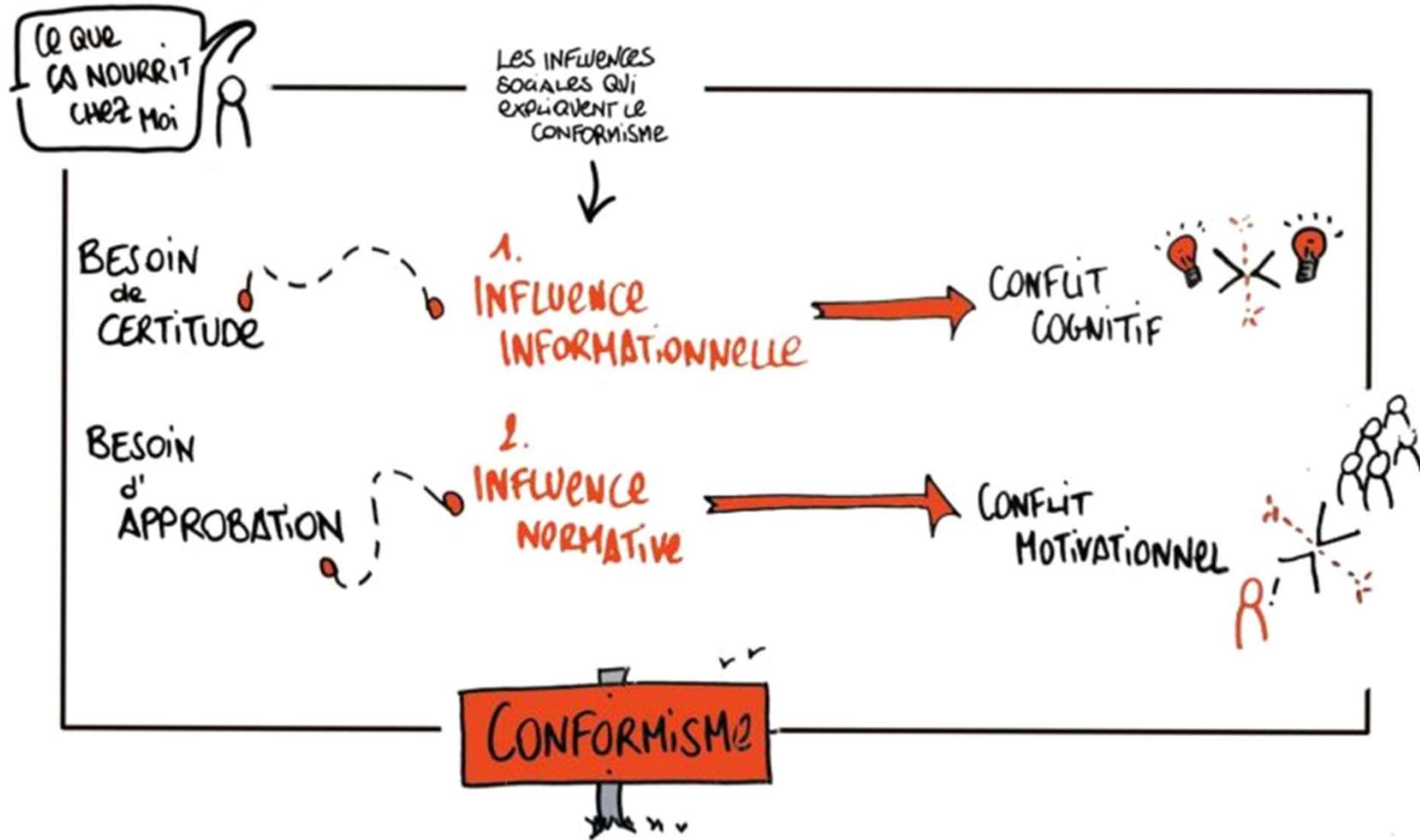
**Sois fort
Débrouille-toi seul**

**Fais plaisir
(Sois gentil)**



**Fais des
efforts**

Les principaux messages contraignants



Ces petites voix sont à l'origine de bien de nos scénarios d'échecs

A force d'être répétés (*et de nous être répétées*), ces slogans internes influencent inconsciemment notre comportement depuis notre enfance **et nous poussent à agir** car des petites voix off nous conditionnent : « *Pour être aimable, pour être quelqu'un de bien, de loyal, de parfait, il faut que je sois...* »

Identifier et mieux connaître ces petites voix nous permet alors de transformer certains de leurs aspects négatifs en aspects positifs ... et comme parfois elles agissent comme des « poisons » de pouvoir apprendre comment disposer de l'antidote !



