

TON EBOOK OFFERT

---

**LE DRIVER**  
**“SOIS PARFAIT”**

**PATRICK** **SULAY**

# AU MENU

---

|  |           |
|--|-----------|
| <u>INTRODUCTION</u>                    | <u>03</u> |
| <u>UN DRIVER, C'EST QUOI ?</u>         | <u>07</u> |
| <u>LE DRIVER "SOIS PARFAIT" PARENT</u> | <u>10</u> |
| <u>LE DRIVER "SOIS PARFAIT" ENFANT</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 parfait** ». 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** ».

---

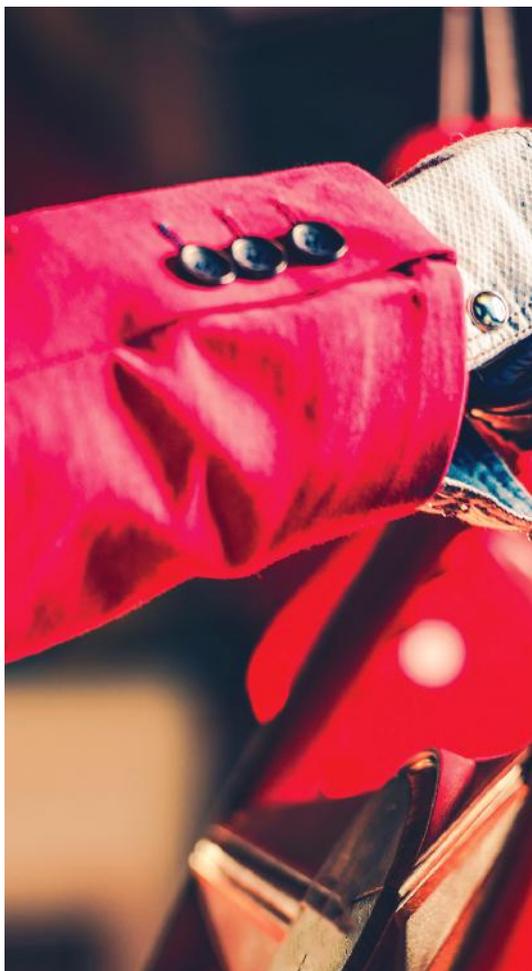
Si vous identifiez en vous cette « **ressource majeure** », vous pouvez en user sans que la fatigue ne vous gagne...S'appuyer sur ses ressources, c'est prendre soin de soi, se protéger produire moins d'efforts et vivre une meilleure vie, tout en assurant des engagements élevés.

---

## **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 ;**
- **Subtils 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 PARFAIT”

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



---

Pour ce driver, nous distinguerons deux variantes : le « **sois parfait parent** » et le « **sois parfait enfant** »

Commençons par notre petit juge (« **sois parfait parent** »)

## Recherche de reconnaissance inconditionnelle

Le driver « **sois parfait parent** » s'exprime de cette manière « **tu as de la valeur si tu es parfait** ». Cette contrainte s'applique aux interlocuteurs. Le driver « **sois parfait parent** » adopte un comportement pour que l'autre soit parfait. Il voit ce qui ne va pas chez l'autre.

Au fil des années, nous avons observé qu'en premier degré de stress, notre driver « **sois parfait parent** » portait la plupart du temps la toge du juge. Les autres sont sous son jugement ; ses qualités d'observation font que peu de choses lui échappent, et ce jugement permanent lui donne l'attitude du professeur qui sait. Cela peut polluer les relations.

## Bénéfices

Quand le curseur de l'exigence ne tutoie pas le maximum d'intensité l'exigence est qualité incontestable. Quand le driver « **sois parfait parent** » exige (juste un peu plus que les capacités des ses interlocuteurs), il incite son entourage à se dépasser. Le dépassement de soi donne un sentiment de réalisation personnelle, sentiment qu'Abraham Maslow positionne comme le besoin le plus élevé chez l'homme dans sa pyramide des besoins humains. (A.Maslow a ordonné les besoins de l'homme en cinq niveaux)

Se dépasser amène à produire de l'exceptionnel. Il peut s'agir de l'efficacité ou du beau : c'est du domaine du plaisir pour les autres et pour l'intéressé. Cependant, si le driver « **sois parfait parent** » veut continuer à exercer l'exigence juste, il devra aussi exceller dans les félicitations. Nous allons voir en quoi consiste l'exigence juste.

---

---

## Le piège de « trop d'exigence »

Bon nombre de manager dont j'ai été le coach avaient peu d'alliés dans leur entreprise et devaient batailler pour tout. Au cours de l'échange il leur arrivait de déclarer comme crédo « **Je suis aussi exigeant ace moi-même qu'avec les autres** » persuadés qu'il s'agissait là d'une grande qualité. Au cours de notre travail, ils découvraient avec stupeur que l'exigence a des effets pervers.

