



VOS PETITES VOIX

AGE : + 16 ANS - DURÉE APPROXIMATIVE : 1h00 - 1h30

Les petites voix sont des messages enregistrés (inconsciemment) durant notre enfance.

Sous forme d'injonctions (reflétant les valeurs familiales ou sociales mais aussi l'estime ou les attentes que les autres avaient de nous); elles nous poussent, aujourd'hui, en tant qu'adolescent ou adulte, et sans le savoir, à agir d'une certaine manière.

Gravées dans notre mémoire, elles dictent nos comportements face à certaines situations, nos réactions face aux interdits et aux contraintes et déterminent notre façon de concevoir et d'organiser notre vie.

Utiles pour nous aider à grandir, elles peuvent, aujourd'hui, ne plus être adaptées à notre situation personnelle, à nos aspirations, aux relations que nous avons choisi de vivre.

Prendre conscience de la (des) petite(s) voix prédominante(s) qui est (sont) en nous et la (les) transformer (en s'octroyant des permissions) peut donc s'avérer intéressant, épanouissant, et nous redonner une estime de soi plus positive.

DÉROULEMENT :

1^{er} temps :

Distribuer à chacun le tableau "[Vos petites voix](#)" en demandant de le compléter sans donner plus d'explications.

Si certaines affirmations ne sont pas comprises, vous ne devez pas les expliquer : le tableau doit être rempli sans trop réfléchir.

Demander à chaque jeune de réfléchir à une petite voix qui pourrait diriger sa vie mais sans donner d'exemple.

Lorsque chaque jeune a terminé, chacun peut alors comptabiliser ses points dans le [tableau des scores](#).

2^{ème} temps :

Vous pouvez désormais expliquer les différentes [petites voix](#) et voir avec les jeunes si leur petite voix prédominante leur correspond bien et dans quelle mesure celle-ci affecte leurs comportements, leurs choix dans la vie de tous les jours.

Déterminer avec eux quelle "nouvelle petite voix" ils pourraient imprimer à la place de leur petite voix prédominante en mettant en garde contre le danger de tomber dans les extrêmes. Utiliser pour ce faire les [messages de régulation](#).

Pour prolonger l'animation, [cliquez ici](#).

Vos PETITES VOIX

D'APRÈS CRUVELLAS ET BEUEYOUN

		Ce n'est pas moi	C'est peut-être moi	C'est quelques fois moi	C'est souvent moi	C'est tout à fait moi
1	J'ai toujours l'impression de me battre contre la montre.	0	1	2	3	4
2	Je pense que l'effet est plus important que le résultat.	0	1	2	3	4
3	Je pense que dans la vie je dois me débrouiller seul.	0	1	2	3	4
4	Pour commencer une tâche, il me faut « toutes » les informations.	0	1	2	3	4
5	Il est important que les autres soient bien disposés à mon égard.	0	1	2	3	4
6	Le stress me dope.	0	1	2	3	4
7	J'ai souvent peur de ne pas être à la hauteur.	0	1	2	3	4
8	Je suis très exigeant envers moi-même et les autres.	0	1	2	3	4
9	Pour être satisfait, je dois exceller.	0	1	2	3	4
10	Pour être aimé, je rends service plus que la moyenne.	0	1	2	3	4
11	Je ne peux déléguer car les autres sont trop lents.	0	1	2	3	4
12	Je dois dépenser beaucoup d'énergie pour faire les choses.	0	1	2	3	4
13	Je ne suis pas proche de mes émotions et de leur expression.	0	1	2	3	4
14	Pour être efficace, ma tâche doit être parfaite.	0	1	2	3	4
15	Pour mon patron, je suis disponible, même chez moi.	0	1	2	3	4
16	Je parle vite.	0	1	2	3	4

