Apprendre À se connaitre :

le test des drivers

### C’est quoi les drivers ?

Dans les années 70, le psychologue clinicien (issu du courant de l’analyse transactionnelle) Taibi Kahler a fait une découverte qui l’a fort intrigué… Il s’est rendu compte que ses patients adoptaient des mots, des intonations, des gestes, des postures et des mimiques semblables. Avec ses confrères, ils ont identifié que l’on peut regrouper les personnes dans cinq séquences de comportements, appelés les drivers.

Les drivers sont des messages contraignants, qui, à force d’être répétés, influencent inconsciemment notre comportement depuis notre enfance.

* Chacun de nous possède un ou deux drivers dominants.
* Chaque driver a ses avantages et ses inconvénients, tous ayant un impact sur nos relations aux autres. Parfois certains défauts nous seront utiles, parfois ce sont nos qualités qui nous aideront à sortir de certaines situations.

Un test a été élaboré pour aider chacun à mieux se connaitre, à anticiper des réactions naturelles qu’on pourrait avoir avec les autres. Il est le reflet de la personne que l’on est aujourd’hui et pourra différer lorsqu’il sera réalisé à nouveau plus tard.

#### Pour aller plus loin :

* Taibi Kahler, *Transactional Analysis Revisited*, Little Rock, Human Development Publications, 1978.
* <http://www.ithaquecoaching.com/articles/connaissance-de-soi-les-messages-contraignants-1577.html>

### Le test

#### Remplis le questionnaire ci-dessous pour savoir quel type de personne tu es…

Pour chaque phrase, écris :

* si cela te correspond bien (B)
* si cela te correspond moyennement (M)
* si cela ne te correspond pas du tout (P)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1** | Je contrôle ou cache mes sentiments. |
|  | **2** | Je n’aime pas demander de l’aide. |
|  | **3** | J’ai des attentes importantes sur ce que je fais, et je me critique si je ne les atteins pas. |
|  | **4** | Je fais des choses pour les autres, même si je ne le veux pas vraiment. |
|  | **5** | J’ai tendance à faire beaucoup de choses en même temps. |
|  | **6** | Je déteste abandonner ou céder, pensant que « *cette fois ça va marcher* ». |
|  | **7** | C’est important pour moi d’avoir raison. |
|  | **8** | C’est important pour moi d’être apprécié. |
|  | **9** | J’ai tendance à commencer une tâche mais à ne pas la terminer. |
|  | **10** | Je me fixe des délais irréalistes. |
|  | **11** | Je suis facilement persuadé par mes interlocuteurs. |
|  | **12** | Je n’aime pas me sentir différent des autres. |
|  | **13** | J’ai tendance à me mettre ou à me trouver dans des situations où d’autres dépendent de moi. |
|  | **14** | Je me sens gêné, agacé ou irrité par de petits détails comme une tache sur un vêtement ou un mur, par un objet ou un outil qui n’est pas à sa place, une présentation professionnelle confuse… |
|  | **15** | Je suis rapide et souvent impatient avec les autres. |
|  | **16** | Je déteste être interrompu. |
|  | **17** | J’ai tendance à me comparer (moi ou mes performances) aux autres, et à me sentir inférieur ou supérieur en fonction du résultat. |
|  | **18** | J’ai parfois l’impression d’être coincé avec un problème, de tourner en rond, sans pour autant arriver à lâcher prise. |
|  | **19** | J’ai tendance à ne pas me rendre compte de mon état général, de ma fatigue, de ma faim, mais plutôt à continuer coûte que coûte.  |
|  | **20** | J’ai tendance à parler en même temps que les autres, ou à terminer leurs phrases à leur place. |
|  | **21** | J’aime expliquer les choses en détails et avec précision. |
|  | **22** | Quand j’ai une tache à faire, je préfère m’y mettre directement plutôt que d’en discuter. |
|  | **23** | Je préfère travailler seul. |
|  | **24** | Je n’aime pas les conflits. |
|  | **25** | J’ai tendance à être “le rebelle”, ou “l’original” du groupe. |

#### Résultats

Pour chaque question, écris dans le tableau ci-dessous ta réponse et les points associés :

