

# Les messages contraignants

## C'EST QUOI UN MESSAGE CONTRAIGNANT ?

Les messages contraignants, aussi appelés drivers, sont des messages qui viennent de ton **éducation**. Ils sont bien ancrés en toi depuis ton enfance. Ce sont des **recommandations** ou des **injonctions** plus ou moins explicites que tu entendais. Ils représentent des énergies dans ton corps qui viennent plus ou moins te perturber.

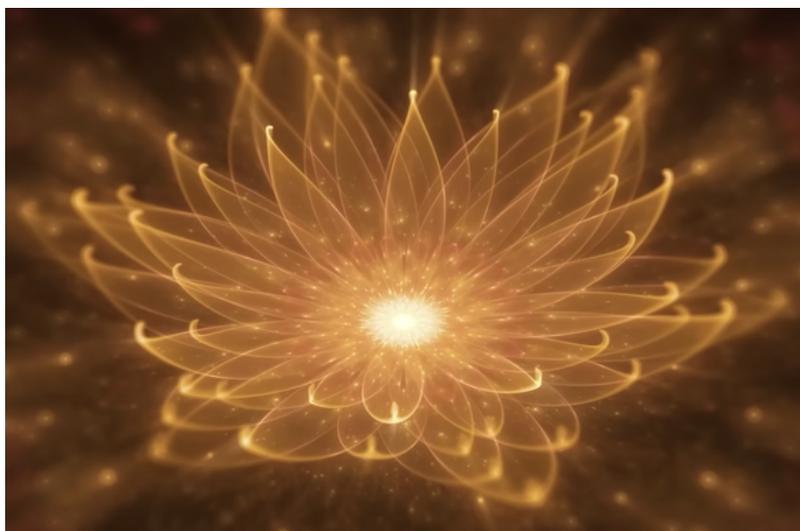
C'est la façon dont tu réponds à la question "Comment être aimée.e, appréciée.e, reconnue.e ?".

Ces drivers régissent tes comportements malgré toi. Ils sont au nombre de 5 :

1. Sois parfait.e  
2. Sois fort.e

3. Dépêche-toi  
4. Fais plaisir

5. Fais un effort



## POURQUOI LES IDENTIFIER ?

Identifier ses messages contraignants permet de :

- Mieux se connaître et comprendre ses comportements.
- Identifier ses attentes vis-à-vis des autres.
- Nettoyer ses énergies et se libérer du poids du passé.

## COMMENT LES IDENTIFIER ?

Il te suffit de **télécharger le fichier Excel** sur mon site internet et de répondre, de la façon la plus intuitive possible, aux **35 questions**. Tu auras, en bas du fichier, tes scores aux 5 messages contraignants.

➤➤➤ [Télécharge le questionnaire ici](#)

## QUE FAIRE DES RÉSULTATS DE CE QUESTIONNAIRE ?

Quels sont les **3 messages** qui t'influencent le plus ?  
Il est intéressant de travailler sur ces 3 messages principaux.

En plus de la lecture de ce document, quelques exercices à faire :

- **Identifie les avantages** de tes messages contraignants.
  - Quelles sont les répercussions positives sur ton comportement, ton caractère, ton rapport aux autres ?
- **Evalue leurs inconvénients**.
  - Quelles sont les croyances limitantes qu'ils amènent ?
  - Quels sont tes fonctionnements négatifs en lien avec ces messages ?
- Teste les **solutions** proposées dans ce document.



"LA CONNAISSANCE  
DE SOI EST LE  
COMMENCEMENT  
DE LA SAGESSE"

ARISTOTE



# Sois parfait.e

## CARACTÉRISTIQUES

Ce message te donne l'injonction de toujours rechercher la perfection.

Tu es perfectionniste et tu minimises tes réussites.

Tu as un niveau d'exigence envers toi-même qui est élevé. Ce niveau d'exigence est également élevé vis-à-vis des autres. Tu attends des gens qu'ils soient au top et cela peut leur mettre la pression. Tu as tendance à l'insatisfaction.

