

# L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

*Épisode 10 les Drivers – Ces petites voix qui vous dirigent à votre place.*

*Vous n'avez pas choisi votre façon de réagir sous pression.  
Elle a été choisie pour vous, avant vos 10 ans.*

## **Introduction**

Bonjour à tous,  
je m'appelle Xavier,  
et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe.  
Dans ce podcast,  
je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel.  
Aujourd'hui,  
j'aimerais vous parler des drivers

## **I — D'où viennent les drivers ?**

Le concept vient de l'analyse transactionnelle. Il a été développé dans les années 70. Un driver, c'est un message interne. Une sorte de slogan. Une directive forte. Une injonction ancrée en vous. Quelque chose que vous avez intégré très tôt dans votre

vie... et que vous continuez d'appliquer aujourd'hui sans même vous en rendre compte.

C'est le principe même de la voix dans votre tête.

Ces messages viennent de votre environnement. De vos parents. De vos professeurs. Des adultes autour de vous.

Ils n'ont pas forcément été dits clairement. Parfois juste montrés. Parfois suggérés.

Parfois c'est simplement ressenti.

Un regard. Une remarque.

Et votre cerveau d'enfant en a tiré une conclusion.

Une règle. Une promesse.

Si tu fais ça... alors tu seras aimé. alors tu seras reconnu. alors tu seras en sécurité.

Et pour un enfant, être aimé, ce n'est pas un luxe. C'est une question de survie.

Si j'ai cru que pour survivre je devais "faire plaisir", alors dire "non" à l'âge adulte déclenche une peur de mort symbolique.

C'est pour ça que c'est si difficile de changer.

Mais il y a un problème.

Ces promesses sont fausses. Ou, au minimum, très exagérées.

Et pourtant... vous continuez à vivre avec.

Un driver, ce n'est pas ce que vous êtes. C'est ce que vous avez appris à être.

Et quand vous êtes stressé, fatigué, ou en difficulté...

ces injonctions reviennent. Elles prennent la main. Et elles vous disent quoi faire.

## **II — Les cinq drivers**

Il existe cinq drivers.

Vous n'avez pas besoin de tout retenir. Mais observez ce qui résonne.

1. Sois Parfait La promesse : la perfection est possible.

La personne est rigoureuse, organisée, précise. Mais elle a du mal à lâcher. Elle voit ce qui manque plutôt que ce qui est fait. Elle se dit souvent : "ce n'est pas encore assez bien".

2. Sois Fort La promesse : tu peux tout gérer seul.

La personne est autonome, solide, fiable. Mais elle ne demande pas d'aide. Elle cache ses émotions. Elle s'épuise... sans le montrer.

Vous commencez peut-être à vous reconnaître...

3. Fais Vite La promesse : si tu vas vite, tu pourras tout faire.  
La personne est réactive, efficace, adaptable. Mais elle s'agite. Elle anticipe trop.  
Elle agit avant de réfléchir.

4. Fais Plaisir La promesse : si tu fais plaisir, tu seras aimé.  
La personne est agréable, attentive, tournée vers les autres. Mais elle dit  
difficilement non. Elle s'oublie. Elle évite le conflit. Et souvent... elle s'efface.

5. Fais des Efforts La promesse : il faut mériter pour réussir.  
La personne est persévérante, engagée. Mais elle complique. Elle force. Elle oublie  
le plaisir. Et elle finit parfois par s'épuiser... pour peu de résultats.

### **III — Ce qu'ils ont en commun**

Vous l'aurez remarqué, tous ces drivers ont deux faces.  
Une face utile. De vraies qualités. De la rigueur. De la force. De l'engagement.  
Et une face contraignante.  
Quand ils prennent trop de place... ils vous freinent. Ils vous épuisent, parfois  
même vous isolent.

Le problème, ce n'est pas d'avoir des drivers. L'inverse est difficilement possible.  
Le problème, c'est quand ils décident à votre place. Quand ils deviennent  
automatiques. Quand vous réagissez sans avoir choisi.

C'est exactement le thème depuis le début du podcast.  
Sans l'observation, les drivers deviennent des réponses automatiques, des schémas.  
Et vous ne réagissez plus toujours à la situation. Mais vous réagissez à un ancien  
programme.

### **IV — Comment les reconnaître**

Les drivers laissent des traces.

Dans vos mots.

“Il faut” “je dois” “ce n'est pas assez” c'est souvent “Sois Parfait”

“Je vais essayer” “C'est difficile” possiblement “Fais des efforts”

“Je n'ai pas le temps” “Passons à l'essentiel” Fais Vite

“Ça va” “Je gère” Sois Fort

“Ce n’est pas grave” “On fait comme vous voulez” et c’est peut-être votre Fais Plaisir qui s’exprime là.

Mais ils laissent aussi des traces dans votre corps.

Une tension. Une accélération. Une fatigue.

Et dans vos comportements.

Difficulté à dire non. À ralentir. À demander de l’aide. À accepter l’imperfection.

Et souvent, ils se combinent.

Sois Parfait et Fais Vite Sois Fort et Fais Plaisir

Et vous finissez par croire que c’est vous.

Alors que ce n’est qu’un mécanisme inconscient.

Vous commencez à reconnaître des gens autour de vous ? Ou peut-être vous-même ?