B = 2 points

M = 1 point

P = 0 point

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Personne A** | **Personne B** | **Personne C** | **Personne D** | **Personne E** |
| Question | Score | Question | Score | Question | Score | Question | Score | Question | Score |
| 3 |  | 4 |  | 5 |  | 1 |  | 6 |  |
| 7 |  | 8 |  | 10 |  | 2 |  | 9 |  |
| 14 |  | 11 |  | 15 |  | 13 |  | 17 |  |
| 16 |  | 12 |  | 20 |  | 19 |  | 18 |  |
| 21 |  | 24 |  | 22 |  | 23 |  | 25 |  |
| **Total :** |  | **Total :** |  | **Total :** |  | **Total :** |  | **Total :** |  |

### Corrigé du test

#### Personne A comme Hermione

*Driver « Sois parfait ! »*

Description :

|  |  |
| --- | --- |
| Posture | Adulte, droite, bien équilibrée de part et d’autre d’un axe médian. |
| Intonations | Voix modulée, ni haute, ni basse. |
| Gestes | Compter sur les doigts pour annoncer les points énumérés par des chiffres ou des lettres dans l’énoncé. La main peut toucher le menton dans la position du penseur. Les mains peuvent se toucher pour former un V sous le menton. |
| Discours | Je structure très fort mes propos.« *Nous allons commencer – un* [avec la main] – *par la présentation du marché et poursuivre – deux* [avec la main] *par l’analyse de la concurrence*. »J’utilise souvent des termes qui n’apportent pas d’informations, comme «*pour ainsi dire, certainement, pourrait-on dire…* »*.* |

Les messages contraignants :

Quand j’étais enfant, mes parents ne m’ont jamais vraiment émis de signes de reconnaissance appropriés.

Par exemple, quand je revenais de l’école avec un 9 à ma dictée, ils me répondaient:

* « *Et pourquoi pas 10 ? Et le premier de la classe, combien il a eu ?* »

J’ai donc compris que je n’étais pas parfait pour mes parents et j’ai tout fait pour essayer de devenir parfait, sans jamais y arriver puisque je pouvais toujours faire mieux !

Les inconvénients :

* insatisfaction permanente
* intolérance, exigences trop élevées avec soi et les autres
* peur de mal faire et donc on repousse
* peur d’échouer.

Les avantages :

* volonté
* perfectionnisme et rigueur
* conscience
* engagement / implication

Mes challenges :

1. J’ai le droit à l’erreur.
2. M’accepter tel que je suis.

#### Personne B comme Mickey

*Driver « Fais plaisir ! »*

Description :

|  |  |
| --- | --- |
| Posture | Les épaules voûtées et inclinées vers l’avant, le buste penché en avant vers l’autre. |
| Intonations | Voix haut perchée, couinante, qui monte systématiquement à chaque fin de phrase. |
| Gestes | Mains tendues vers l’avant, souvent les paumes vers le haut. |
| Discours | Je dis quelque chose de positif, suivi d’un « *mais* » négatif.Par exemple : « *Quel bon vin ! Mais j’ai peur d’avoir mal à la tête demain matin…*»Et j’ai la fâcheuse tendance à chercher l’approbation de l’autre dans la discussion, en terminant mes phrases par des : « *D’accord, hein ? Ça te va ?* ». |

Les messages contraignants :

Quand j’étais enfant, mes parents m’ont fait comprendre que faire plaisir aux autres, rendre service aux autres est d’une importance capitale.

« *Prends une cuillère pour faire plaisir à Maman… Prends une cuillère pour faire plaisir à Papa… Sans oublier celle pour tante Mirta…*»Et si je n’avais pas faim ? Il fallait aussi faire plaisir à la voisine !

Je devais donc faire passer les besoins des autres avant les miens. Je m’y suis drôlement habitué puisqu’aujourd’hui je ne fais que ça…

Les inconvénients :

* incapacité de dire non et de s’affirmer
* négligence de ses propres besoins/envies
* culpabilité

Les avantages :

* altruisme
* grande capacité d’écoute
* empathie

Mes challenges :

1. Faire confiance à mes intuitions.
2. Fais-toi plaisir, écoute-toi…
3. Utilise l’assertivité.

#### Personne C, comme le Lapin Blanc dans Alice au Pays des Merveilles

*Driver « Dépêche-toi ! »*

Description :

|  |  |
| --- | --- |
| Posture | Pas de posture spéciale, mais l’impression générale est celle de l’agitation |
| Intonations | Hachée, du genre mitraillette. Les mots sont tellement précipités qu’ils s’entremêlent parfois. |
| Gestes | Pianote avec les doigts, tapote du pied ou l’agite, se tortille sur sa chaise, regarde constamment sa montre |

Les messages contraignants :

Quand j’étais enfant, mes parents m’ont sans cesse pressé :

« *On n’a pas le temps ! Ne gaspille pas ton temps à faire ça ! On va arriver en retard !* »

Et je me souviens de ma mère, quand on se posait enfin un peu devant la télévision, il fallait qu’elle fasse autre chose d’utile en même temps : tricoter par exemple.