Pour toi, il ne faut rien laisser au hasard et considérer tous les détails. Tu te focalises sur ce qui ne va pas.

Tu as du mal à encourager et à faire des retours positifs.

**Croyance limitante :** Un être humain peut faire les choses à la perfection.

## QUALITÉS ASSOCIÉES

De nombreuses qualités sont associées au "sois parfait.e" !

- Tu es rigoureux.se.
- Tu as l'habitude de fournir un travail de qualité.
- Tu es capable de grandes choses.
- Tu es doué.e pour planifier.



### AFFIRMATIONS POSITIVES DU SOIS PARFAIT.E

- J'ai le droit d'être moi-même.
- J'ai le droit de faire des erreurs.
- Je suis réaliste.
- Je m'autorise à être moi-même.
- Je sais que chacune de mes erreurs me permet d'apprendre et d'évoluer.
- Je modère mon degré d'exigence.
- Je pratique la pensée positive.



# Sois fort.e

## CARACTÉRISTIQUES

Ce message te donne l'injonction d'ignorer tes faiblesses.

Tu  **mets tes émotions de côté**, tu caches tes sentiments aux autres et peut-être également à toi-même. Tu n'es pas à l'aise devant les manifestations extérieures d'émotions.

Tu penses que tu dois te **débrouiller seul.e** dans la vie. Il t'est difficile, voire impossible de demander de l'aide.

Tu peux te montrer **froid.e et dur.e** aux yeux des autres.

Lorsque tu es malade, tu as tendance à cacher ta douleur.

Tu as des **difficultés à trouver le plaisir** dans tes actions.

**Croyance limitante** : C'est important de faire croire qu'on est fort.  
S'écouter est un signe de faiblesse.

## QUALITÉS ASSOCIÉES

De nombreuses qualités sont associées au "sois fort.e" !

- Tu es quelqu'un de responsable.
- Tu es autonome.
- Tu as une bonne résistance à la pression.
- Tu es expert.e dans la résolution de problèmes.



### AFFIRMATIONS POSITIVES DU SOIS FORT.E

- Je m'autorise à exprimer mes émotions et mes sentiments.
- Je peux demander de l'aide.
- J'ai le droit d'être humain.e, d'être malade, de souffrir.
- J'aurai autant de mérite à parvenir au même résultat avec plus de facilité et de plaisir.
- Je peux me reposer quand j'en ai besoin.
- J'ai le droit de ne pas être fort.e.
- J'ai confiance en moi.



# Dépêche-toi

## CARACTÉRISTIQUES

Ce message te donne l'injonction de **tout faire vite** et d'aller le plus vite possible.

Tu es **impatiente.e**, jusqu'à l'excès.

Tu peux avoir tendance à t'"agiter", à t'**éparpiller** et à faire plusieurs choses en même temps.

Sans le vouloir, tu mets la pression aux autres pour qu'ils s'adaptent à ton rythme très dense.

Il t'arrive de **faire les choses à la place** des autres pour que ça aille plus vite.

Tu as un tempérament **stressé** et tu peux être stressant.e pour ton entourage.

**Croyance limitante** : On ne peut bien faire les choses que vite.

## QUALITÉS ASSOCIÉES

De nombreuses qualités sont associées au "dépêche-toi" !

- Tu es quelqu'un de réactif.ve.
- Tu respectes les délais.
- Tu es efficace et performant.e dans l'urgence.
- Tu peux te débarrasser de l'inutile et du superflu.



### AFFIRMATIONS POSITIVES DU DÉPÊCHE-TOI

- J'ai le droit de prendre mon temps.
- Les autres ont le droit de prendre leur temps.
- Je peux profiter de l'instant présent.
- Rien ne m'oblige à aller vite.
- Je m'autorise à lâcher prise sur ce que je ne peux pas contrôler.
- Je me focalise sur une seule chose à la fois.
- Je peux pratiquer la méditation.



# Fais plaisir

## CARACTÉRISTIQUES

Ce message te donne l'injonction de t'occuper des autres avant de t'occuper de toi-même.

Tu cherches toujours l'**approbation** dans le regard ou l'avis des autres.