## **V — Ce qu’on peut en faire**

Comprendre ses drivers, ce n’est pas les supprimer.

Ce serait dommage.

Leur force est réelle.

Mais vous pouvez apprendre à les reconnaître.

Observer quand ils s’activent.

Et vous poser une question simple :

Est-ce que c’est moi... ou est-ce mon driver ?

Et ensuite, vous donner une permission.

Une permission réelle. Un antidote.

Sois Parfait : tu as le droit de faire imparfait.

Sois Fort : tu as le droit de demander de l’aide.

Fais Vite : tu as le droit de ralentir.

Fais Plaisir : tu as le droit de dire non.

Fais des Efforts : tu as le droit de faire simple.

Ce ne sont pas des slogans,

Vide de sens ce sont des permissions, à pratiquer, dans les situations dans lesquelles vos drivers prennent le contrôle.

Vous trouverez une liste des permissions,

Dans la description de l’épisode,

Afin de vous aider à trouver

Celle qui vous convient le mieux.

## **VI — Le lien avec Observer, Accepter, Décider**

J'imagine que vous voyez où je veux en venir.

Un driver, c'est un schéma automatique. Une pensée inconsciente.

Alors on peut

Observer, c'est-à-dire le voir, le reconnaître quand il s'active.

Entendre votre petite voix intérieure prendre le relais.

On peut ensuite

Accepter, c'est ne pas vous juger. Ne pas chercher à se débarrasser de cette voix.

Ce driver vous a été utile. Il vous a aidé à certains moments de votre vie.

Ce n'est pas une faiblesse, c'est un mécanisme humain.

Et enfin on peut décider... c'est-à-dire choisir votre réponse.

Pas celle de votre driver, pas celle du passé.

La vôtre.

Celle qui correspond à la situation réelle, pas à la promesse illusoire de votre enfance.

### **Ce que ça dit de moi**

Pour ma part, j'ai compris que je mélangeais Sois Fort et Sois Parfait.

Le mélange est puissant. Mais il est aussi destructeur.

Je faisais tout au maximum. Rien n'était jamais assez bien. Et en même temps, je devais tout gérer seul.

Résultat : j'avais... mais je m'épuisais.

J'ai eu des résultats. Une carrière. Des compétences.

Mais aussi... du doute. de la pression. et des périodes très difficiles.

Parce que quand rien n'est jamais suffisant... vous finissez par penser que c'est vous le problème.

Et puis j'ai mis des mots dessus. J'ai découvert les drivers.

J'ai compris que ce n'était pas moi. Que c'était un fonctionnement. Un automatisme.

Que je pouvais décider.

Et ça change quelque chose de très simple... mais de très concret.

Je n'essaie plus de me changer.

J'essaie de voir quand ces voix prennent la place.  
Et surtout... j'ai compris que je pouvais choisir.  
Alors parfois je les écoute, parce qu'elles me servent.  
Et parfois... je décide de faire autrement.

Pas parfaitement. Pas tout le temps.  
Mais consciemment.

### **Travail sur soi**

Cette semaine, je vous propose quelque chose de simple.  
Identifiez le driver qui vous parle le plus.

Observez dans quelles situations il s'active. Ce qu'il vous pousse à faire. Et les conséquences.  
Les conséquences pour vous, pour votre humeur, pour votre énergie, mais aussi pour vos relations, vos rapports aux autres.

Une fois le driver identifié, posez-vous une question :  
Quelle permission je pourrais me donner... ici ?  
Pas tout changer. Juste un geste. Un choix. Une décision.  
Pour reprendre le contrôle.

Et observez ce que ça change en vous.

Pour vous aider à réaliser l'exercice, vous trouverez dans la description de l'épisode une liste détaillée des drivers, avec leurs caractéristiques, leurs risques et leurs qualités,  
pour vous aider à vous positionner.  
Si vous avez encore du mal, vous trouverez également en description un test conçu et créé par l'école e coaching ICI, afin de vous aider à déterminer quels sont vos drivers.

### **Conclusion**

Ces voix que vous portez depuis l'enfance ne sont pas vos ennemies.

Elles ont essayé de vous protéger. De vous faire réussir. D'être aimé.  
Mais elles ne savent pas tout faire.  
Et surtout... elles ne savent pas quand s'arrêter.

Les reconnaître, c'est reprendre la main.  
Pas pour les faire taire.  
Mais pour choisir quand les écouter... et quand décider autrement.

Et peut-être que cette voix que vous entendez... n'a jamais été la vôtre.  
Et que pour la première fois, vous pouvez choisir qui décide.

Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.  
C'est ici que tout commence.

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.  
Si cet épisode vous a parlé, n'hésitez pas à vous abonner, à laisser 5 étoiles, et à le partager.

Vous trouverez dans la description les ressources de l'épisodes,  
Et un lien vers le site si vous souhaitez découvrir le coaching,

**À bientôt sur L'Équinoxe.**

Toutes les ressources des épisodes : [www.lequinoxecoaching.com/ressources](http://www.lequinoxecoaching.com/ressources)  
Pour s'inscrire à la newsletter : [www.lequinoxecoaching.com/#inscription](http://www.lequinoxecoaching.com/#inscription)  
Pour découvrir le coaching : [www.lequinoxecoaching.com](http://www.lequinoxecoaching.com)