À présent, mon agenda est toujours rempli. Et j’avoue, j’arrive en retard parce que j’ai dû ajouter d’autres rendez-vous en cours de route. Et vu mon rythme de vie, ben je suis trop souvent fatigué à mon goût…

Les inconvénients :

* impatience
* irréaliste dans l’organisation
* stress et mauvaise humeur

Les avantages :

* dynamisme
* capacité à agir dans l’instant présent.

Mes challenges :

1. Montrer de l’empathie envers les autres, cela demande d’être disponible.
2. Prendre mon temps.

#### Personne D comme James Bond

*Driver « Sois fort ! »*

Description :

|  |  |
| --- | --- |
| Posture | Souvent fermée, les bras croisés ou serrés devant le corps, les jambes croisées, rigidité, immobilité. |
| Intonations | Neutre, monotone, généralement basse. |
| Gestes | Très peu nombreux, bras ballants ou croisés. |
| Discours | Je suis aussi fort pour utiliser des mots qui me distancient de ce que je dois faire. Par exemple, je dirais : « *On doit toujours mettre sa ceinture dans la voiture !* », et en aucun cas je n’avouerais que : « *J’ai oublié de mettre ma ceinture, donc je vais vite la mettre !* ». |

Les messages contraignants :

Quand j’étais petit, mes parents me reprenaient constamment quand j’exprimais une émotion que je ne pouvais pas dire, comme la tristesse, la colère ou la peur. On m’a bien rabâché les oreilles avec des phrases comme : « *Tu dois te montrer fort !* ».

Et donc, j’ai appris à mordre sur ma chique quand il y avait un problème, voire même à sourire quand je me sentais triste ou humilié… Surtout qu’« *un garçon ça ne pleure pas !* ».

Mon truc à moi c’est de rejeter la faute sur tout ce qui est possible, sauf moi…

« *C’est à cause de toi si je suis en retard* ! »

« *Tu m’as obligé à riposter*. »

Les inconvénients :

* difficile d’accepter les émotions
* difficile de déléguer et travailler en équipe
* c’est normal de rester dans le conflit

Les avantages :

* leadership
* contrôle des émotions
* persévérance et déterminisme
* ambition

Mes challenges :

1. Prendre conscience de mes forces et de mes faiblesses.
2. Oser demander de l’aide.
3. Montrer de l’empathie.

#### Personne E comme Maitre Yoda

*Driver « Fais des efforts ! »*

Description :

|  |  |
| --- | --- |
| Posture | La personne est souvent vers l’avant, les mains sur les genoux, ce qui donne une impression générale ramassée. |
| Intonations | Voix étouffée ou étranglée. |
| Gestes | Une des mains est souvent placée sur la tempe ou près de l’oreille, comme si la personne faisait des efforts pour entendre ou voir quelque chose. Les poings sont parfois serrés. |
| Discours | Utilisation régulière du verbe « *essayer* ». |

Les messages contraignants :

On m’a souvent répété quand j’étais enfant : « *Difficile, tu sais, est la vie… Lutte permanente, la vie est… Mériter ton argent, tu le dois, car, travailler dur tu feras !* »

Aujourd’hui, donc, je fais encore et encore des efforts ! Mais, l’objectif reste difficile à atteindre.

Les inconvénients :

* besoin de complexifier chaque tâche
* incapacité de profiter des plaisirs simples
* difficulté à atteindre un but dans le timing

Les avantages :

* grande capacité de travail
* réflexion
* don de soi
* persévérance
* courageux

Mes challenges :

1. Fais les choses, simplement, sans prise de tête.
2. Prends du plaisir dans ce que tu entreprends.
3. Donne de la place à l’expérience pour diminuer les efforts à fournir.