

Pourquoi tous ces « drivers ? »



Un driver est une sorte de prescription que nous avons reçue de l'un de nos parents, et qui nous dicte nos conduites. Il constitue une espèce de consigne ou de message contraignant qui pilote notre vie.

Nous sommes sans cesse manipulés par des forces inconscientes qu'il nous faut subir. Même quand nous pensons être maîtres de nos désirs, nous n'obéissons en fait qu'à des règles que d'autres ont érigées pour nous. Même quand nous voulons notre bonheur, nous nous arrangeons pour qu'il nous échappe et imputons à autrui nos impossibilités, nos carences et nos malheurs.

Des interdits, il en existe une multitude dans notre esprit : interdiction de nous faire plaisir, de nous tromper, de perdre notre temps, d'être faible ou vulnérable. Au plus profond de nous-mêmes, nous avons intégré un certain nombre de messages contraignants relatifs à ces injonctions.

On distingue cinq types de drivers :

« *Sois parfait !* »

Si vous vous répétez continuellement : « Tu devrais faire mieux », si vous employez souvent les expressions « bien sûr », « évidemment », « il est clair », votre driver est bien celui-ci. Si telle était l'injonction de vos parents, probablement n'étaient-ils pas satisfaits d'eux-mêmes.

« *Fais un effort !* »

Si vous répétez ou pensez souvent : « C'est dur, je n'y arrive pas », « Je vais essayer », « Je ne sais pas », ou si vous êtes impatient, sans doute fonctionnez-vous par rapport à ce

message. Vos parents n'accordaient probablement de valeur qu'à ce qui était difficile à réaliser ou peut-être devaient-ils fournir un effort considérable pour y arriver. Vous serez envahi de doute en pensant qu'il faut en faire toujours plus pour mincir, avec une insatisfaction évidente...

« *Fais plaisir !* »

Si tel a été leur driver, c'est sans doute parce qu'ils accordaient plus d'importance à l'opinion des autres qu'à la leur. « Je mange pour faire plaisir aux autres, sans me mettre à l'écoute de ce que j'aime vraiment », raconte XXX.

« *Dépêche-toi !* »

Le message contraignant se traduit par : « Vite, vite, on va être en retard, dépêche-toi, etc. » Si vos proches vous réitéraient ce message, peut-être ne s'accordaient-ils pas suffisamment de temps pour eux-mêmes ?

« *Sois fort* »

Vous intériorisez vos émotions, vous vous dites : « Peu importe, ce n'est rien, pas de commentaires ! » