



TON EBOOK OFFERT

LE DRIVER
“SOIS FORT”

PATRICK **SULAY**

AU MENU

<u>INTRODUCTION</u>	<u>03</u>
<u>UN DRIVER, C'EST QUOI ?</u>	<u>07</u>
<u>LE DRIVER "SOIS FORT" ENFANT</u>	<u>10</u>
<u>LE DRIVER "SOIS FORT" PARENT</u>	<u>15</u>



PATRICK SULAY



De veilleur de nuit à directeur-adjoint d'un hôtel à Paris en 3 ans, artiste accompli aux millions de vues sur YouTube, j'ai su relever de nombreux défis à mesure que la vie m'en présentait.

Mon dernier défi en date est de vous aider à trouver votre mission de vie en analysant votre profil de personnalité. Pour cela, je puise dans mes nombreuses années de formation, dans mes expériences de vie et dans ma créativité.

Je vous propose une expérience plus proche du coaching collectif que de la formation. Tout cela car j'ai à coeur de faire de vous des experts de votre vie, et non des experts d'un quelconque outil.

INTRODUCTION

Dans cet ouvrage, vous découvrirez le driver « **sois fort** ». Nous nous focaliserons uniquement sur le premier degré de stress.

Si vous vivez une situation semblable à celles évoquées dans cette partie, vous y trouverez une aide certaine.

L'approfondissement des six drivers par le biais du premier degré de stress permet de mieux comprendre les mécanismes animant chacun d'eux. Le premier degré de stress est le moment où notre driver est encore gérable et est la porte d'entrée à un conflit interne qui peut avoir des répercussions sur notre environnement.

Il s'agit d'être en alerte et de savoir quelle action entreprendre chaque fois que vous ne vous reconnaissez pas dans un driver vous pourrez en tirer profit de 2 manières :

- **Vous approfondirez le driver en question**

- **Vous comprendrez ainsi mieux comment tout s'articule**

Cet approfondissement permet d'avoir plus de compassion envers soi-même et les autres quand ils sont dans l'état du stress. Vous serez plus à même de les aider, de réagir pour faciliter leur sortie du stress, laquelle aura des répercussions positives sur la qualité de votre relation avec eux.

Patrick Sulay



En quelques mots :

- Expert & formateur en Process Communication
- Maître-Praticien PNL
- Master en sciences du comportement
- Ancien directeur-adjoint d'un hôtel à Paris
- Ancien artiste accompli
- Créateur d'une méthode de transformation unique
- Intervenant à la radio
- Champion du monde de lecture rapide



UNE QUESTION DE CURSEUR

Le driver rend le sujet du stress lumineux en proposant trois degrés de stress au mécanisme d'échec de chaque personne. Ces degrés démystifient le stress en permettant de le repérer, de la qualifier et d'agir.

Même dans le premier degré de stress, il y a des variations de puissance. Pour illustrer mon propos, imaginons un curseur. Selon la puissance du stress du premier degré, le curseur est tout en bas quand le stress est faible et tout en haut quand l'intensité du stress est maximale.

Faute d'être conscient de notre stress en premier degré, nous prenons le risque que le curseur correspondant aille se bloquer à fond. Or, quand nous exprimons notre premier degré de stress avec l'intensité maximale, cela a une incidence sur nos comportements. L'identification de l'intensité de notre driver sera facilitée par le repérage des comportements (réactions) décrits plus bas.





« **RESSOURCE MAJEURE** »

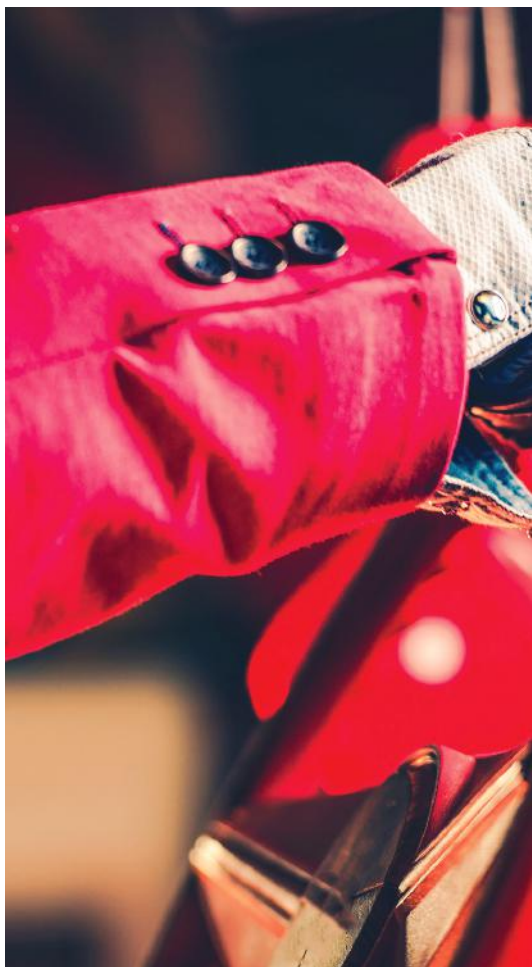
Aux trois qualités attribuées à chaque driver, je rajoute « une ressource majeure ». C'est un capital précieux à regarder avec beaucoup d'intérêt, tant il est intéressant de considérer l'autre à travers le prisme de ses qualités et de cette « **ressource majeure** ».

