

Les drivers

Reconnaître ses drivers

Identifier ses drivers, c'est identifier ce qui nous pousse à agir, penser, interpréter, décider.

Injonctions intériorisées, les drivers sont les cadres à l'intérieur desquels nous nous organisons, dans le but de les satisfaire.

En prendre conscience, les interroger, estimer ce qu'ils nous apportent et ce qu'ils pèsent sur nous, c'est ouvrir un peu plus le champ de notre libre-arbitre.

Les drivers sont cette 'petite voix' intérieure qui nous indique où est ""le bien"" et mesure l'écart entre soi et cet idéal d'être.

Drivers :

Terme employé en Analyse Transactionnelle : créée par Eric Berne, 1910-1970, médecin psychiatre, psychanalyste, praticien, chercheur.

Les drivers sont les injonctions que nous avons intégrées enfant, et qui nous guident encore. Elles encadrent et influencent nos valeurs, nos critères, nos comportements et nos croyances.

Questionnaire et décodage pages suivantes.

Bon exercice

Votre coach

Consignes

Cochez, pour chacune de ces affirmations, la case correspondant à votre choix spontané :

0= pas du tout 1= peut-être 2= quelques fois 3= souvent 4= tout à fait

		0	1	2	3	4
1	J'ai toujours l'impression de me battre contre la montre					
2	Je pense que l'effort est plus important que le résultat					
3	Je dois me débrouiller seul(e) dans la vie					
4	Pour commencer une tâche, il me faut "toutes" les informations					
5	Il est important pour moi que les autres soient bien disposés à mon égard					
6	Le stress me dope					
7	J'ai souvent peur de ne pas être à la hauteur					
8	Je suis très exigeant(e) envers moi-même et envers les autres					
9	Pour être satisfait(e) de moi, je dois exceller					
10	Pour être aimé(e) je rends service plus que la moyenne					
11	Je ne peux pas déléguer car les autres sont trop lents					
12	Je dois dépenser beaucoup d'énergie pour faire les choses					
13	Je ne suis pas proche de mes émotions et de leur expression					
14	Pour être efficace, ma tâche doit être parfaite					
15	Je suis disponible pour mon patron, même chez moi					
16	Je parle vite					
17	J'ai un sentiment d'oppression et la peur d'exploser si je me laissais aller					
18	J'aime accomplir des tâches nobles					
19	Les faits, les chiffres, la logique, voilà les vraies valeurs Il					
20	faut dire aux gens cde qu'ils ont envie d'entendre					
21	J'ai envie d'interrompre les gens pour finir leurs phrases à leur place					
22	J'ai le sentiment d'être responsable de ce qui arrive aux autres					
23	L'échange intellectuel est le domaine où je suis le plus à l'aise					
24	L'exactitude à tout pris, voilà le prix de mon image					
25	J'aime savoir qu'un collègue a besoin de moi					
26	Je dis souvent "pressons... oui... oui... et alors ?"					

27	On dit de moi que je me plains souvent					
28	J'aime ce qui fait appel à la logique					
29	Je dois donner à penser à mon client que je sais tout Il					
30	faut savoir se mettre en quatre					
31	J'ai coutume de faire les cents pas lorsque j'attends					
32	Les gens viennent à moi sans que je leur demande : on me trouve gentil(le)					
33	J'ai du mal à faire confiance et à m'abandonner					
34	Je dois tout faire pour ne pas être critiqué(e)					
35	J'aime aider les autres					
36	Je tapote souvent avec mes doigts ou avec mes pieds					
37	Je crée des situations confuses où je suis stupide et impuissant(e)					
38	Le jugement des autres sur mes actes m'importe beaucoup					
39	Je suis convaincu(e) que je suis le ou la meilleur(e)					
40	Je ne sais pas dire "non"					
41	Je vais trop vite, ce qui me fait faire des fautes d'inattention					
42	Que d'efforts pour répondre à toutes ces questions					
43	Je ne me sens pas en sécurité si je ne m'implique pas émotionnellement					
44	Tant qu'une tâche n'est pas réalisée comme je le souhaite, je recommence					
45	J'ai jouer le rôle de confident					
46	Je ne peux rester inactif, quitte à faire plusieurs choses en même temps					
47	Mes parents me disaient souvent : "avec un peu plus d'efforts..."					
48	En groupe j'aime qu'on respecte le timing et l'objectif : pas de digression					
49	Mes collaborateurs doivent faire exactement ce que je leur dis					
50	En répondant à ces questions, je me demande si ces réponses correspondent bien à ce qu'on attend de moi					

Décodage

En fonction du score que vous avez noté pour chaque phrase, remplissez le tableau suivant : Sur la ligne "Total", totaliser les chiffres inscrits dans la colonne correspondante.

Question	score	item	score	item	score	item	score	item	score
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
Total		Total		Total		Total		Total	



Colorier, pour chaque colonne, le niveau atteint.

