

# FICHE OUTIL : LES 5 DRIVERS DU STRESS



Développer ses compétences transversales

## Les 5 types de drivers

### SOIS FORT

#### Messages reçus

- Tu dois être dur
- Cache tes faiblesses
- Méfie toi des autres
- La vie est une jungle

#### Comportement sous stress

- S'est construit une carapace (coupé de ses émotions)
- A du mal à demander de l'aide (s'en sort tout seul)
- Ne se plaint jamais

### SOIS PARFAIT

#### Messages reçus

- Pas le droit à l'erreur
- Il faut être irréprochable
- Tout vérifier et contrôler

#### Comportement sous stress

- Très susceptible, accepte mal la critique
- Se met la pression pour faire toujours mieux
- Ne pas faire confiance aux autres

### FAIS PLAISIR

#### Messages reçus

- Cherche à être aimé de tous
- Faire plaisir pour plaire
- Être gentil, souriant et poli
- Penser aux autres et non à soi

#### Comportement sous stress

- Très dépendant du regard des autres
- Soucieux de son image, peut être volatile ou manipulateur
- Peur du conflit et non affirmation de ses goûts

### FAIS DES EFFORTS

#### Messages reçus

- Ne ménage pas sa santé et ne sait pas s'arrêter
- Perd en efficacité car ne prend pas de recul
- Ne reconnaît pas la dimension plaisir dans le travail

#### Comportement sous stress

- Tout passe par le travail et l'effort, il faut être besogneux
- Rien n'est simple, tout est compliqué
- Viser toujours plus haut, le succès se mérite

### FAIS VITE

#### Messages reçus

- Se dépêcher pour avoir le temps de tout faire
- Tout est urgent
- Après il sera trop tard

#### Comportement sous stress

- S'agite, est débordé en permanence
- Se précipite et fait des erreurs
- Ne prend jamais le temps de se poser

## À quoi ça sert ?

Également appelé « **message contraignant** », un driver est un **comportement qui peut être observé en situation de stress ou de tension**. Lorsqu'il est activé, on se renferme sur soi en **coupant le lien avec l'autre**.

## D'où viennent ces drivers ?

Les 5 drivers de stress sont **des injonctions ou des messages subconscients que nous intégrons dès l'enfance**.

Ces messages **proviennent principalement de notre environnement familial, éducatif ou social**, où ils sont transmis à travers des attentes, des comportements ou des paroles répétées. **Ils façonnent notre manière de réagir face au stress** en activant des comportements automatiques, souvent adaptés à l'enfance mais qui peuvent devenir contraignants à l'âge

## Comment on s'en sert ?

À l'aide du **test des drivers de stress**, on peut identifier ses drivers principaux **et travailler son assertivité** pour mieux communiquer ses besoins en situation de stress. Les drivers permettent aussi de **mieux comprendre les besoins des autres**.

### Référence :

*Inspiré des travaux en analyse transactionnelle d'Eric Berne et de Taibi Kahler, ainsi que des applications en psychologie comportementale.*