**Les messages contraignants !!!**

Les messages contraignants viennent de notre environnement, famille, culture (ex : éducation judeo chrétienne 🡺 *dans le très* : sois fort), social, éducation et notre propre production !!!

Cf : L’impuissance apprise : transmis par nos parents, extérieur

L’impuissance acquise : défaut qui viens de moi, j’ai développé des croyances

Les messages contraignants rentrent en compte dans cette impuissance. C’est le début de notre référence externe.

Les messages contraignants ont à la base un message bienveillant.

On a chacun en général 3 messages prépondérant dont un dominant : ***(trouve les tiens ?)***

**Dépêche toi** :

Fausse promesse : tu vas pouvoir tout faire dans le temps dont tu dispose !

Attitude : je dois me dépêcher et donner l’impression que je suis dans l’action, les dépêche toi sont des gens qui sont très en forme un temps et très fatigué ensuite pas constant.

Stress : ils vont s’agiter et puis désespérer !

Temps : manque tjs de temps ils sont souvent en retard

**Sois fort :**

Fausse promesse : tu vas pouvoir prouver que tu es le plus fort

Attitude : ils ont des exigences excessives vis à vis d’eux, ne montre pas leur faiblesses et manques. Ce sont des grands rêveurs qui se perdent dans les théories

Stress : ils vont dire que tout va bien, ou reste impassible, au travail ils prennent des risques

Temps : ils sont souvent surmenés et ont « no limite »

**Sois parfait :**

Fausse promesse : tu vas pouvoir être parfait partout !

Attitude : ils sont toujours sous tension, ils pensent toujours pouvoir faire mieux. Au boulot ce sont des bourreaux de travail, surmenés, trop organisés, pas réaliste.

Stress : ils vont essayer de tout gérer

Temps : ils font et refont les choses, emploi du temps trop rigide, ils fonctionnent mal dans l’urgence.

**Fait plaisir :**

Fausse promesse : tu va pouvoir faire plaisir à tout le monde

Attitude : tendance à s’oublier, ils sont souvent sauveur et fuient les conflits

Stress : ils souffrent et dévalorisent les autres

Temps : ils perdent leur temps dans des contacts inutiles , ils n’ont pas de priorités.

**Fait des efforts :**

Fausse promesse : tu sera récompensé

Attitude : toujours dans la souffrance et l’effort, ils sont provocateurs et marginaux ils faut trimer pour y arriver !!!

Stress : serre les dents redouble d’effort et accuse les autres de ne pas en faire assez, ils se fatigue très vite, compliquent les choses, les choses n’aboutissent pas avec eux ils sont inorganisé.

Temps : ils font tout en même temps et travaille trop