Pourquoi identifier nos messages contraignants ?

Tous simplement parce que **nous portons tous au moins deux messages contraignants qui dirigent notre vie à notre insu**. Ils génèrent du stress à certains moments ainsi que des comportements inadaptés tels ne pas savoir demander, refuser de l'aide, ne pas vouloir déléguer, être exigeant, s'éparpiller, ne pas savoir dire non, ne pas savoir lâcher prise ...

La première étape est donc d'**identifier** et de **prendre conscience** de son (ou ses) message(s) contraignant(s), puis le principe sera de garder ce qui nous convient dans ce message et s'autoriser à modifier tout ce qui ne nous convient pas.



Et quand j'ai identifié mes messages contraignants ?

Nous pouvons alors nous poser deux types de questions :

- Qu'est-ce que j'ai envie de conserver dans ce fonctionnement ? En quoi ce fonctionnement est-il positif et efficace pour moi ?
- Qu'est-ce qui me stresse dans mon fonctionnement ? En quoi ce fonctionnement est-il nuisible, limitant, toxique et peut-il me desservir ?

Mais pour contrer un message contraignant, il est important de se donner des permissions et de les intégrer régulièrement comme « antidote » face à ces petites voix off quelquefois bien trop envahissantes et bien ancrées dans notre fonctionnement intime.

DEPECHE-TOI

Voici l'antidote



L'efficacité n'est pas synonyme de rapidité
Gère l'usage que tu fais de ton temps
Fixe toi des priorités et des échéances

SOIS FORT

Voici l'antidote



Donne toi le droit à l'erreur et donne le aux autres
Accepte toi avec tes faiblesses – Demande de l'aide
Arrête de te mettre en danger pour prouver ta valeur

SOIS PARFAIT

Voici l'antidote



Sois réaliste car tu ne peux pas tout contrôler et maîtriser
Fais le deuil des réalisations parfaites, utopiques
Fais le tri entre l'essentiel, l'important et l'accessoire

FAIS PLAISIR

Voici l'antidote



Pense aussi à toi, prend soin de toi et respecte tes besoins
Sois juste, bienveillant et indulgent avec toi-même
Tu ne peux pas plaire à tout le monde et en tout circonstances

