



Les drivers sont des messages contraignants issus de l'enfance : pour être reconnues et aimées par nos parents et figures parentales, nous devons répondre à des messages explicites ou implicites.

À force de répétition et de par notre histoire de vie, nous avons pu les intégrer.

Et depuis, ils agissent comme des injonctions qui s'imposent à nous et influencent malgré nous nos comportements, nos relations, nos performances et nos décisions, aussi bien sur le plan personnel que professionnel.

Pour information, le concept des drivers est un concept d'analyse transactionnelle développé par le psychologue Taibi Kahler.

Il en a identifié 5 :

Sois Parfait(e) - Fais Plaisir - Fais un effort - Dépêche-toi - Sois fort(e)

*NB : il ne s'agit pas de se mettre dans des cases. La personnalité humaine est riche et complexe. D'autant que tous les drivers s'expriment + ou - en nous, car ce sont des conditionnements répandus. **Mais généralement, 1 ou 2 drivers principaux nous influencent plus particulièrement.***

Ces drivers ne sont ni bons ni mauvais.

Ils ont chacun leurs avantages et inconvénients. Ils nous ont permis de développer **des qualités**. Mais à certains moments, ils nous font aussi **tomber dans des pièges, nous rendent moins libres et nous coûtent beaucoup d'énergie**.

👉 **C'est pourquoi, il est utile de les connaître pour ajouter de la conscience sur l'espace limitant à partir duquel nous pouvons parfois construire notre vie.**

Ainsi, selon vos drivers principaux, vous pourrez comprendre :

- Pourquoi vous avez des difficultés à dire non et à reconnaître vos propres besoins et envies.
- Ou pourquoi vous pouvez être exigeante envers vous-même et insatisfaite.
- Ou pourquoi vous avez tendance à ne pas vous écouter, à dissimuler vos émotions et ce que vous considérez comme vos faiblesses. Ce qui peut dans certains cas extrêmes conduire à un épuisement type burn-out.
- Ou pourquoi vous vous sentez constamment pressée par le temps, à finir ultra-stressée et stressante.
- Ou pourquoi vous avez tendance à mettre de l'effort partout, sans y trouver du plaisir, et à minimiser les résultats obtenus facilement.

📁 **Je vous propose donc de faire un test pour identifier les deux pilotes principaux et automatiques aux commandes dans votre vie.** C'est une ressource habituellement destinée à mes clientes, mais j'ai eu l'élan de vous l'offrir 💕.

👉 Identifier ses messages contraignants est un excellent outil de connaissance de soi qui va pouvoir vous aider à :

- Mettre en lumière les bénéfices de vos 2 drivers dominants, les forces que vous avez développées.
- Prendre conscience des limites que vous pouvez vous imposer malgré vous, des freins inconscients qui se jouent.

👉 Une fois le test effectué, vous accéderez à tous les détails des drivers + des clés pour dépasser ce qui est particulièrement bloquant pour vous aujourd'hui.

Voici le lien pour accéder au QUIZ :

Faire le test

Belles prises de conscience,

Et surtout, n'hésitez pas à me tenir au courant en répondant à ce mail ou en m'envoyant un message sur [Instagram](#).

Beau dimanche et belle nouvelle semaine ☀️

Marjorie.



Posez-moi votre question et j'y réponds dans les Lettres de Coaching.

Pour cela, [partagez-moi votre question ici](#) et découvrez ma réponse dans mes prochains mails.



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes et libérées pour bâtir une vie vibrante, en harmonie avec leur nature et envies profondes."
Marjorie DS,
Coach Professionnelle Certifiée - Confiance au Féminin

Tu reçois ce mail après t'être inscrite via un formulaire sur mon site ou parce que tu as été l'une de mes coachées ❤️



[Se désabonner](#)