Si vous identifiez en vous cette « **ressource majeure** », vous pouvez en user sans que la fatigue ne vous gagne...S'appuyer sur ses ressources, c'est prendre soin de soi, se protéger produire moins d'efforts et vivre une meilleure vie, tout en assurant des engagements élevés.

BON À SAVOIR

Chaque semaine, j'organise un live dans mon [groupe privé Facebook](#) pour approfondir cette notion de Driver.

UN DRIVER C'EST QUOI ?



Prêt à découvrir en quoi consiste ton Driver à toi ?



Un driver est un des premiers signaux annonciateurs du stress, ainsi nommé parce qu'il nous conduit vers un stress plus fort et des émotions négatives.

Les drivers sont des comportements subtils, appris et acquis dans l'enfance qui nous permettaient alors d'obtenir de l'attention. Nous réactivons ces comportements lorsque la pression exercée par notre environnement nous invite au stress. Efficaces autrefois, ils sont aujourd'hui inadéquats :

- **Comportements parce que visibles et observables ;**
- **Subtiles parce que difficiles à percevoir ;**
- **Appris et acquis, donc intégrés comme modèles disponibles sans y réfléchir, de manière instinctive.**

Mais encore lorsque nous entrons dans un comportement Driver, une partie de l'énergie qui pourrait nous servir à penser clairement est utilisée comme pour écouter une petite voix à l'intérieur qui nous dicte quoi faire. Cette petite voix vient altérer notre bienveillance et notre lucidité en nous disant une de ces deux choses :

- **Tu auras de la valeur si...**
 - **L'autre aura de la valeur si...**
-

LE DRIVER “SOIS FORT”

*Le driver “**Sois fort**” fait partie des 5 drivers répandus. Les 4 autres étant : “**Fais des efforts**”, “**Dépêche-toi**”, “**Sois parfait**” et “**Fais plaisir**”.*



Le sois fort enfant, dans notre imaginaire

| Recherche de solitude

Le driver du « **sois fort enfant** » s'exprime de cette manière : « **J'ai de de la valeur si je suis fort** ». Cette contrainte s'applique à soi-même. En premier degré de stress, l'un de ces comportements consiste à se mettre en retrait. Le driver du « **sois fort enfant** » tente ainsi de satisfaire son besoin psychologique .

Le driver « **J'ai de de la valeur si je suis fort** » amène ce dernier à n'exprimer aucun mal de vivre (en tout cas pas avant le deuxième degré de stress). De l'extérieur, tout semble aller pour le mieux dans le meilleur des mondes, quel que soit son niveau de mal-être. Cela rend le driver du « **sois fort enfant** » paisible à vivre, mais son stress est plus subtil à décoder que celui des autres driver.

Plus encore que les autres drivers évite de demander un service ou de l'aide, ce qu'il vivrait comme un acte de faiblesse et donc incompatible avec son driver. En voiture, perdu dans une nouvelle ville, le driver du « **sois fort enfant** » ne va pas demander sa route, même si cela l'oblige à tourner en rond avant d'arriver à destination.

Bénéfices

Le driver « **J'ai de la valeur si je suis fort** » apporte un bénéfice relationnel dans la mesure où on ne s'épanche pas, on ne raconte pas ses problèmes, on garde ses misères pour soi-même. Ce n'est qu'en deuxième degré de stress que le driver se plaint, et encore, seulement lorsqu'il est mis en cause. Cette réserve permet de gagner le temps nécessaire pour réagir de manière réfléchie, par exemple à une situation qui se dégrade.

Le piège de l'isolement

Le driver en premier degré de stress ne donne aucun signe d'alerte significatif.

Pour les gens de son environnement, tout va bien. Sa porte de communication, c'est l'action. Il attend qu'on lui dise ce qu'il doit faire. Sans ordre venu de l'extérieur, il restera le plus souvent à attendre mais, intérieurement, il agit en imagination. Personne ne se doute de ce drame. Même les praticiens de l'analyse des comportements peuvent ne pas réaliser immédiatement ce qui se passe. Quant aux autres, faute d'identifier qu'il s'agit de stress, ils mettent cela sur le compte d'une démotivation ou d'une incompétence soudaine.

| Imagination

Le premier piège tendu par le driver à la personnalité Rêveur, c'est l'isolement. En quelques lignes, Jean d'Ormesson nous fait entrer dans l'intimité du TP Rêveur.

