

DECOUVREZ VOS PETITES VOIX ET VOS SCENARIOS PERSONNELS D'ECHEC

COMMENTAIRES

A = Sois Fort
B = Fais Plaisir
C = Fais Effort
D = Fais Vite
E = Sois Parfait
F = Sois Conforme

Par voix

Si votre score se situe **entre 0 et 15 points**, vous êtes autonome par rapport à la "petite voix" considérée que vous n'écoutez (presque) pas. Vous prenez vous-même en main votre vie et assumez choix et responsabilités.

Si votre score se situe **entre 16 et 25 points**, vous êtes sensible aux messages de cette "petite voix".

Si votre score est **supérieur à 25**, vous êtes totalement sous influence et cette "petite voix" risque d'être pour vous un facteur majeur d'échec.

Par regroupement de voix

Si **A + C + E > 75**, vous avez tendance à vouloir dominer votre entourage que vous ne considérez pas comme étant à la hauteur, ce qui vous met facilement en colère. C'est vous qui avez raison et eux qui ont tort.

Si **B + D + F > 75**, vous avez tendance à vous soumettre à votre entourage que vous considérez soit comme un modèle à suivre, soit comme une contrainte à supporter. Vous êtes prêt à admettre qu'en général ce sont les autres qui ont raison, plutôt que vous.

Si **A + C + D + E > 100** vous faites partie des activistes du **temps linéaire** :

Vous êtes structuré davantage par votre rythme que par vos objectifs. Vous cherchez toujours à en faire plus et plus vite, ce qui vous fait faire des impasses en particulier dans votre vie privée. Vous privilégiez le capital sur les revenus. Votre manque de sensibilité vous mène à l'absence de stratégie et au désordre.

Vous êtes perçu par votre entourage comme rigide, épuisant, violent, et vous risquez d'être rejeté par les gens.

Si **B + F > 50**, vous faites partie des passifs du **temps cyclique** :

Vous êtes peu structuré, influençable, et cherchez toujours à sentir plus. Vous privilégiez les revenus sur le capital. Votre obsession du plaisir vous mène à l'insensibilité et au manque d'énergie.

Vous êtes perçu comme séduisant, mais non fiable car imprévoyant et irresponsable.

LES PRINCIPAUX SCENARIOS PERSONNELS D'ECHEC

Fais Effort

*"L'homme absurde dit oui et son effort n'aura plus de cesse"
Albert Camus*

Quand une personne est fortement influencée par ce message culturel, elle pense qu'une tâche difficile a plus de valeur qu'une tâche facile.
Elle complique les choses et fait tout pour qu'on la plaigne car elle se sent écrasée par la tâche.

Le cursus honorum est une des manifestations de cet état d'esprit bien méditerranéen qui veut que les choses ne puissent se réaliser que dans l'effort et la souffrance ! **Le mot passion n'a-t-il pour racine la souffrance** (passium = **passion du Christ**) et de même le concept musulman de la guerre sainte, **Djihad** ne veut-il pas d'abord dire effort en arabe ? **C'est là l'idée que le mérite tient d'avantage au mal qu'on se donne qu'au résultat qu'on obtient.**

Sois Fort

*"Allons mon frère : un moment de douceur ne fait aucune injure à la sévérité de notre devoir"
Molière*

Depuis que tout petit, on s'est entendu dire par nos parents, nos maîtres d'école "voyons, pleure pas, sèche tes larmes, fais voir que tu es un homme", nous sommes tentés de penser qu'il vaut toujours mieux, ne pas montrer ce que l'on ressent (surtout ce que l'on pense être nos faiblesses) et que l'on arrivera bien à s'en sortir tout seul.

