Xavier **Cornette de Saint Cyr** & Catherine **Leclercq**

Mon cahier poche

Je ne me prends plus la tête au travail

Cinq drivers pour m'épanouir

Illustrations d'Aurélie **de La Pontais**

jouvence EDITIONS

Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence :

Stop à l'auto-sabotage professionnel !

De Xavier Cornette de Saint Cyr aux Éditions Jouvence :

La Lâcher-prise selon Épictète

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance

Petit traité de sagesse bouddhiste à l'usage des occidentaux

Dans la même collection Mon cahier poche

Mon cahier poche : Je m'estime, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : Je lâche prise, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : Je m'affirme et j'ose dire non, Dr Anne van Stappen

Mon cahier poche : Je cocoone ma maison et je déploie mes ailes, Solange Cousin

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE
BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Internet: **www.editions-jouvence.com**
Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017
ISBN : 978-2-88911-935-6
Couverture : Éditions Jouvence
Maquette de couverture et intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]
Mise en page: Frank Pitel [grad-design.fr]
Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais
Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Suis-je téléguidé(e) ?

Nous croyons avoir notre libre arbitre pour penser et agir et pourtant, 5 **« drivers »** peuvent nous diriger à notre insu dans nos réactions au travail.

Que sont donc des **« drivers »** ? Ce sont des messages provenant de notre éducation et dont nous n'avons pas conscience, tellement ils sont devenus « normaux ». Nous pouvons même penser qu'ils sont partie intégrante de notre caractère et qu'ils définissent notre personnalité.

En fait, ils sont comme des sortes de slogans internes qui nous dictent un style de comportement presque stéréotypé (d'où le nom de « driver ») avec nous-mêmes et avec les autres.

Cinq ont été identifiés par un psychologue américain, Taibi Kahler, dans les années 1970 :

- **Sois parfait :** tout doit être impeccable ;
- **Fais des efforts :** il faut toujours faire plus et mieux ;
- **Sois fort :** il ne faut compter que sur soi ;
- **Dépêche-toi :** il faut toujours faire vite ;
- **Fais plaisir** : il faut que nos relations soient harmonieuses.

Bien entendu, ils nous confèrent d'indéniables qualités et nous aident chaque jour à réaliser nos objectifs. Mais parfois, en situation de stress, ils « court-circuitent » notre capacité à nous adapter, que ce soit dans notre comportement et/ou notre communication… et nous nous entêtons à refaire toujours de la même façon en nous étonnant de ne pas obtenir le résultat voulu.

« La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent », disait Einstein. Serions-nous fous ? Non, nous sommes simplement inconscients de nos conditionnements dus à notre éducation, notre culture, nos expériences heureuses et malheureuses.

Alors prenons conscience de ces drivers qui nous gouvernent à notre insu et reprenons les rênes de nos relations professionnelles pour le meilleur !

DÉBUTONS PAR UN TEST !

Pour chacune des 20 questions suivantes, indiquez dans la case de droite le numéro de la réponse qui vous convient le mieux en répondant le plus spontanément possible.

1	**Pour prendre une décision, quelle est la quantité d'information que vous aimez avoir ?**	
5	La quasi-totalité	
4	La plus grande partie	
3	Une quantité suffisante	
2	Une quantité modérée	
1	Une petite quantité	
2	**Considérez-vous que pleurer soit une marque de faiblesse ?**	
5	Oui, j'en suis fermement convaincu(e).	
4	Oui, je crois.	
3	Je n'en ai aucune idée.	
2	Non, je ne crois pas.	
1	Non, je pense tout à fait le contraire.	
3	**Êtes-vous irrité(e) quand l'autre ne va pas au même rythme que vous ?**	
5	Presque toujours	
4	Souvent	
3	D'ordinaire oui	
2	Parfois	
1	Rarement	

4	Faites-vous beaucoup d'efforts pour atteindre vos objectifs ?
5	Presque toujours
4	Souvent
3	D'ordinaire oui
2	Parfois
1	Rarement
5	Vous reprochez-vous les erreurs que vous avez commises ?
5	Presque toujours
4	Souvent
3	D'ordinaire oui
2	Parfois
1	Rarement
6	Vous arrive-t-il d'arriver en retard, même quand vous vous êtes arrangé(e) pour être à l'heure ?
5	Presque toujours
4	Souvent
3	D'ordinaire oui
2	Parfois
1	Rarement
7	Offrez-vous votre aide même si on ne vous la demande pas ?
5	Presque toujours
4	Dans la plupart des cas
3	Cela m'arrive
2	Dans quelques cas
1	Rarement

8	Prenez-vous davantage de plaisir à vouloir réussir quelque chose quand c'est difficile ?
1	Rarement
2	De temps en temps
3	D'ordinaire oui
4	Souvent
5	Presque toujours
9	Êtes-vous un(e) adepte de la maxime « Essayez et essayez encore jusqu'à ce que vous réussissiez » ?
5	Presque toujours
4	Souvent
3	D'ordinaire peu
2	Parfois
1	Rarement
10	Attendez-vous que l'autre ait fini de parler avant de prendre la parole ?
5	Presque toujours
4	Souvent
3	D'ordinaire oui
2	Parfois
1	Rarement
11	Avez-vous l'habitude de peaufiner chaque détail pour que tout soit parfait ?
5	Presque toujours
4	Souvent
3	D'ordinaire oui
2	Parfois
1	Rarement

12	Maîtrisez-vous vos émotions ?
5	Presque toujours
4	Dans la plupart des cas
3	Cela m'arrive
2	Dans quelques cas
1	Rarement
13	Cherchez-vous à vérifier que les autres sont satisfaits de vous et de vos actes ?
5	Presque toujours
4	Dans la plupart des cas
3	Cela m'arrive
2	Dans quelques cas
1	Rarement
14	Cherchez-vous à être le plus précis possible quand vous communiquez ?
5	Presque toujours
4	Souvent
3	D'ordinaire peu
2	Parfois
1	Rarement
15	Vous arrive-t-il de réagir à un problème qui vous affecte en vous disant : « Ça n'a pas d'importance », « Peu importe, je vais me débrouiller » ?
5	Presque toujours
4	Souvent
3	D'ordinaire oui
2	Parfois
1	Rarement