L'exigence est une des formes d'expression de notre driver « **tu as de la valeur si tu es parfait** ». Il convient donc de prêter attention à ce que le curseur ne nous échappe pas pour aller se bloquer à la puissance maximale.

Le credo « **Je suis aussi exigeant ace moi-même qu'avec les autres** » fabrique l'erreur d'exiger le maximum. Le personne finit par croire que son destin consiste à être toujours plus exigeant avec tout le monde. Cela finit par être sa signature.

Si le curseur de votre driver « **tu as de la valeur si tu es parfait** » est au maximum, il est probable que vous soyez, vous aussi un peu « **bourreau** ». A ce jeu-là, nous pouvons perdre les êtres qui nous sont si chers. C'est le risque pris à chaque fois que nous laissons notre exigence prendre sa pleine puissance.

Notre driver « **sois parfait parent** » peut être pétri de bonnes intentions mais à force d'exiger la perfection, nous entraînons chez notre entourage la perception suivante : le prix à payer pour obtenir la reconnaissance du driver « **sois parfait parent** » (stressé) devient insurmontable. Ce niveau d'exigence finit par décourager nos meilleurs supporters. Le risque est alors d'avoir un entourage restreint, tant dans la vie privée que dans la vie professionnelle.

Or, nous avons tous besoin d'affection et d'êtres chers qui nous aiment et nous apprécient. Le manque d'affection est peut-être la plus grande cause de nos maladies, qu'elles soient physiques ou psychologiques... Risque de perdre l'affection de notre entourage est un risque trop grand pour laisser notre niveau d' « **exigence** » continuer ses ravages.

**Comment sortir de ce piège ?**

---

## Abaissier le curseur

Il s'agit de réduire la puissance de notre driver quand il exprime trop d'exigence. Un bon moyen consiste à mettre sous contrôle le juge permanent en vous. Une technique a fait ses preuves auprès de mes coachés. Une autre technique à expérimenter consiste à « **apprendre** » à féliciter. Si vous vous considérez bon en félicitations, c'est qu'un autre driver a pris le relais. En effet, dans nos observations, le driver « **sois parfait parent** » est un handicapé des félicitations. Son driver attend du parfait, alors la personne ne peut pas féliciter. Ce serait reconnaître que l'autre a fait quelque chose de parfait...soit il attendait mieux, soit il pense qu'il y aurait moyen de mieux faire, même s'il ne sait pas précieusement comment.

Quand vous dites « **c'est pas mal** », qu'en pensez-vous ? Essayez de vous en souvenir. Vous pensez « **c'est bien** » n'est-ce pas ? Mais l'autre entend : « **C'est pas mal** ». S'il s'est décarcassé pour vous faire plaisir, imaginez son sentiment ! Si sa seule récompense est un « **c'est pas mal** » est une autre version des décourageants « **peut mieux faire** » de nos bulletins scolaires. Souvenez-vous de l'effet dévastateur du « peut mieux faire » quand vous aviez jeté toutes vos forces dans l'étude...

L'exigence juste, c'est celle qui est à peine plus élevée que la capacité de notre interlocuteur. C'est un défi pour le driver « **sois parfait parent** » de mettre en oeuvre cette définition. Mais rien que d'essayer fera redescendre le curseur de son exigence. Ce nouveau comportement agira sur le niveau relationnel avec son entourage.

## « Ressource majeure »

Les séances de coaching sont un lieu privilégié pour observer les caractéristiques des comportements. Celui du driver « **sois parfait parent** » a souvent montré une capacité naturelle à être stratège. Cette « **ressource majeure** », il la possède pour les autres, mais elle est comme oubliée pour lui-même. Nous y reviendrons.

---

---

## L'opinion comme moteur

Une phrase certes caricaturale, croque assez bien le driver « **sois parfait parent** » : « **Il a des avis sur tout et surtout des opinions** ». Pour lui, l'opinion se retrouve à la fois dans sa perception du monde.

Elaborer une stratégie, c'est prendre en compte les différents éléments d'une situation, les soupeser, analyser les différentes interactions possibles, projeter les effets de plusieurs stratégies éventuelles et faire le choix de l'une d'entre elles. Le choix final sera l'opinion du driver « **sois parfait parent** ».

Si cette stratégie (opinion) fait preuve, par rapport à un contexte plutôt complexe, d'une certaine intelligence et habileté, elle procure à son auteur de la reconnaissance de celui ou ceux qu'elle éclaire.

