

## Diminuer la pression interne.

Le stress est la conséquence de multiples facteurs qui peuvent être classés sous 2 grandes catégories.

**Les facteurs externes** : la pression des objectifs, le volume de travail, l'influence de l'organisation dans l'entreprise...

**Les facteurs internes** : l'idée que chacun se fait d'un évènement.

Epictète, dans son Manuel, avait déjà observé ce phénomène en écrivant : « ce ne sont pas les évènements qui posent problème, mais l'idée que l'on s'en fait. »

En d'autres termes, chacun porte une responsabilité sur son propre niveau de stress. Voici une bonne nouvelle !

Néanmoins, il n'est pas simple d'identifier ses comportements auto-stressants. Si tel était le cas, alors tout le monde pourrait facilement gérer son niveau de stress.

En analyse transactionnelle, ces comportements excessifs, générateurs de pression interne, portent un nom. Il s'agit des comportements sous « Drivers », selon le concept présenté par Taibi Kalher. Drivers, (en français pilote) car ce sont eux qui prennent les commandes de nos actions dans certaines circonstances, et ceci de façon inconsciente.

Ces comportements ont été appris dans l'enfance, c'est en quelque sorte notre système de survie, c'est l'action pour faire face à une situation qui nous paraît menaçante.

Il y a 5 comportements sous drivers :

**Sois parfait**, la conséquence d'une croyance qui consiste à se dire qu'un bon travail ne vaut que s'il est parfait.

**Fais effort**, la conséquence d'une croyance qui consiste à se dire que finalement c'est l'effort qui compte et non le résultat.

**Fais plaisir**, la conséquence d'une croyance qui consiste à se dire qu'il faut être aimé de tous pour être une bonne personne.

**Sois fort**, la conséquence d'une croyance qui consiste à se dire qu'il est normal de prendre sur soi, c'est comme ça qu'on reconnaît les braves.

**Dépêche-toi**, la conséquence d'une croyance qui consiste à se dire vite fait, bien fait. Basta !

Évidemment, chaque Driver porte en lui les qualités de la personne. C'est le principe de la qualité qui, poussée à l'excès, devient un défaut. Ce défaut provoque cette pression et a des répercussions négatives : le mauvais stress.

Pour lutter efficacement contre ces réactions excessives, il convient de prendre un peu de recul pour apprécier, voire s'apprécier.

Reconnaître la qualité et savoir s'en contenter. Voici quelques exemples qui viendront contrer les Drivers :

**Fais plaisir** : Il est normal de ne pas être aimé par tout le monde et il est normal de penser un peu à soi.

**Fais effort** : je vais finir dans les temps et ça ira

**Sois fort** : je vais demander de l'aide pour une fois !

**Dépêche-toi** : finalement, à quoi ça sert de courir sans cesse ?

**Sois parfait** : La perfection n'est pas de ce monde et ce qui est fait est suffisant. Et c'est une bonne raison pour terminer ce billet !

**Auteur** : Stan Madoré

**Publié le** : 24/08/09