FAIS DES EFFORTS

Voici l'antidote

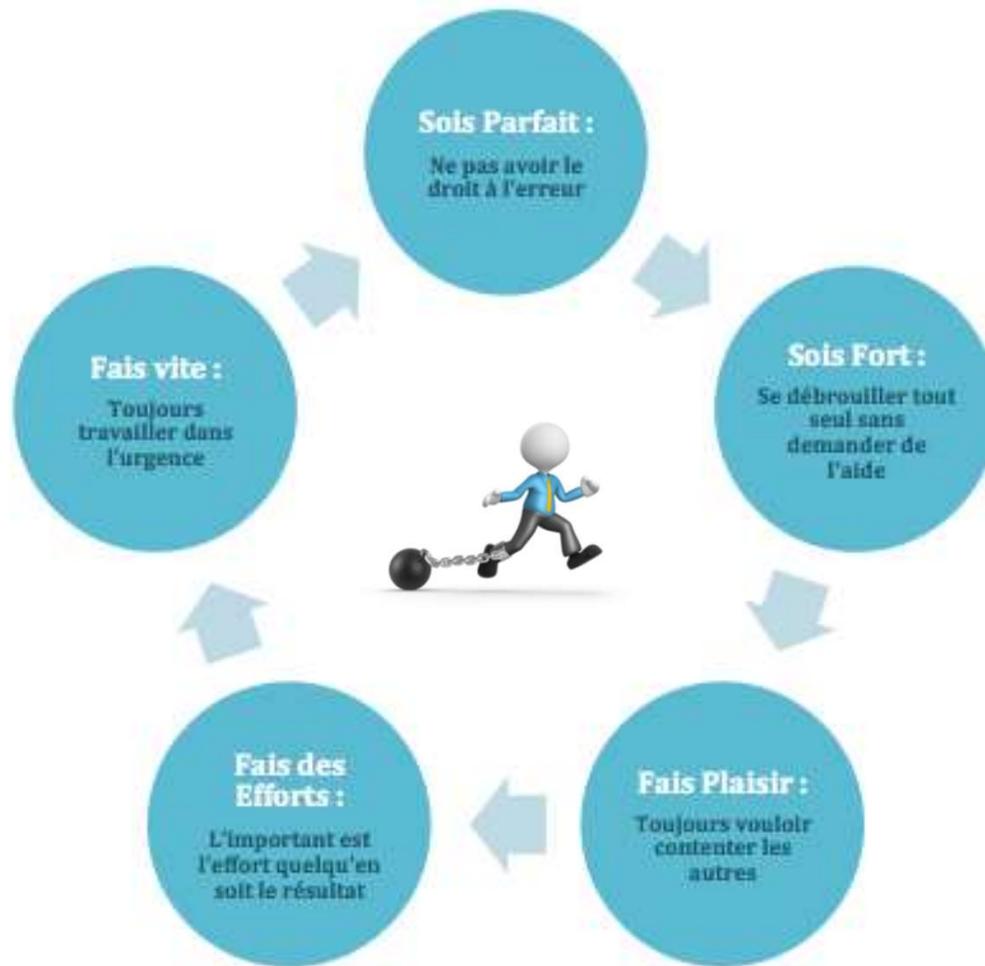


On travaille mieux quand on y prend du plaisir
Ajuste tes efforts et réussis à ta mesure
Simplifie toi la vie et célèbre la moindre de tes réussites

FAITES
LE
TEST



Quels sont mes messages contraignants préférentiels ?



LES MESSAGES CACHES

« Fais plaisir ! »



Je dois faire plaisir pour être aimé

« Sois parfait ! »



Si je ne suis pas parfait je suis nul

« Sois fort ! »



Se montrer faible c'est décevoir

« Dépêche toi ! »



Profiter du temps c'est le gâcher

« Fais des efforts ! »



Je ne mérite pas de réussir

Sois fort

Hérité de discours du type “il faut être courageux”, “un grand garçon ne pleure pas”, “ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts” etc...

- **Difficultés** : Le *sois fort* évite de montrer ses émotions, il pense qu’il doit se débrouiller seul, et que toute autre façon de faire serait un aveu de faiblesse. Il masque ses sentiments car montrer des émotions équivaut à se montrer faible. Il a tendance à être rigide et intolérant et méprisant envers ceux qu’il considère comme des faibles. C’est en entendant des phrases du style : « Il faut être courageux », « ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts », « on ne va pas se plaindre, il y a bien plus malheureux » qu’il a développé ce message contraignant
- **Bénéfices** : Il est résistant à la pression et doué pour trouver des solutions ou gérer des situations de crise.
- **Antidote** : je peux demander de l’aide, je peux faire confiance (à priori) aux autres

Orienté résultats, éminemment capable de faire face à des situations de crise, le “sois fort” ignore ou maîtrise ses émotions et s’écoute peu. Autonome, il est un as de la résolution de problème.



Peu préoccupé par l’expérience émotionnelle associée à la situation, il est enclin à chercher des solutions selon des critères plus neutres et objectifs.

Dans ses interactions avec les autres, le sois fort peut se montrer très exigeant et montrera facilement du mépris envers tout ce (et tous ceux) qu’il considère comme une “faiblesse”. Il peut au début commencer par prodiguer aide et conseils, mais très vite finir par faire à la place de l’autre.