## Et pour soi-même ?

En coaching, nous avons découvert que le driver « **sois parfait parent** » à très souvent du mal à être stratège pour lui-même. Dans un contexte délicat, l'un des éléments de base d'une stratégie consiste à faire le bilan de ses alliances : qui est pour moi, qui est contre moi (ou le projet que je porte) qui puis-je faire basculer dans mon camp ? Sir Winston Churchill disait il vaut mieux perdre une bataille qu'un allié. Le plus souvent le coaché avait déjà entamé une démarche sans même se préoccuper de savoir s'il avait ou non des alliés ! Cette ressource (stratège) est donc en panne quand il s'agit de ses propres intérêts. Deux raisons peuvent l'expliquer :

- Sa qualité de « **dévoué** » s'exprimant d'autant mieux dans l'intérêt général, son intérêt personnel a tendance à être relégué au second plan

- Être stratège pour quelqu'un génère pour sa propre personne ne satisfait pas son besoin psychologique de reconnaissance de ses opinions.

---

---

A présent, intéressons-nous à notre bon élève (« **sois parfait enfant** »)

## Recherche de perfection

Le driver « **sois parfait enfant** » s'exprime de cette manière « **J'ai de la valeur, si je suis parfait** ». Cette contrainte s'applique à soi-même. Sous influence du driver notre personnalité cherche à faire mieux que bien : le driver « **sois parfait enfant** » vise à être parfait, sans déléguer.

S'imposer d'être parfait ne paraît pas bien méchant.

Au fil des années, nous savons qu'en premier degré de stress, notre driver « **sois parfait enfant** » se comporte en trop bon élève. Il est confortable d'avoir dans son entourage quelqu'un qui vit essentiellement dans son driver « **sois parfait enfant** » : ce qui doit être fait sera fait. De plus, le driver « **sois parfait enfant** » a tendance à demander peu ou pas de moyens. Tout semble se faire facilement.

## Bénéfices

La force que donne le driver « **J'ai de la valeur, si je suis parfait** » quand le curseur n'est pas poussé à fond, c'est de trouver du plaisir dans des tâches même répétitives ou requérant beaucoup de patience, qui peuvent paraître ennuyeuse à d'autres personnes. Ce plaisir s'anime surtout à la perspective de réaliser cette tâche parfaitement.

Le driver « **sois parfait enfant** » : peut donc assurer des tâches qui en feraient reculer plus d'un... Mais cette conséquence positive n'est un avantage que se le driver « **sois parfait enfant** » : « **markette** » cette compétence comme quelque chose d'exceptionnel. C'est un défi, car comme cette qualité fait partie intégrante de sa personnalité, il considère que les autres doivent probablement l'avoir également. Il ne pense pas à la « **marketter** ».

---

---

Du coup, cette capacité sera plutôt sous- exploitée et le driver « **sois parfait enfant** » en tirera peu de bénéfices personnels. Un exemple fabuleux du marketteur de cette ressource exceptionnelle est certainement Steve Jobs. Il allait jusqu'à exiger que la carte mère de ses ordinateurs, que le client ne voit quasi jamais, soit d'un esthétisme absolu. La présentation des produits Apple n'était déléguée à personne d'autre. En markettant ce qu'il sait faire le driver « **sois parfait enfant** »: tirera beaucoup plus de bénéfice de compétences qui le caractérise.

## Curseur à la puissance maximale

Prenons l'angle de vue suivant : votre driver « **sois parfait enfant** »: est actif et vous avez des tâches à accomplir. Le driver « **J'ai de la valeur, si je suis parfait** » veut dire que vous ne concevez de faire les choses que de manière parfaite. Si cette conception est systématique, ce comportement devient un handicap.

Quand le curseur du driver « **J'ai de la valeur, si je suis parfait** » frise la puissance maximale, il est focalisé sur la tâche. Il a donc tendance à s'intéresser peu aux gens qui l'entourent. Il cherche à faire seul, sans déléguer, sans chercher à mobiliser de l'aide. Cette focalisation sur la tâche se traduit par un relatif isolement. Son entourage ne pensera pas à lui proposer de l'aide.

Vous avez sûrement observé que certains enfants obtiennent toute l'aide voulue tandis que d'autres, non. Pourquoi les environnements réagissent-ils différemment ? Les enfants qui font moins l'objet d'aide ont tendance à être focalisés sur ce qu'ils font.

Quand un collègue qui se trouve le plus souvent dans son driver « **sois parfait enfant** »: doit produire un dossier technique, il y a de grandes chances que le dossier soit parfait. Notre driver est la première tentative de satisfaire notre besoin psychologique. En cherchant à réaliser un travail « **parfait** », une personne dans son driver « **sois parfait enfant** » estime qu'elle a les meilleures chances d'être reconnue pour son travail.

