

# Identifier ses croyances limitantes

---

Les « pilotes internes » de l'analyse transactionnelle (Eric BERNE)

# Consigne

---

Notez sur votre feuille les numéros des propositions qui vous correspondent...



Quand je parle à un interlocuteur, je souris

**1**

Je note les erreurs des autres et je leur fais  
remarquer

**2**

Même énervé, je parais calme

**3**

Je me dépêche, même quand cela n'a pas  
vraiment d'importance

4

J'éprouve des difficultés à terminer ce que  
j'entreprends

**5**

Quand les choses tournent mal, je m'en vais  
en attendant que cela aille

**1**

J'arrive en avance pour être sûr de ne pas être  
en retard

**2**

Je pèse soigneusement mes décisions

**3**

Je n'ai pas le temps de faire le tour des  
magasins pour moi-même

**4**

Je réalise après-coup que je me suis rendu la  
tâche difficile

**5**

Quand j'écoute quelqu'un parler, je hoche la tête en signe d'acquiescement

**1**

Je range et je mets les objets en place

**2**

Je pense que dans la difficulté, il faut savoir  
faire face et prendre sur soi

**3**

Je dis : « vous êtes prêts ? Allons-y ». Et quand je m'en vais, je pars sur les chapeaux de roues.

**4**

Je me dis : « cette fois-ci, je le fais  
correctement ».

Mais cela ne sert pas à grand chose...

**5**

J'accorde beaucoup d'importance à la netteté  
de ma tenue vestimentaire

**1**

Je me déplace en me tenant très droit

**2**

Dans mes déplacements, j'emporte plus que  
nécessaire

**3**

Je tapote des doigts et je remue les pieds  
souvent

**4**

J'éprouve des difficultés dans les actions où  
les autres sont à l'aise

**5**

Si je me sens un peu nerveux, je ris pour  
aplanir les difficultés

**1**

Je critique les avis et les actes d'autrui

**2**

Je m'embrouille dans les mauvaises situations  
beaucoup plus longtemps qu'il ne faudrait

**3**

J'en fais trop et trop vite

**4**

C'est quand les choses sont importantes et  
difficiles que je m'accroche, même jusqu'à  
l'épuisement

**5**

Avant de formuler une demande, je dis des choses aimables

**1**

Je rassemble ou j'étale aux yeux de tous des informations ou des objets intéressants

**2**

Je fais pour les autres des choses qu'ils  
pourraient faire eux-mêmes

**3**

Il m'arrive de rentrer dans les gens ou de me  
heurter à des objets

**4**

Lorsque j'en ai presque terminé, je prends mes aises et je remets à plus tard

**5**

Je me montre de bonne humeur pour cacher  
des sentiments désagréables

**1**

Je m'arrange pour que tout soit juste et parfait

**2**

Je suis plus prudent que la moyenne

**3**

J'interromps les autres pour accélérer le débat,  
ou je me prépare à partir avant que les autres  
aient terminé

**4**

Je suis désorganisé sur pas mal de points. Par exemple, je laisse le désordre s'accumuler

**5**

En cas de priorité à attribuer, je laisse systématiquement la première place aux autres

**1**

En général, je considère que tous les détails  
sont importants

**2**

Mon visage me permet de cacher mes  
sentiments

**3**

Quand j'attends,  
je fais les cent pas de long en large

**4**

Il m'arrive d'être très en retard

**5**

Quand je me retrouve seul,  
je suis souvent très agité

**1**

L'avis des autres m'est indifférent pour agir de  
la bonne manière

**2**

Physiquement, je peux rester mal à l'aise  
longtemps sans y prêter attention

**3**

Je mange vite, je parle vite et je marche vite

**4**

J'attends trop longtemps avant de me lancer

**5**

# TEST

MES PILOTES INTERNES

- "Fais plaisir"
- "Sois parfait"
- "Sois fort"
- "Dépêche-toi"
- "Fais des efforts"



1- "FAIS PLAISIR"

## FAIRE LE BONHEUR DES AUTRES



Convivial, séducteur, maternant, disponible

Suspecté de manipulation, surprotecteur, débordé, influençable, ne sait pas dire non, suis les événements comme ils viennent, sans mettre de priorité

2- "SOIS PARFAIT"



## C'EST MOI QUI AI RAISON

Autodiscipline, rigoureux, crédible, fiable, minutieux, méthodique, rarement en retard, ordonné

Donne trop d'importance aux détails, maniaque, perd de vue l'essentiel, a du mal à se remettre en question, emploi du temps rigide, passe trop de temps sur un tâche, délègue peu ou mal, a horreur de tout reprendre à zéro

3- "SOIS FORT"



## NE PAS DÉPENDRE DES AUTRES

Prend des responsabilités, contrôle ses émotions, respecte ses engagements, prudent, travaille seul, résiste à la pression

Insensible, impassible, blindé, fait cavalier seul, a du mal à déléguer, prend les urgences, se surmène, réticent à demander de l'aide

4- "DÉPÊCHE-TOI"



## IL N'Y A PAS DE TEMPS À PERDRE

Vif, fonceur, décidé, ambitieux, prend des risques, aime la nouveauté, va de l'avant

Lent à se mettre en route, impatient, ne prend pas de plaisir, projette son stress sur les autres, peut manquer des échéances importantes, fait tout au dernier moment, manque toujours de temps

5- "FAIS DES EFFORTS"



## PLUS C'EST DUR, MIEUX C'EST

Relève les défis, bosseur, travailleur, agenda bien rempli, fait plusieurs choses en même temps

Se noie dans les détails, choisit la difficulté, dépense toute son énergie, fatigué, n'utilise pas forcément son énergie à bon escient, désordonné, instable