L'influence de ce message incite à :

- * la rigidité et l'intolérance
- * la dissimulation des émotions et intuitions
 - * le repli solitaire
- * le bluff, l'excès d'assurance
- * le goût excessif du risque et de l'héroïsme

L'homme qui se veut fort est hiératique et méconnaît les autres

Fais Vite

*"La hâte engendre en tout l'erreur, et de l'erreur sort bien souvent le désastre"
Hérodote*

Qui d'entre nous, enfant, ne s'est pas entendu dire : "**François, dépêche-toi, cours, tu vas être en retard à l'école.**" Et catastrophe, cinq minutes plus tard il faut revenir en arrière, on a oublié quelque chose à la maison ! Adulte, nous retombons souvent sous l'influence de cette voix en particulier quand nous pensons qu'il vaut toujours mieux faire vite que prendre son temps : **vite fait, bien fait.** C'est l'idée que les actions importantes sont forcément urgentes et que c'est en se battant le dos au mur qu'on est le plus efficace.

Cette influence conduit à l'agitation et au surmenage.

Sois Parfait

"Plus fait douceur que violence"

La Fontaine

Celui à qui, petit, on a trop appris à tout bien faire parfaitement sans exception, en rentrant pour tout dans les moindres détails, celui-là reste sous l'influence de cette voix.

Etre sous l'influence de cette petite voix, c'est penser que dans tout ce que nous faisons, nous devons être le meilleur, le premier à le faire et que nous devons tout réussir. Cette voix inconsciente, développe l'anxiété, la crainte de ne rien oublier, et de n'être jamais critiquable.

Un tel manager, développera une exigence excessive pour lui-même et ses collaborateurs, son perfectionnisme devenant vite irréaliste et fatigant.

Fais Plaisir

"Si l'on doit aimer son prochain comme soi-même, il est au moins aussi juste de s'aimer comme son prochain"

Chamfort

Revenons à notre prime enfance : combien de fois avez-vous entendu vos parents et autres grandes personnes de votre entourage vous dire "**fais plaisir à ton père, travaille bien à l'école, sois gentil, range ta chambre,...**" Il y a là l'idée qu'il vaut mieux être gentil avec tout le monde, même à son propre détriment, pour avoir la paix.

Une personne sous l'influence de ce message

fera tout pour être bien vue et aimée des autres, même si pour cela elle va à l'encontre de ce qu'elle aime vraiment faire. Ainsi, elle n'osera pas dire non, annoncer une mauvaise nouvelle ou une difficulté qu'elle aura tendance à masquer par peur de décevoir.

Sois Conforme

"La plupart de nous font ce que la majorité des autres attend que nous fassions.

Et c'est ainsi que nous devenons honnêtes ou criminels, ou les deux"

Sinclair Lewis

Ce message, nous l'avons reçu également très tôt dans la vie. "Tu peux pas faire comme les autres, au lieu de te singulariser" ou "je ne veux voir qu'une tête !"

Une personne sous cette influence a tendance à :

* respecter strictement tout ordre, toute procédure, règle ou manière de faire habituelle, même si cela n'est pas approprié à la situation présente.

* se soumettre à toute consigne venant d'une autorité officielle.

* s'autolimiter a priori.

* paraître, à arborer en permanence le masque normal qu'exige le moment et le milieu où elle se trouve : il faut bien s'adapter.

ACTIONS POUR NEUTRALISER MES PETITES VOIX ET BATIR DES SCENARIOS DE SUCCES

"Sois Fort"

Je m'occupe de moi,
Je respecte et j'entretiens mon corps,
Je suis plus souple envers moi et les autres,
J'exprime mes sentiments et mes émotions,
J'accepte de compter sur les autres et de déléguer,
J'évite les compétitions inutiles

"Sois ouvert"

"Fais Plaisir"

Je me fixe des objectifs personnels et je les communique
Je sais dire non sans culpabiliser,
Je me donne du plaisir et je me récompense,
Je fais chaque jour quelque chose d'important pour moi

"Pense aussi à toi"

"Fais Effort"

Je fais des choix qui sont les miens,
Je cherche à simplifier ce que je fais,
Je fais une seule chose à la fois,
Je détermine six arrêts de dix minutes par jour pour me relaxer