Vos PETITES VOIX

D'APRÈS CRUVELLAS ET BEUEYOUN

		Ce n'est pas moi	C'est peut-être moi	C'est quelques fois moi	C'est souvent moi	C'est tout à fait moi
17	J'ai un sentiment d'oppression et de peur si je me laisse aller.	0	1	2	3	4
18	J'aime accomplir de nobles tâches.	0	1	2	3	4
19	Les faits, les chiffres, la logique, voilà les vraies valeurs.	0	1	2	3	4
20	Il faut dire aux gens ce qu'ils ont envie d'entendre.	0	1	2	3	4
21	J'ai envie d'interrompre les gens pour finir leur phrases à leur place.	0	1	2	3	4
22	J'ai le sentiment depuis longtemps d'être responsable de ce qui arrive aux autres.	0	1	2	3	4
23	L'échange intellectuel est le domaine où je suis à l'aise.	0	1	2	3	4
24	L'exactitude à tout prix, voilà le prix de mon image.	0	1	2	3	4
25	J'aime bien savoir qu'un collègue a besoin de moi.	0	1	2	3	4
26	Je dis souvent : « Pressons... oui... oui... et alors ? »	0	1	2	3	4
27	Les autres disent de moi que je me plains souvent.	0	1	2	3	4
28	J'aime ce qui fait appel à la logique.	0	1	2	3	4
29	Je dois donner à penser à mon client que je sais tout.	0	1	2	3	4
30	Il faut savoir se mettre en quatre.	0	1	2	3	4
31	J'ai coutume de faire les cents pas lorsque je suis en attente de quelque chose.	0	1	2	3	4

Vos PETITES VOIX

D'APRÈS CRUVELLAS ET BEUEYOUN

		Ce n'est pas moi	C'est peut-être moi	C'est quelques fois moi	C'est souvent moi	C'est tout à fait moi
32	Les gens viennent à moi, sans que je leur demande car l'on me trouve gentil.	0	1	2	3	4
33	J'ai du mal à faire confiance et à m'abandonner.	0	1	2	3	4
34	Pour moi une objection est le signe de mon incompetence : aussi je dois tout réussir pour ne pas être critiqué.	0	1	2	3	4
35	J'aime aider les autres.	0	1	2	3	4
36	Je tapote souvent avec mes doigts ou mes pieds.	0	1	2	3	4
37	Je crée des situations confuses où je suis stupide et impuissant.	0	1	2	3	4
38	La manière dont les autres me jugent sur ce que je fais m'importe beaucoup.	0	1	2	3	4
39	Je suis convaincu que je suis le meilleur.	0	1	2	3	4
40	Je ne sais pas dire non.	0	1	2	3	4
41	Je vais trop vite, ce qui me fait faire des fautes d'inattention.	0	1	2	3	4
42	Que d'efforts pour répondre à toutes ces questions !	0	1	2	3	4
43	Je me sens en sécurité si je ne m'implique pas émotionnellement.	0	1	2	3	4
44	Tant qu'une tâche n'est pas réalisée comme je l'imaginai, je recommence.	0	1	2	3	4
45	J'aime jouer le rôle de confident.	0	1	2	3	4

Vos PETITES VOIX

D'APRÈS CRUVELLAS ET BEUEYOUN

		Ce n'est pas moi	C'est peut-être moi	C'est quelques fois moi	C'est souvent moi	C'est tout à fait moi
46	Je ne peux rester inactif et, au besoin, je fais plusieurs choses en même temps.	0	1	2	3	4
47	Ma mère me disait souvent : « Avec un peu d'efforts... »	0	1	2	3	4
48	Dans une tâche à plusieurs, je n'aime pas que l'on ne respecte pas le timing, l'objectif et que l'on fasse des digressions.	0	1	2	3	4
49	J'attends de mes collaborateurs qu'ils fassent exactement ce que je leur dis.	0	1	2	3	4
50	En répondant à ces questions, je me demande si les réponses correspondent bien à ce que l'on attend de moi.	0	1	2	3	4

Vos PETITES VOIX

D'APRÈS CRUVELLAS ET BEUEYOUN

Sois fort (Ne montre rien)		Fais-moi plaisir		Fais un effort (Essaie encore)		Dépêche-toi		Sois parfait (Sois le meilleur)	
Q	Score	Q	Score	Q	Score	Q	Score	Q	Score
3		5		2		1		4	
8		10		7		6		9	
13		15		12		11		14	
18		20		17		16		19	
23		25		22		21		24	
28		30		27		26		29	
33		35		32		31		34	
38		40		37		36		39	
43		45		42		41		44	
48		50		47		46		49	
Totaux									



LES 5 PETITES VOIX SONT :

"SOIS PARFAIT" OU "SOIS LE MEILLEUR"

Cette petite voix nous pousse à :

l'exactitude dans nos propos et dans nos actes, à viser la qualité voire la perfection même quand ce n'est pas nécessaire.

Une personne qui "vit" avec cette "petite voix"

- garde en mémoire des phrases comme :
"Tu peux mieux faire", "C'est pas mal mais j'attendais mieux de toi"
- est convaincue que :
"Si on s'en donne la peine, on va pouvoir être parfait à 120%"
- est quelqu'un qui est (généralement) :
 travailleur, bon organisateur, capable de nombreux accomplissements, produit un travail d'excellente qualité mais aussi perfectionniste, insatisfait, exigeant, pour lui-même et les autres, anxieux du moindre détail, bourreau du travail, pense que rien n'est jamais assez bien fait et craint les critiques.