Dans la vie professionnelle, l'excès de ce driver peut nous cantonner dans une image d'exécutant et, de ce fait, nous faire manquer des opportunités d'évolutions intéressantes. Comment éviter ce travers.

---

Comment sortir de ce piège ?

## Eviter trop d'intensité

Le driver « **J'ai de la valeur, si je suis parfait** » est d'autant plus influent que le driver « **sois parfait enfant** » éprouve du plaisir à réaliser un travail parfait. Beaucoup de mes coachés ont évité de piège en mettant en place les pratiques suivantes :

- *Avoir conscience de ce piège. La prise de conscience du comportement qu'exprime notre driver est toujours efficace. Elle réduit le risque de voir le curseur d'intensité aller se bloquer à fond.*

- *S'autoriser à mettre du charme dans nos relations*

- *Prendre du recul pour savoir s'arrêter dans son perfectionnisme*

Prendre du recul pour savoir s'arrêter dans son perfectionnisme réduit les efforts, rend plus efficace et fait gagner un temps fou, tout en apportant aussi la hauteur de vue.

Il m'arrive de confier la relecture d'un récit à un ami. Je le sais être souvent dans son driver « **sois parfait enfant** » pour ce genre de tâche. Je lui donne les recommandations suivantes : « **Ne te préoccupe ni de la mise en page ni des fautes d'orthographe. Surtout, tu ne corriges rien. Je confierai ce travail à une autre personne. Je te demande de te mettre dans la peau du lecteur et de me dire comment tu vis cet écrit, en quoi il te touche, quelles sont les phrases que tu dois relire parce qu'elles ne sont pas compréhensibles du premier coup** ». Même avec cette recommandation, je sais qu'il lui sera difficile de respecter ses consignes. C'est trop tentant de vouloir être parfait. La petite voix du driver insiste : « **Rends un travail parfait ce sera beau. Tu te sentiras compétent Et c'est plaisant.** »

Il ne faut pas se décourager si on ne réussit pas à chaque fois. L'important, c'est de progresser. Une fois qu'on a pris conscience des actions liées à notre driver, un processus efficace consiste à se poser trois questions avant d'entreprendre toute tâche :

- Comment mécaniser cette tâche pour qu'elle soit plus facile, plus rapide ou plus sûre à réaliser pour la prochaine fois ?

- 
- *Comment puis-je réaliser cette tâche plus vite que la dernière fois ?*
  - *A qui puis-je demander de l'aide pour être plus efficace ?*

Ces questions sont des tentatives de satisfaire notre besoin psychologique et en même temps, les actions liées nous évitent d'être dans le perfectionnisme que nous avons vu. Cette fois, le driver produit des conséquences positives.

## « Ressource majeure »

| Grandeur sans effort

Dans notre driver « **sois parfait enfant** », notre capacité de travail impressionne souvent notre entourage. Le plaisir à produire des réalisations parfaites joue un rôle dans cette ressource. Quand nous entamons quelque chose de fastidieux, c'est comme si nous allions réaliser une oeuvre, bâtir une cathédrale ou une pyramide. Il y a un côté « **moine** » dans le driver « **sois parfait enfant** », qui peut pousser à faire des choses extraordinaires dans un relatif anonymat, gratuitement, pour la gloire d'une réalisation grande, unique ou belle... La perfection du driver prend le biais de l'esthétique.

On peut imaginer que les artisans du Moyen Age qui sculptaient les chapiteaux des cathédrales et ciselaient les portails qui nous content aujourd'hui tant d'histoires trouvaient leurs ressources de minutie et de patience dans celles du driver « **sois parfait enfant** ».

| Mise en valeur

Dans votre driver « **sois parfait enfant** », si vous réalisez des choses extraordinaires, une petite voix peut parfois sembler vous dire que cela n'intéresse que peu de gens, voire personne. Ne croyez pas cette petite voix. Cherchez à mettre en lumière vos réalisations. Les blogs sur Internet sont des vitrines accessibles.

Sachez mettre en avant cette ressource dans votre CV et dans vos échanges avec ceux avec qui vous envisagez de mener des projets. Cette « **ressource majeure** » n'est banale qu'à vos yeux.

---

Comment mettre en lumière cette « **ressource majeure** » ? Posez-vous la question tous les jours : comment pourrais-je sortir de l'ombre cette réalisation ou cette qualité unique que je possède ?

Immanquablement, vous trouverez un jour la réponse. N'ayez pas peur d'être célèbre !



## **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).*

---

# **PATRICK**SULAY

©2020, Patrick Sulay, Tous droits réservés.

COORDONNÉES

[contact@patricksulay.fr](mailto:contact@patricksulay.fr)

<https://patricksulay.fr>