Il me semble souvent être plus proche des premières secondes de l'univers et de la formation du Soleil que de beaucoup de nos livres, de nos films, de nos débats d'aujourd'hui.

Un jour je m'en irai sans avoir tout dit - Jean D'Ormesson

L'isolement de ce premier degré de stress est hypnotique, car ce retrait à des cotés agréables grâce à l'une des 3 qualités du driver du « **sois fort enfant** » : l'imagination. Quand le curseur du driver s'approche du maximum. L'isolement doublé du réel plaisir à imaginer déconnecte le driver de la réalité. Et là, il est en danger (même si, pour un écrivain, cela peut être une ressource intéressante).

| Perte et attente

En premier degré de stress, le driver du « **sois fort enfant** » ne plus quoi faire. Il est perdu comme dans une nouvelle ville, il n'a aucune idée de sa route et ne sait pas appeler au secours. Le mur s'approche de sa route sans qu'il sache quoi faire.

Il finit par espérer que quelqu'un vienne le tirer de ce mauvais rêve quitte à se faire engueuler. Il écouterait alors passivement mais serait surtout attentif à percevoir ce qu'il doit faire pour se mettre en mouvement.

En coaching j'ai observé la situation suivante : quand le driver du « **sois fort enfant** » est sollicité pour être promu, il ne refuse pas, même si la promotion ne lui convient pas vraiment. Refuser, ce serait avouer qu'il n'est pas assez fort pour assurer cette responsabilité. Il est probable que son driver file vers le maximum d'intensité. Personne ne comprend alors ce qui se passe : le driver du « **sois fort enfant** » était le candidat idéal, et tous d'un coup il s'arrête. Il bascule en deuxième degré de stress. Que faire ?

Maîtriser l'intensité du driver

Comme pour les autres drivers, la prise de conscience fait son effet pour limiter le risque que le curseur n'aille à la puissance maximale.

La deuxième action, c'est de se donner l'ordre de « **faire** » !

Comme pour les autres drivers, assurer la satisfaction des besoins psychologiques est toujours magique. C'est par exemple des activités dont la solitude fait partie intégrante, comme la lecture, l'écriture, les activités artisanales, le jardinage, le bricolage, la médiation etc..

Le driver du « **sois fort enfant** » gagnera aussi en confort de vie en expliquant son mode de fonctionnement à son entourage. Voici ce que pourrait expliquer le TP Rêveur.

- « **Régulièrement j'ai besoin de m'isoler. La solitude recharge mes batteries** »

- « **En équipe, je peux sembler absent, mais je suis présent et attentif. Posez-moi des questions pour que j'intervienne** »

- « **Quand on me dit ce qu'on attend de moi avec certain niveau de détail, cela me satisfait mon besoin psychologique. Je suis dans les meilleurs conditions pour accomplir des performances** »

- « **Quand j'ai beaucoup de tâches en cours, je peux avoir un problème pour ordonner les priorités, une aide sur ce point est efficace** »

« Ressource majeure »

La ressource du driver du « **sois fort enfant** », c'est sa capacité de concentration : il sait se couper du monde même au milieu d'une foule. Il sait n'être en rien distrait par le brouahaha qui l'entoure. Quand il se consacre à un sujet, il y réfléchit en profondeur. Son imagination enrichit sa réflexion.

On l'a vu en premier degré de stress, le driver du « **sois fort enfant** » ne partage pas ses émotions. Ce serait un aveu de faiblesse, incompatible avec son driver « **sois fort** ». Ses émotions tuées ne viennent pas altérer son niveau d'intelligence, il conserve sa capacité de discernement.

Etant donné que cette ressource est naturelle pour lui, il a considéré comme banale et imagine qu'elle est active chez tout le monde. Il n'en fait aucun cas et ne la fait pas connaître, cherchant rarement à en faire usage pour en tirer parti. Avoir une capacité de concentration pour aller au fond d'un sujet est qualifié à mettre sur sa carte de visite ou sur son CV.

N'hésitez donc pas à expliquer à votre environnement votre « **ressource majeure** » exercez la comme un talent exceptionnel, à la disposition de votre entourage.

Le sois fort parent, chacun pour soi

| Recherche d'excitation

Le driver « **sois fort parent** » s'exprime de cette manière : « **Tu as de la valeur si tu es fort** ». Cette contrainte s'applique à l'autre. L'un de ces comportements consiste à être dans une logique « **chacun pour soi** ». S'il n'apporte pas son soutien à l'autre (car il se doit d'être fort) que va-t-il se passer ? Comment va-t-il s'en sortir ? C'est excitant. L'excitation satisfait son besoin psychologique.