Ce qui peut ressembler à de bonnes intentions a le défaut majeur d'instaurer une relation inégalitaire, dans laquelle le "sois fort" sauveur n'encourage guère l'autonomie et cache souvent un manque de confiance qui le pousse à s'installer dans la « dominance du fort ».

Sois fort !



C'est aussi pour cela qu'il lui est indispensable de cacher tout ce qui pourrait être interprété comme une faiblesse (ses émotions, par exemple), et ainsi il finit déconnecté de tout ce qui le rend vulnérable.

Des messages entendus pendant son éducation, il a retenu qu'il faut se débrouiller seul dans la vie, que ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort, qu'il faut être fort et courageux, que les sentiments sont des faiblesses etc...

Sois fort !



Le “sois fort” donne l’image d’une personne autonome et indépendante, parfois méprisante et rigide, n’ayant besoin de l’aide de personne, ce qui peut susciter l’admiration, mais aussi l’inscrire dans un isolement relationnel et émotionnel difficile à vivre. Le risque c’est qu’un jour ou l’autre il soit rattrapé par ses émotions !

Sois parfait

Hérité de discours du type: “tu peux mieux faire”, “c’est pas mal mais j’attendais mieux de toi”, le « **sois parfait** » est perfectionniste, exigeant, et peut très vite se noyer dans les détails. Faire une erreur équivaut à risquer des conséquences catastrophiques selon lui. Ce message est hérité de discours du type: “Tu peux mieux faire”

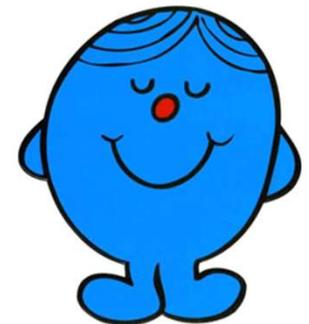
- **Difficultés** : Le *sois parfait* est perfectionniste, insatisfait et exigeant, il craint le jugement et ne supporte pas le manque de contrôle.
- **Bénéfices** : il est travailleur, capable de nombreux accomplissements, et produit un boulot d’excellente qualité.
- **Antidote** : « J’ai le droit à l’erreur », c’est normal que je ne sache pas tout, j’ai des limites, fais de ton mieux

Bosseurs et capables de grandes choses, les “sois parfait” peuvent produire rapidement un travail de grande qualité.

Ils peuvent être doués pour planifier, pour envisager les différents aspects, tenants et aboutissants d'une tâche ou d'un projet et favoriser ainsi son accomplissement.

Exigeants, ils ont tendance à accorder beaucoup d'attention aux détails, à placer la barre très haut et sont souvent insatisfaits de leurs performances (et de celles des autres !).

M. PARFAIT



Dans leurs relations aux autres, ils ont tendance à avoir des exigences excessives, et à voir davantage ce qui ne va pas que ce qui va.

Souvent, les “sois parfaits” craignent l'échec et la perte de contrôle sur les événements. Ils peuvent se laisser déborder par des recherches et des réflexions coûteuses en temps et en énergie.

Ils préfèrent faire eux-mêmes car ont beaucoup de mal à déléguer.

M. PARFAIT



Fais plaisir

Hérité de discours type “fais plaisir à ta mère”, “tu me fais de la peine”, “ne sois pas égoïste”, “sois gentil, je suis fatigué” etc...Le « **fais plaisir** » veut être aimé, apprécié et craint toujours de décevoir. Pour cela, il recherche l’approbation, et ne sait donc pas dire non. Il va, à cause de cela, se laisser envahir par les autres. Ce schéma s’est construit progressivement en entendant des phrases du type : « Fais plaisir à ta mère », « tu me fais de la peine », « sois gentil ».

- **Difficultés** : Le *fais plaisir* craint de décevoir, il se laisse envahir par les autres, recherche l’approbation, il ne sait pas dire non. Il est susceptible et se sent facilement victime de son dévouement. C’est le candidat idéal au « *burn out du bon samaritain* »
- **Bénéfices** : Il est de bonne compagnie, empathique et altruiste.
- **Antidote** : « Je peux être à mon écoute et respecter mes propres besoins », c’est OK de dire « NON »

Doué d'une grande **flexibilité**, le “fais plaisir” répond favorablement aux sollicitations de tout genre.