"Réussis à ta mesure"

"Fais Vite"

Je me fixe des priorités,
Je prends du recul en planifiant et en contrôlant plus,
Je réfléchis avant de me précipiter

"Laisse-toi du temps"

"Sois Parfait"

Je n'ai pas besoin de tout savoir et d'être le meilleur en tout,
Je peux faire des erreurs; les autres aussi,
Je fais confiance à mon intuition,
Je m'entraîne à lire en diagonale,
Je me concentre sur l'essentiel

"Sois réaliste"

"Sois Conforme"

J'accepte et recherche les solutions originales,
Je prends des initiatives,
Je prends le risque d'enfreindre certains usages et règlements

"Ose"

IDENTIFIEZ VOS RESISTANCES AUX CHANGEMENTS

Pour Eric Berne, médecin américain, la vie se développe suivant un scénario de film, écrit par moi sous l'influence du milieu dans lequel j'ai vécu enfant, adolescent et adulte.
 Suivant les messages verbaux ou non verbaux reçus dans l'enfance et l'adolescence nous faisons consciemment ou non, des choix existentiels positifs ou négatifs.

Nous nous sommes programmés pour la vie un film à partir duquel nous déterminons nos décisions :

Presque ... si (n°1, 9, 15)

Comme Sisyphe, je n'arrive jamais à atteindre le sommet de la montagne avec mon rocher.

"J'y étais presque. Avec un peu plus de chance, je réussissais cet entretien... Si seulement j'avais obtenu ces informations à temps c'est nous qui enlevions le marché, dommage".

Tant que ...je (n°6, 10, 16)

Comme Jason ou Hercule, je dois payer d'abord pour obtenir ce dont j'ai envie.

"Tant que je n'ai pas réalisé à 100% mon objectif, je ne dois pas me reposer"

"Tant que je ne suis pas usé à la tâche, je n'ai pas droit au repos..."

Sans fin... (n°5, 14, 17)

Ce qui était envisagé est atteint. Que faire maintenant ? Comment donner un nouveau sens à sa vie ? En allant jusqu'au bout, on ne peut pas envisager d'alternative.

"Les enfants sont mariés, c'est l'heure de la retraite, j'ai réussi ma carrière. Mais maintenant ?"

Jamais je... (n°3, 8, 12)

Je définis une fois pour toutes que je n'arriverai pas à faire ce que je veux. Je suis Tantale : ma vie est faite d'une série de tentations jamais satisfaites.

"Jamais je n'y arriverai"

"J'aimerais bien partir mais "

Après ... (n°4, 11, 18)

J'ai peur d'avoir toujours une épée suspendue au-dessus de ma tête. J'ai peur du lendemain comme Damoclès.

"Après le calme, vient la tempête. C'est trop beau pour que ça dure longtemps. Un tien vaut mieux que deux tu l'auras. Pourvu que ça dure..."

Toujours je ... (n°2, 7, 13)

Je crois être condamné à faire la même chose en permanence. Je suis Aracné : l'araignée condamnée à tisser éternellement la même toile.

"On est toujours redevable de ses actes ..."

Ces décisions nous font échouer à terme. Les perdants sont ceux qui ne prennent aucun risque, ou au contraire des risques démesurés et sont toujours pris au dépourvu lorsque les choses tournent mal.

Ils sont dépendants des autres, de leurs propres croyances et fatalistes.

**7 principes de vie pour bien gérer son temps
ET ACCEPTER LES CHANGEMENTS**

- * se sentir compétent,
- * se sentir digne d'être respecté et aimé,
- * se donner des permissions (moins travailler,...),
- * se donner le droit à l'erreur,
- * connaître et accepter ses limites,
- * accepter l'autre pour ce qu'il est,
- * être responsable de ses émotions, et non de celles des autres

"Le changement est toujours agréable"
Euripide