

TON EBOOK OFFERT

LE DRIVER
“DÉPÊCHE-TOI”

PATRICK **SULAY**

AU MENU

<u>INTRODUCTION</u>	<u>03</u>
<u>UN DRIVER, C'EST QUOI ?</u>	<u>07</u>
<u>LE DRIVER "DÉPÊCHE-TOI"</u>	<u>10</u>
<u>LE DRIVER "SOIS FORT" PARENT</u>	<u>12</u>
<u>LE DRIVER "FAIS DES EFFORTS"</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 « **dépêche-toi** ». 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** »

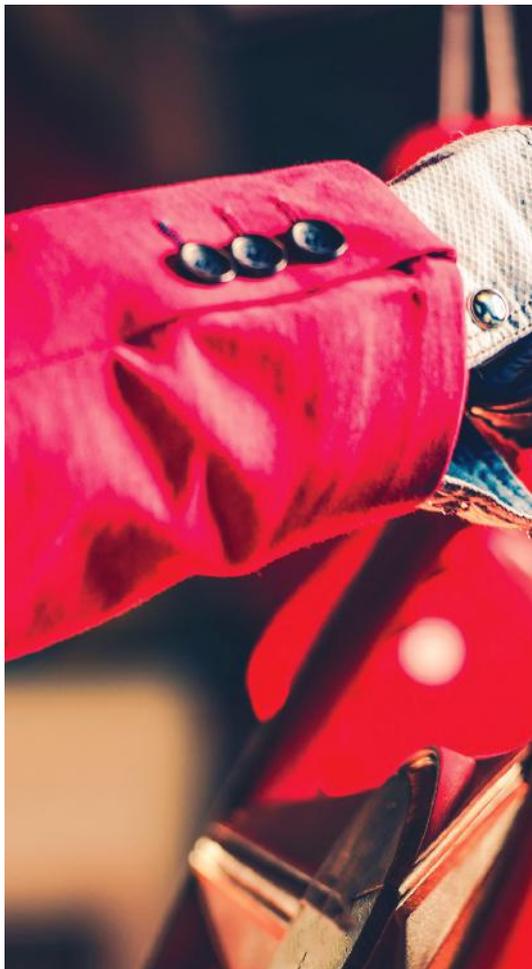
Aux trois qualités attribuées à chaque driver, je rajoute « une ressource majeure ». C'est un capital précieux à regarder avec beaucoup d'intérêt, tant il est intéressant de considérer l'autre à travers le prisme de ses qualités et de cette « **ressource majeure** ».

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 “DÉPÊCHE-TOI”

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



Le driver « **dépêche-toi** » est un driver secondaire qui n'est pas spécifique d'un type de personnalité.

Il est généralement utilisé en complément d'un autre driver. C'est le cas notamment pour :

- Le driver « **sois fort parent** » (Débrouillez-vous !) est parfois associé au driver « **dépêche-toi** » (Débrouillez-vous et bougez-vous !)

- Le driver « **fais des efforts** » (Je n'y arrive pas c'est compliqué votre truc !) est parfois associé au driver « **dépêche-toi** » (Je n'y arrive pas c'est compliqué votre truc et la personne s'agite et court dans tous les sens !)

Ainsi vous trouverez dans cet ebook, la description des drivers « **sois fort parent** » et « **fais des efforts** ».

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 protège.

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 il veut savoir jusqu'ou l'autre tient la route (est fort).

Là 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

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.

Le fais des efforts, tout est dans l'effort

| 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** »

Quand il ne s'agit que d'une prise de rendez-vous, c'est juste un peu agaçant. Mais quand la demande comporte un certain enjeu, le driver « **fais des efforts** » se retrouve doté d'une réputation qui peut lui nuire : « **Avec lui/elle, sitôt que tu lui demandes quelque chose, tout devient compliqué** ».

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.

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 œuvre 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 ;

- Son besoin psychologique est le contact, et sa perception du monde, le jeu. Ces deux éléments soutiennent sa sensibilité au collectif. Dans notre driver « **fais des efforts** », nous serons ainsi souvent sensibles à la planète, qui est un enjeu collectif.

Quand une personne est licenciée, le driver « **fais des efforts** » se dit : « **Demain cette personne sera à la rue ; quid de ses enfants, de son conjoint ?** » ; « **Cette personne pourrait être mon frère, mon fils !** »

Le driver « **fais des efforts** » ressentira une forme d'injustice. Il réagira en exprimant sa « **solidarité** » sous la forme d'une opposition à sa hiérarchie, alors qu'un driver « **fais plaisir** » exprimera plutôt son empathie vis-à-vis de la personne concernée. Le driver « **fais des efforts** » est plutôt dans la dimension collective, sociale, humanitaire. Cette ressource majeure qu'est la solidarité rend un peu plus vivable notre monde.



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>

