
« Les petites voix »

(Explication du questionnaire de Philippe Cruellas)

Nous avons tous au cours de notre enfance assimilé des valeurs et des croyances que nos parents nous ont transmises inconsciemment. Nous parlons en psychologie d'introjection des messages parentaux. Or si ces messages peuvent prendre de nombreuses formes, le questionnaire des petites voix fait référence aux messages qui sont les plus actifs dans la relation que nous entretenons avec notre gestion du temps, et donc indirectement avec notre gestion du temps au travail.

Le modèle proposé identifie cinq « petites voix » (on parle en Analyse Transactionnelle (AT) de drivers, de moteurs) :

- Sois fort !
- Fais plaisir !
- Fais effort !
- Fais vite !
- Sois parfait !

Le questionnaire nous permet de calculer un score pour chacune des petites voix (drivers). Les valeurs absolues ne sont que peu significatives. C'est plus la différence entre les scores qui est indicative. Ainsi, si vous avez un ou deux scores beaucoup plus élevés que les autres, c'est probablement un indicateur que ces drivers particuliers déterminent votre attitude au quotidien. Normalement, nous sommes dirigés par un, deux ou trois drivers dominants. Certains drivers ne nous concernent que peu et obtiennent donc des scores faibles. Evidemment, chaque driver est quelque part une exigence de plus que nous nous imposons à nous même. Si tous les scores de tous les drivers sont très hauts, interrogez-vous sur votre capacité à lâcher-prise et à vous donner le droit à une certaine impuissance... N'oubliez pas : Superman n'existe pas !

Sois fort : Une exigence qui amène les individus à ne pas s'écouter, à serrer les dents pour y arriver, à ne jamais accepter leur propre impuissance, quitte à tout faire exploser à l'intérieur de soi.

Fais plaisir : Ce driver conduit les gens à dire oui pour faire plaisir, à vouloir aider les autres, à tout faire pour satisfaire les besoins des autres avant ses propres besoins. Un bon moyen de s'oublier.

Fais effort : Un message qui sous-entend que vous n'en faites jamais assez. Des messages du genre « Si on veut, on peut ! » caractérise ce driver. Donc, si vous n'y arrivez pas, c'est essentiellement parce que vous ne faites pas assez d'effort...

Fais vite : Tout doit être fait immédiatement. L'urgence est la règle et il ne faut pas perdre du temps. La réflexion est une forme d'oisiveté déguisée... Tout se passe dans l'action. Faire, faire et faire encore... « Etre » est beaucoup trop menaçant.

Sois parfait : Ce n'est jamais assez bien. La perfection est un minimum. Ce driver conduit en général les individus à ne jamais (se) donner de signes de reconnaissance positif. Evidemment, si ce driver est associé par exemple à « Fais vite », l'épuisement est pratiquement assuré.