Altruiste par excellence, il s'évalue lui-même par le **regard des autres**, il a donc besoin de plaire et pense que, pour y parvenir, il lui est indispensable de mettre les besoins et envies des autres avant les siens.

Conciliant et attentionné, il est toujours prêt à aider. Il prend grand soin de ses contemporains, se préoccupe de leur bien-être, se plie en quatre pour eux et peut aller jusqu'à anticiper leurs besoins.

Fais plaisir !



D'un naturel agréable, positif, compréhensif et encourageant, **il est apprécié dans le travail d'équipe** pour sa tendance à éviter les conflits, à être diplomate et bienveillant, à **favoriser les décisions prises de façon collégiale**, dans un système participatif où chacun peut s'exprimer.

Pour se sentir aimé et accepté des autres, notre "fais plaisir" va donc se soumettre aux quatre volontés de son entourage. Le problème, c'est qu'il s'oublie derrière les désirs des autres. Victime d'un message culpabilisant par excellence, le "fais plaisir" finit convaincu que s'il n'accède pas aux exigences ou simples envies des autres. Ce peut être un pétard à mèche lente qui explosera le jour où il prendra conscience du déséquilibre des relations que son attitude entraîne.

Fais plaisir !



Il peut alors facilement tomber dans la dépendance affective ou s'épuiser dans la recherche illusoire d'approbation. Le déni de soi au profit des autres le mène à ressentir beaucoup d'insatisfactions et de frustrations, ainsi qu'un sentiment d'ingratitude qui le conduiront au rejet de l'autre.

Il a du mal à prendre des décisions, en particulier si elles affectent d'autres personnes. Il a aussi du mal à exprimer ses opinions ou ses désirs, à dire non, à demander quelque chose pour lui-même, et à fixer des limites. Du coup, il obtient rarement ce à quoi il aspire ou estime avoir légitimement droit car il ne va même pas identifier ses besoins en se concentrant immédiatement sur ceux des autres.

Fais plaisir !



Dépêche-toi

Hérité de discours type “arrête de traîner”, “tu es trop lent” etc... Le « **dépêche-toi** » se montre souvent agité et impatient ; il s’ennuie facilement et préfère la rapidité à la qualité. Il s’est développé en entendant des phrases telles que : « Dépêche-toi » « arrête de traîner », « tu es trop lent ».

- **Difficultés** : agité et impatient, le dépêche-toi se met beaucoup de pression pour en faire toujours plus. Il s’ennuie facilement et préfère la rapidité à la qualité. Il prend en charge plus que ce qu’il peut faire.
- **Bénéfices** : il peut honorer des délais très courts, il se met en mouvement rapidement, et est très réactif
- **Antidote** : « J’ai le droit de prendre mon temps, je dois me fixer des priorités et des échéances, je peux apprendre à vivre dans le présent ...»

Pour le “dépêche-toi” , le temps est un bien trop précieux pour être gâché en circonvolutions inutiles. Très efficace, il sait travailler vite et a une grande capacité à être performant dans l’urgence, à obtenir des résultats rapidement, à faire avancer les projets en allant droit au but, tout en se débarrassant de l’inutile et du superflu.

Dépêche toi !



Rapide et réactif, le “dépêche-toi” va facilement développer des solutions pour accélérer les procédures et peut être très autonome justement parce qu’il laisse les autres loin derrière lui. Cependant, il peut aussi, dans son désir d’aller toujours plus vite, s’agiter, s’éparpiller, faire les choses à moitié et commettre des erreurs.

Dépêche toi !

Le “dépêche-toi” a une fâcheuse tendance à presser les autres pour qu’ils s’adaptent à son rythme effréné et à se montrer impatient, jusqu’à l’excès. Il met ainsi beaucoup de pression sur son entourage



En moins de temps qu’il en faut pour le dire, notre Speedy Gonzales sous amphétamines devient un persécuteur focalisé sur le temps, qui a tendance à oublier d’expliquer les choses, à éventuellement faire à la place des autres pour gagner quelques précieuses minutes. Il méprise ce qu’il considère comme une lenteur intolérable et finira souvent ultra stressé et ultra stressant.

