**Connaissance de soi: les messages contraignants**

Sylvaine Pascual – www.ithaque.com

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dans la hiérarchie complexe des petites manies auto dictatoriales et limitantes que le société bien pensante et normative tient à nous inculquer (à coups de giffles s’il le faut, parce que, hein, ça n’a jamais fait de mal à personne), les messages contraignants sont les vassaux obéissants de l’oligarche suprême, les croyances limitantes, situés pile poil entre l’obligation et le jugement.** |  |  |  |

Exemple de message contraignant: “sois belle et tais-toi”

**Les messages contraignants**

Hérités de notre **éducation**, ils sont issus des expressions et injonctions que nous avons entendus fréquemment dans notre enfance, et qui étaient la condition *sine qua non* de l’obtention de la [reconnaissance](http://www.ithaquecoaching.com/articles/repondre-au-besoin-de-reconnaissance-1008.html) de nos parents, ou du moins des personnes qui nous ont élevés, et/ou qui ont participé à notre éducation, comme nos professeurs, par exemple.

**Un double effet pervers**

* **Ils régissent nos comportements bien malgré nous** et parfois aux dépends de ce qui est bon pour nous. Favorisant au passage la [dévalorisation](http://www.ithaquecoaching.com/articles/mecanismes-de-valorisation-et-devalorisation-de-soi-406.html) et la faible d’estime de soi.
* **Nous sommes une combinaison unique de ces messages** et nous accordons à chacun un degré d’importance et de nécessité très variable qui ne favorise pas l’universalité de la distinction entre ce qui est “bien” et ce qui ne l’est pas.  Dans le même temps, un message contraignant détermine nos attentes vis à vis des autres. La contradiction entre les deux peut s’avérer franchement problématique sur le plan relationnel.

Nous voilà donc en route vers tout un tas de conséquences réjouissantes: frustrations, malentendus et incompréhensions, insatisfactions, dégoût, [jugement](http://www.ithaquecoaching.com/articles/juger-moins-juger-mieux-1-benefices-des-jugements-1418.html), [dévalorisation](http://www.ithaquecoaching.com/articles/mecanismes-de-valorisation-et-devalorisation-de-soi-406.html), pression subie ou exercée etc. Les messages contraignants sont donc à la fois **cause et conséquence du stress**.

 Cependant, rappelons-nous que nous avons [les qualités de nos défauts](http://www.ithaquecoaching.com/articles/les-qualites-de-nos-defauts-432.html): à chaque driver correspond des aptitudes spécifiques. L’idée est donc, comme toujours, non pas d’éradiquer purement et simplement un comportement qui peut s’avérer bénéfique dans certaines situations, mais plutôt d’en garder ce qui nous convient et de modifier ce qui ne nous convient pas.

 **Cinq messsages contraignants, ou drivers**

 Il y a 5 messages contraignants, ou drivers, sur lesquels nous reviendrons en détails:

***Sois fort***

Hérité de discours du type “il faut être courageux”, “un grand garçon ne pleure pas”, “ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts” etc.

 – Difficultés: Le *sois fort* évite de montrer ses émotions, pense qu’il doit se débrouiller seul, toute autre façon de faire serait un aveu de faiblesse. Il a tendance à être rigide et intolérant et méprisant envers ceux qu’il considère comme des faibles.
– Bénéfices: résistant à la pression et doué pour trouver des solutions ou gérer des situations de crise.

Pour en savoir plus, lire [Connaissance de soi : “sois fort”](http://www.ithaquecoaching.com/articles/connaissance-de-soi-sois-fort-291.html)

***Sois parfait***
Hérité de discours du type: “tu peux mieux faire”, “c’est pas mal mais j’attendais mieux de toi”
– Difficultés: Le *sois parfait* est perfectionniste, insatisfait et exigeant, il craint le jugement et le manque de contrôle.
– Bénéfices: travailleur, capable de nombreux accomplissements, produit un boulot d’excellente qualité.

Pour en savoir plus, lire: [Connaissance de soi: “sois parfait”](http://www.ithaquecoaching.com/articles/connaissance-de-soi-sois-parfait-331.html)

***Fais plaisir***
Hérité de discours type “fais plaisir à ta mère”, “tu me fais de la peine”, “ne sois pas égoïste”, “sois gentil, je suis fatigué” etc.
– Difficultés: Le *fais plaisir* craint de décevoir, il se laisse envahir par les autres, recherche l’approbation, ne sait pas dire non. Il est susceptible et se sent facilement victime de son dévouement.
– Bénéfices: de bonne compagnie, empathique et altruiste.

Pour en savoir plus, lire: [Connaissance de soi: “fais plaisir”](http://www.ithaquecoaching.com/articles/connaissance-de-soi-fais-plaisir-258.html)

***Dépêche-toi***

Hérité de discours type “arrête de traîner”, “tu es trop lent” etc.
– Difficultés: agité et impatient, le dépêche-toi se met beaucoup de pression pour en faire toujours plus. Il s’ennuie facilement et préfère la rapidité à la qualité. Prend en charge plus que ce qu’il peut faire.

 – Bénéfices: peut honorer des délais très courts, se met en mouvement rapidemment, réactif.

Pour en savoir plus, lire : [Connaissance de soi: “dépêche-toi”](http://www.ithaquecoaching.com/articles/connaissance-de-soi-depeche-toi-270.html)

***Fais des efforts***
Hérité de discours du type “donne-toi un peu de mal”, “à vaincre sans effort on triomphe sans gloire” etc.
– Difficultés: Le fait des efforts pense que toute réussite valable passe par des tâches pénibles. Il a tendance à compliquer les choses et à penser que les autres sont paresseux. Il est insatisfait et craint la critique.
– Bénéfices: patient et persévérant, donne le meilleur de lui-même et est prêt à aider les autres.

Pour en savoir plus, lire: [Connaissance de soi: “fais des efforts”](http://www.ithaquecoaching.com/articles/connaissance-de-soi-fais-un-effort-255.html)

 **Auto coaching: identifier ses messages contraignants**

Les portraits décrits ci-dessus sont ultra schématiques et il est fort probable que vous vous reconnaissiez plus ou moins partiellement dans certains, voire tous.
Voici un [test](http://www.analyse-transactionnelle.com/Messages/Messages.php)  que vous pouvez faire en ligne si vous le souhaitez. Pour ceux qui préfèrent l’auto diagnostic aux QCM, ou bien en complément, voici quelques questions:

* ***Dans quelle mesure vous reconnaissez-vous dans chacun de ces messages?***
* ***Comment s’expriment-ils chez vous?***
* ***En quoi sont-ils un problème dans vos comportements? Dans vos relations? dans la pression que vous vous imposez à vous-même?***
* ***En quoi sont-ils avantageux?***
* ***Que voulez-vous garder d’eux? De quoi voulez-vous vous débarrasser?***

Pour aller plus loin, vous pouvez aussi lire en ligne ou télécharger [l’ebook *Les messages contraignants*](http://www.ithaquecoaching.com/articles/ebook-gratuit-les-messages-contraignants-1768.html)