Bénéfices

Pour le driver « **sois fort parent** » au premier degré de stress « **être fort** » c'est la normalité. Tout ce qui n'est pas fort n'est pas normal. Ceux qui ne sont pas fort ont un problème. Donc à condition que le curseur de notre driver « **Tu as de la valeur si tu es fort** » ne soit pas à fond, l'activation de notre driver nous protège, car il peut s'exprimer ainsi « **si tu n'es fort, trouves un moyen de t'en sortir** ».

Quand nous exerçons ce driver, les autres drivers peuvent estimer qu'il s'agit d'indifférence. En fait, il y a une certaine sagesse à ne pas considérer devoir prendre tous les malheurs du monde sur le dos. L'un des quatre accords toltèques (clés de la sagesse toltèque) consiste à ne pas faire une affaire personnelle de ce qui nous est dit. Cet accord qui se met en place, quand nous adoptons le comportement « **chacun pour soi** ». Cela crée une distance par rapport aux situations et aux personnes qui nous évite d'être trop touché. C'est en cela que ce comportement nous

Le piège du défi abusif

| Tester la force

Quand le curseur du driver « **Tu as de la valeur si tu es fort** » n'est pas au maximum, notre comportement se contente de ne pas soutenir celui qui présente un comportement faible. Mais quand il commence à friser le maximum, ce comportement passe à la vitesse supérieure et se met à tester la force de l'autre.

A la position maximale d'intensité, le driver « **sois fort parent** » teste si l'autre veut savoir jusqu'ou l'autre tient la route (est fort).

La aussi le driver assume sa fonction : tenter de satisfaire le besoin psychologique, l'excitation. En effet, en testant jusqu'à la rupture va-t-elle avoir lieu ? Quelle sera la réaction de l'autre ? Comment faudra-t-il réagir ? Autant d'inconnu qui crée de l'excitation.

C'est au moment de la réaction, quand l'autre craque, que son besoin psychologique est satisfait. A la surprise de son interlocuteur, il adoptera alors une relation agréable.

| Le risque du Cynisme

Quand le curseur de l'intensité du driver touche le maximum la personne dans son driver « **sois fort parent** » teste la solidité ou la résistance de son interlocuteur. Ceux qui à ses yeux sont à la hauteur son « **OK** » Dans un projet, il peut laisser tomber ceux qui ne tiennent pas la route. Même alerté sur son attitude, il n'en tiendra pas compte, si le curseur de son driver est à fond. Tant pis pour l'autre, il n'a qu'à être plus fort. C'est la définition du cynisme, un risque sur lequel le TP Promoteur doit rester vigilant.

Contre le risque

| Tester la force

Comme pour les autres drivers, il y a des points de vigilance à garder pour profiter pleinement des atouts du TP Promoteur. Ces points à surveiller sont réparables quand nous sommes conscients des comportements mis en place en premier degré de stress. Il faut d'abord veiller à ne pas franchir la « **ligne de démarcation** ». Une éducation bâtie sur des valeurs solides protège de ce risque, mais pas complètement. Le besoin d'excitation incite à prendre de plus en plus de risques, jusqu'au jour où nous prenons le risque de trop. Pour certains, cela peut même se terminer en prison. Ensuite, la vigilance peut s'exercer écoutant un proche dont la moralité est irréprochable.

Voici plusieurs exemples pour éviter le risque de cynisme :

- Comme pour les autres drivers, la prise de conscience de notre driver et des comportements à mettre en place limite le risque.

- Ecoutez la personne de vos proches qui vit essentiellement dans son driver « **fais plaisir** ». Elle vous avertira au moment où votre comportement deviendra déviant.

« Ressource majeure »

Que ce soit en premier ou en deuxième degré de stress, le driver « **sois fort parent** » cherche à satisfaire son besoin psychologique : chercher la limite des personnes ou des situations. Il tente d'aller toujours plus loin. Cette démarche l'amène à disposer d'une « **ressource majeure** » : l'audace.

L'audace est une ressource majeure nécessaire pour faire bouger les choses.



ÉCHANGEONS GRATUITEMENT

SUR MON GROUPE PRIVÉ

Rejoins une communauté de riche et diversifiée, mais rassemblée par la même envie : Devenir extraordinaire

INVESTIS EN TOI

“MAÎTRE DU JEU”

3 jours de séminaire pour développer ta connaissance de soi, ta communication et trouver ta mission de vie !

[UN SEUL LIEN POUR ÇA : C'EST PAR ICI !](#)

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'auteur est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, les courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'oeuvre dans laquelle elles sont incorporées (art. L. 122-4, L. 122-5 et L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle).

PATRICKSULAY

©2020, Patrick Sulay, Tous droits réservés.

COORDONNÉES

contact@patricksulay.fr

<https://patricksulay.fr>