Fais des efforts

Hérité de discours du type “donne-toi un peu de mal”, “à vaincre sans effort on triomphe sans gloire” etc... Le « **fais des efforts** » pense que toute réussite passe par des tâches pénibles, et difficiles. Il se retrouve donc souvent à compliquer les choses. C’est en entendant des discours comme : « Donne-toi un peu de mal », « on n’a rien sans rien », qu’on développe un « fais des efforts ».

- **Difficultés** : Le fait des efforts pense que toute réussite valable passe par des tâches pénibles. Il a tendance à compliquer les choses et à penser que les autres sont paresseux. Il est insatisfait et craint la critique.
- **Bénéfices** : Il est patient et persévérant, donne le meilleur de lui-même et est prêt à aider les autres.
- **Antidote** : « Mes réussites ont aussi de la valeur même si je n’en ai pas bavé »

Travailleur acharné et scrupuleux, le “fais un effort” s’implique pleinement dans ce qu’il fait et est capable de déployer une énergie énorme pour faire aboutir les projets qui lui tiennent à cœur. Les obstacles et les difficultés ne lui font pas peur et il les prend à bras le corps. Il aime se dépasser et n’a aucune hésitation à retrousser ses manches, à aller au charbon, à payer de sa personne.

Fais des efforts !



Doué dans l’anticipation et la résolution de problèmes, il est actif, appliqué, studieux et reconnaît volontiers les efforts produits par les autres. Il fait preuve d’énormément de bonne volonté, ainsi que de persévérance, d’endurance, de détermination.

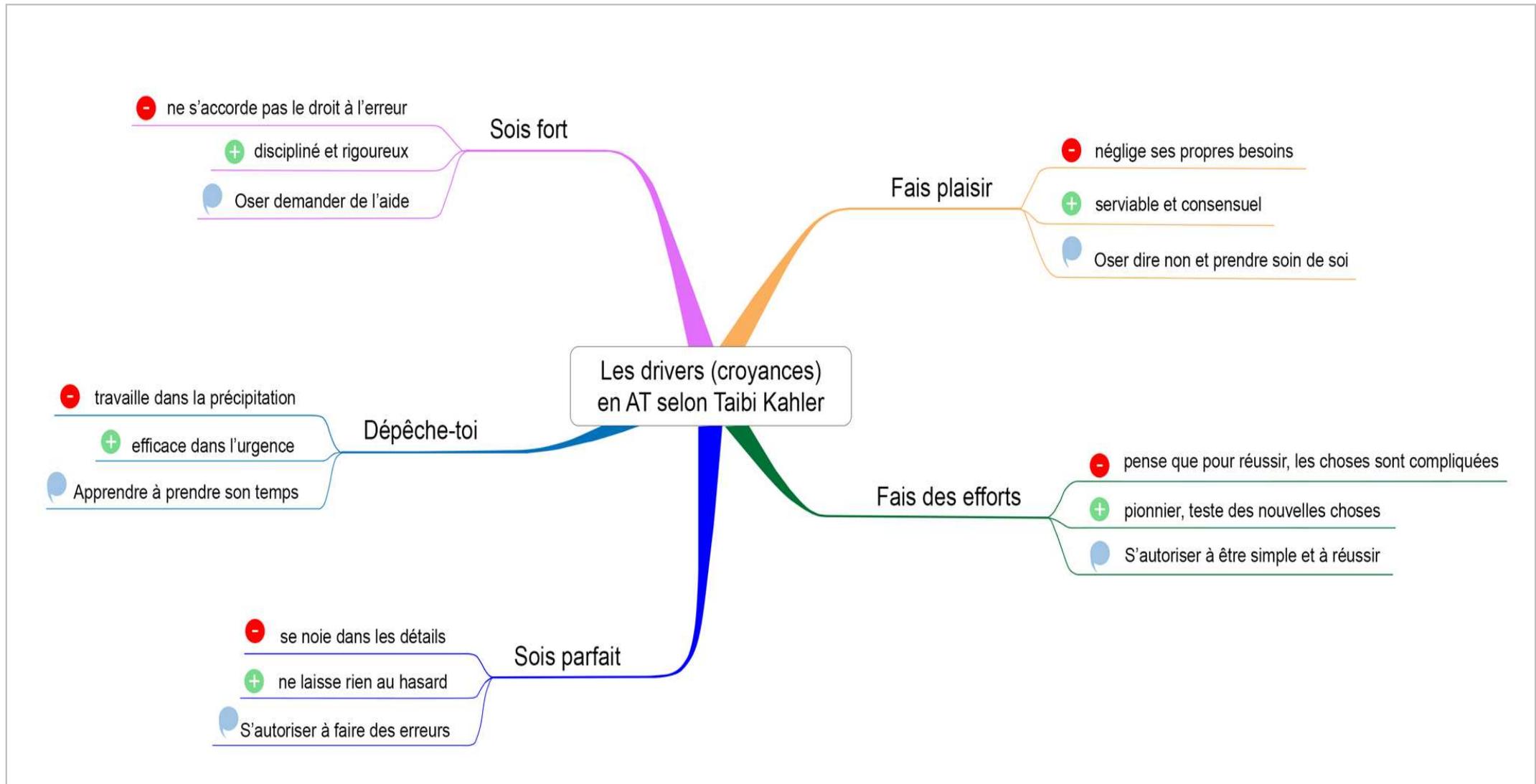
Le ‘fais un effort’ peut aussi se montrer besogneux, entêté et se décourager, à force d’efforts pas toujours utiles ou nécessaires. Trop absorbé par l’importance de l’énergie à déployer, il peut avoir du mal à finir car le résultat ne l’intéresse pas.

