

TON EBOOK OFFERT

LE DRIVER **“FAIS DES EFFORTS”**

PATRICK **SULAY**

AU MENU

| | |
|-------------------------------------|----|
| <u>INTRODUCTION</u> | 03 |
| <u>UN DRIVER, C'EST QUOI ?</u> | 07 |
| <u>LE DRIVER "FAIS DES EFFORTS"</u> | 10 |



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 « **fais des efforts** ». 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** »

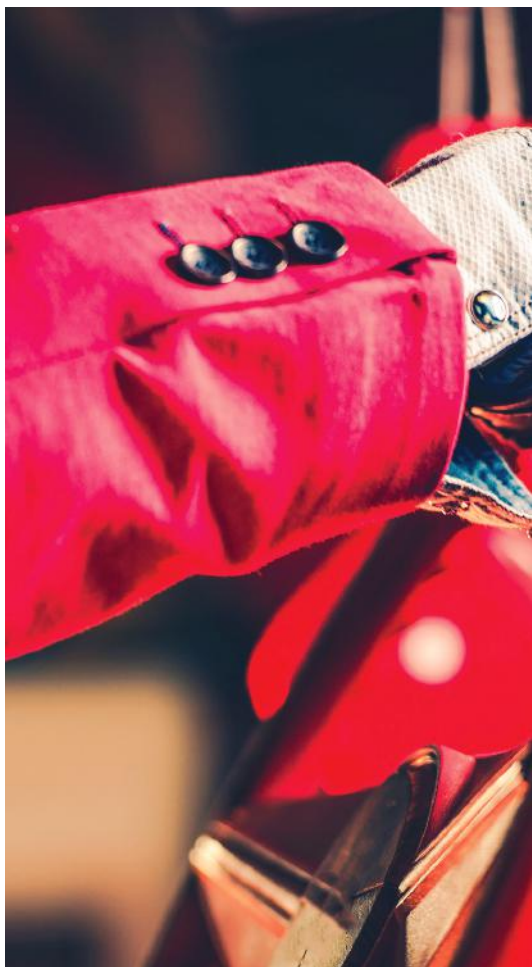
Aux trois qualités attribuées à chaque driver, je rajoute « une ressource majeure ». C'est un capital précieux à regarder avec beaucoup d'intérêt, tant il est intéressant de considérer l'autre à travers le prisme de ses qualités et de cette « **ressource majeure** ».

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 “FAIS DES EFFORTS”

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



Recherche d'attention

Le driver « **fais des efforts** » s'exprime de cette manière : « **J'ai de la valeur si je fais des efforts** ». Cette contrainte s'applique à lui-même. Le driver « **fais des efforts** » adopte un comportement montrant qu'il fait des efforts. Il signale ce qu'il ne comprend pas et doit donc faire des efforts. Ainsi, il obtient « **le contact** » de l'autre, qui va répondre à sa sollicitation. La notion d'effort est la référence de ce profil.

Dans de nombreux cas, la réponse se fait attendre, avec l'énumération d'éléments qui ne concerne pas la réponse à notre question. Le TP Rebelle fait des efforts, et son interlocuteur aussi (de patience) ! Le driver espère obtenir de ses efforts par un « **contact** »

Bénéfices

Le regard du driver « **fais des efforts** » est fixé sur l'effort fourni plutôt que sur le résultat. C'est tout aussi vrai pour le regard qu'il porte sur lui-même que sur les autres. A toute situation négative, le driver « **fais des efforts** » va déceler les efforts fournis. Cette recherche développe une tendance à la tolérance.

Dans le domaine professionnel, cette tolérance va s'exercer par le style de management nommé « **laisser faire** ». Dans le domaine privé, les parents éduquent leurs enfants en leur laissant beaucoup de place.

Le piège de la « différence affichée »

La question existentielle de notre driver « **fais des efforts** », c'est « **suis-je acceptable tel que je suis ?** ». On devine l'inquiétude provoquée par cette question. Elle amène le driver à chercher une réponse ; c'est pourquoi il cherche ses collaborateurs en adoptant des options originales, tant en habillement qu'en comportement. Il observe alors s'il est accepté tel qu'il est. Pour lui c'est amusant et cela apporte la réponse à sa question un risque : être vu comme une bête curieuse à qui l'on n'accorde pas sa confiance.

Comment sortir de ce piège ?

Baisser le curseur de l'intensité du Driver

La clé pour que notre driver s'exprime de manière raisonnable, c'est la prise de conscience de nos comportements en stress. Il est alors aisé de se rendre compte du « **jeu** » sans fin que l'on met en place : « **Tester son environnement pour voir si l'on est accepté tel qu'on est** ».

Il ne faut pas supprimer sa marginalité si elle procure confort ou plaisir. Il suffit de réduire l'intensité du décalage. En coaching j'ai observé que c'était facile à mettre en oeuvre par le driver « **fais des efforts** ». Le résultat ne se fait pas attendre : le driver est tout de suite mieux accepté dans son environnement, la question existentielle obtient sa réponse et la vie devient plus douce. Il est davantage intégré.

Être moins marginal, pour ne pas se couper du monde, c'est prendre soin de soi.



« Ressource majeure »

Eh oui ! Le driver « **fais des efforts** » se révolte contre ce qu'il estime injuste. Le driver « **fais des efforts** » sera solidaire pour plusieurs raisons :

- A l'opposé du driver « **sois parfait parent** », le driver « **fais des efforts** » n'est pas dans le jugement des personnes. Pour lui, le jugement des personnes à quelque chose d'abominable ;
 - Le driver « **fais des efforts** » croit que tout le monde se porterait mieux s'il n'y avait pas de hiérarchie. Il se porte inévitablement solidaire de la personne qui subit le diktat d'une hiérarchie ;
-



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>