Tu as **peur de décevoir** et de ne pas être aimé.e et reconnu.e.

Tu peux avoir du mal à **exprimer tes besoins** et tes émotions., surtout si cela peut affecter les autres.

Tu as du mal à donner ton opinion.

Tu cherches à tout prix à **éviter les conflits**.

Dire non est quelque chose de compliqué pour toi.

Il t'arrive d'avoir **du mal à fixer des limites** dans tes relations.

**Croyance limitante** : C'est possible de faire plaisir à tout le monde.

## QUALITÉS ASSOCIÉES

De nombreuses qualités sont associées au "fais plaisir" !

- Tu sais anticiper les besoins des autres.
- Tu es compréhensif.ve et tu sais éviter les conflits.
- Tu es altruiste.
- Tu es diplomate, flexible et bienveillant.e.



### AFFIRMATIONS POSITIVES DU FAIS PLAISIR

- J'accepte mes émotions.
- Je suis capable de dire NON.
- Je ne suis pas responsable des autres.
- Je sais identifier mes besoins et je mets des choses en place pour les satisfaire.
- J'ai le droit de me donner à moi-même considération et respect.
- Je peux m'affirmer, même si c'est au détriment des autres.



# Fais un effort

## CARACTÉRISTIQUES

La réussite "facile" ne vaut rien pour les personnes sous l'influence de ce message.

Tu pense qu'il faut travailler dur pour réussir et tu as tendance à minimiser les résultats obtenus facilement.

Tu as peur de pas être à la hauteur et tu manques de confiance en toi.

Il peut y avoir une notion d'acharnement ; tu peux te montrer entêté.e.

Tu es en stress permanent.

Tu peux dévaloriser tes accomplissements et ceux des autres.

Il arrive que tu as tendance à être pessimiste et négatif.ve.

**Croyance limitante :** Quelqu'un qui en bave finit toujours par réussir.

## QUALITÉS ASSOCIÉES

De nombreuses qualités sont associées au "fais un effort" !

- Tu es quelqu'un de patient.e et de persévérant.e.
- Tu te sens impliqué.e dans tout ce que tu fais.
- Les obstacles et les difficultés ne te font pas peur.
- Tu es capable de te dépasser.



### AFFIRMATIONS POSITIVES DU FAIS UN EFFORT

- J'ai le droit d'accomplir les choses simplement.
- Je m'aime comme je suis.
- Je m'autorise à choisir la solution qui est la plus simple.
- Je peux me faire plaisir et m'accorder des gratifications.
- Je me respecte.
- Les choses simples ont autant de valeur que celles qui demandent des efforts.
- Je me fais confiance.

## RITUEL DE LIBÉRATION ÉNERGÉTIQUE

Je te propose un rituel pour nettoyer tes énergies et pour te libérer de ces injonctions de ton message contraignant principal.

- Pose toi au calme avec une bougie et de quoi écrire. Prends un moment pour te centrer et te poser en prenant conscience de ton corps. Respire profondément.
- Ecris ton message contraignant principal (celui avec le plus haut score du test) sur une feuille et écris tout ce dont tu veux te débarrasser en lien avec ce message.
- Ferme les yeux et sens dans quelle partie de ton corps est situé ce message contraignant. Pose tes mains sur cette zone. Si tu ne sens pas de partie en particulier, pose tes mains sur ton coeur.
- Dis à voix haute "Je me libère de ce besoin de faire plaisir/être parfait.e/être fort.e/faire un effort/me dépêcher". Inspire profondément et souffle par la bouche en faisant du bruit et fais le au moins 3 fois.
- Brûle la feuille en faisant bien attention.
- Prononce les affirmations positives proposées plus haut qui correspondent à ton message principal, à voix haute.



Photo : Marine Lécroart

Je t'accompagne avec des soins énergétiques pour nettoyer tes énergies et libérer tes blocages conscients et inconscients pour te rapprocher de qui tu es vraiment et de ton âme.

[www.jung-therapie.com](http://www.jung-therapie.com)

06 85 28 22 85

Retrouve-moi sur Insta