Fais des efforts !



Il 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. Il a aussi tendance à minimiser les résultats obtenus de façon fluide et sans effort majeur, ce qui peut le conduire à dévaloriser les réalisations des autres (et les siennes aussi, d’ailleurs). Il peut être pessimiste et négatif.





	Sois parfait	Sois fort	Dépêche-toi	Fais des efforts	Fais plaisir
Obligation	De réussir	De cacher ses émotions	De faire vite	De se dépasser	D'être gentil
Caractéristique	Fixe des critères de réussite élevés et un haut niveau d'exigence	Masque toute marque de faiblesse	Met la rapidité comme critère de réussite	Plus attaché à l'énergie dépensée qu'au résultat	Satisfait les besoins des autres au détriment des siens
Aspects positifs	Produit un travail fiable et précis Organise, planifie	Auto-suffisant et aidant Calme, rationnel sous la pression	Produit beaucoup dans un court laps de temps Stimulé par la pression	Enthousiaste, impliqué dans la tâche Apprécie les nouvelles tâches	Apprécie de faire des choses sans qu'elles soient demandées. Compréhensif et sympathique
Aspects négatifs	Ne respecte pas les échéances car il vérifie, relit... Se sent incapable en cas d'erreur	Ne sait pas demander d'aide Ramène du travail à la maison	Repousse une tâche jusqu'à ce qu'elle devienne urgente Fait des erreurs dans la précipitation	Ne porte pas les projets à bout S'éparpille en court de route Se fatigue plus que nécessaire	Se culpabilise facilement Vit mal les conflits Se fait avoir durant les négociations
Conséquence	Perfectionnisme	Refoulement	Perte de contrôle, panique	Épuisement	Soumission, docilité
Permission type	Sois réaliste « Accepte tes propres limites »	Sois ouvert « Lâche prise et exprime tes émotions »	Gère ton temps « Respecte ton propre rythme »	Réussi à ta mesure « Le mieux est souvent l'ennemi du bien »	Pense aussi à toi « Clarifie tes besoins et respecte-les »