"FAIS-MOI PLAISIR"

Cette petite voix nous pousse à :

faire passer les priorités des autres avant les siennes, voire à devancer les demandes des autres.

Une personne qui "vit" avec cette "petite voix"

- garde en mémoire des phrases comme :
"Ne fais pas de peine à ta maman", "Ne fais pas de bruit, papa est fatigué", "Occupe-toi donc de ton petit frère", "Ne sois pas égoïste", "Sois gentil".
- est convaincue que :
"Il y a moyen de faire plaisir à tout le monde", "Je dois penser toujours d'abord aux autres, sinon on ne m'aimera pas".
- est quelqu'un qui est (généralement) :
 de bonne compagnie, empathique et altruiste, flexible et adaptable mais aussi craint de décevoir, se laisse envahir par les autres, recherche sans cesse le besoin de se sentir accepté et aimé par tous, ne sait pas dire non, est susceptible et se sent facilement victime de son dévouement car se sent coincé ou submergé.

"SOIS FORT" OU "NE MONTRE RIEN"

Cette petite voix nous pousse à :

ne pas montrer nos émotions, nos blessures et nos faiblesses; à penser que l'on doit se débrouiller seul (sans donc l'aide des autres qui est signe de faiblesse)

Une personne qui "vit" avec cette "petite voix"

- garde en mémoire des phrases comme :
"Il faut être courageux", "Un grand garçon ne pleure pas", "Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus forts", "Ne pleure pas comme un bébé !", "Ne te laisse pas aller", "Dans la vie, il faut savoir encaisser".



- est quelqu'un qui est (généralement) : tenace et résistant à la pression, doué pour trouver des solutions et gérer des situations de crise mais aussi rigide, intolérant et parfois méprisant envers ceux qu'il considère comme des faibles.

"FAIS UN EFFORT" OU "ESSAIE ENCORE"

Une personne qui "vit" avec cette "petite voix"

- garde en mémoire des phrases comme : *"Essaie encore, tu dois y arriver !", "Acharne-toi, si tu veux réussir !", "Donne-toi un peu de mal", "A vaincre sans effort on triomphe sans gloire".*
- est convaincue que : *"Quelqu'un qui s'acharne et se fatigue finit toujours par y arriver", "Ceux qui ne réussissent pas, sont des paresseux".*
- est quelqu'un qui est (généralement) : patient et persévérant, donne le meilleur de lui-même mais aussi pense qu'une tâche pénible a plus de valeur qu'une tâche facile et donc se donne beaucoup de mal, explorer les coins et recoins de chaque sujet, complique les choses, ne compte pas le temps passé à la tâche, se fait plaindre, et trouve que les autres se la "coulent douce".

"DÉPÊCHE-TOI"

Cette petite voix nous pousse à :

toujours aller le plus vite possible et faire tout au moment même.

La personne qui "vit" avec cette "petite voix"

- garde en mémoire des phrases comme : *"Tu vas être en retard !", "Tu as une minute pour faire ça !", "Tu es toujours le dernier".*
- est convaincue que : on ne fait bien les choses que vite
- est quelqu'un qui est (généralement) : efficace (peut honorer des délais très courts), se met en mouvement rapidement, réactif mais aussi impatient, agité et stressé.

D'après notamment les propos de Sylvaine Pascual et Isabelle Harlé (Analyste transactionnelle)



LES MESSAGES DE "RÉGULATION"

Se sont comme des phrases antidotes qui résonnent comme des droits légitimes et qui petit à petit permettront de s'accepter mieux et de s'accomplir dans l'authenticité.

Se dire que j'ai le droit :

- De faire des erreurs (Sois parfait).
- D'avoir des émotions, des sensations. (Sois fort)
- De prendre mon temps. (Dépêche-toi)
- De vivre selon mes valeurs. (Fais-moi plaisir)
- D'atteindre mes propres buts et aussi de me limiter. (Fais un effort)

Et donc imprimer des petites voix différentes sans toutefois viser l'extrême :

Sois parfait	>	Sois réaliste	<	Sois vulnérable
Sois fort	>	Sois ouvert	<	Sois transparent
Fais-moi plaisir	>	Pense (aussi) à toi	<	Sois égoïste
Fais un effort	>	Fais ce que tu peux	<	Sois paresseux
Dépêche-toi	>	Gère ton temps	<	Lambine