Messages contraignants	LES COMPORTEMENTS
SOIS PARFAIT on peut toujours faire mieux	Vérifie, vérifie, recommence, s'inquiète de la critique, titille sur les détails, a peur des erreurs, finit par en commettre, irrite son entourage
SOIS FORT ne jamais montrer ses faiblesses	Comportements d'intolérance, rigide. Pourquoi écouter les autres, j'ai raison!, Susceptible, réaction forte
DEPÊCHE-TOI vite fait, bien fait	Fais les choses au dernier moment, arrive souvent en retard, agité. Décide trop vite, fais trop de chose à la fois, épuisé
FAIS PLAISIR il faut être gentil avec les autres	Ne dit plus ce qu'elle veut, ce qu'elle ressent de peur de faire du tort à autrui et d'être déprécié. Ignore les difficultés, ne veut pas décevoir, cache ce qui est désagréable
FAIS UN EFFORT l'important c'est d'essayer	Se donne beaucoup de mal à réaliser, rien n'est facile, ne trouve pas de plaisir, baratine à l'infini, fatigue son entourage



Messages contraignants	LES PERMISSIONS
Sois parfait	Tu as le droit de faire des erreurs Tu peux être humain et te réjouir du travail accompli
Sois fort	Tu as le droit d'avoir des émotions Tu peux être toi même, tu peux faire confiance aux autres
Dépêche-toi	Tu as le droit de prendre ton temps Tu peux être calme tout en étant efficace et savoir de temps en temps lâcher prise
Fais plaisir	Tu as le droit d'exprimer tes attentes et valeurs Tu peux refuser ce qui ne te convient pas
Fais un effort	Tu as le droit de lever le pied, de revoir tes ambitions à la baisse Tu peux prendre du plaisir dans ce que tu fais

Driver	Antidote
Fais plaisir	<p>Tu as le droit de te respecter Pense aussi à toi, tu as le droit de te faire plaisir Tu peux définir tes limites, dire non et négocier Tu peux prendre la responsabilité de tes sentiments et pas ceux des autres</p>
Sois parfait	<p>Sois réaliste, tu peux te fixer des objectifs et des délais réalistes Tu as le droit d'être toi-même Tu peux demander de l'aide et être compétent Tu as le droit de ne pas tout savoir et de faire des erreurs Accepte l'imperfection (<i>cf. outil 31</i>)</p>
Sois fort	<p>Tu as le droit de ne pas subir Tu as le droit d'avoir des émotions, de montrer tes sentiments Tu peux demander et donner de l'aide Tu peux avoir confiance en toi et faire confiance aux autres Tu as le droit d'être faible</p>
Fais des efforts	<p>Tu as le droit de réussir à ta manière Tu peux simplifier ce que tu fais, hiérarchiser tes priorités Tu as le droit de te détendre et de te reposer Tu as le droit d'être fier de tes réussites même si elles sont obtenues facilement</p>
Dépêche-toi	<p>Tu as le droit de prendre ton temps, de te relaxer Tu peux anticiper Tu peux te fixer des priorités et les planifier Tu as le droit de sacrifier certaines tâches accessoires Tu peux avancer sans surmenage inutile Prends en compte les rythmes des autres</p>

La petite voix	Comportement sous stress	Causes du stress	Antidote
SOIS PARFAIT	Anxieux, utopique, pointilleux, fatiguant, insatisfait.	La sur-qualité est un écueil permanent. Vouloir trop bien faire prend trop de temps	Sois réaliste
SOIS FORT	Rigide, intolérant, de mauvaise foi, ironique, fermé.	Dire non, c'est accepter de ne pas pouvoir. Se charge les épaules jusqu'à l'épuisement	Sois ouvert
DÉPÊCHE-TOI	Egocentrique, survolté, suractif, dépressif.	Supporte mal l'attente, retard, La non-décision.	Gère ton temps
FAIS PLAISIR	Soumis, suradapté, indécis, influençable, exploité.	Dire NON c'est risquer de déplaire! La crainte de décevoir est souvent plus forte que la raison.	Pense aussi à toi
FAIS DES EFFORTS	Contestataire, râleur, cynique, tendu, perd de vue l'objectif.	Esprit de contradiction. En revanche, tendance à prendre beaucoup pour prouver qu'il fait des efforts.	Sois réaliste

Conseils de lecture

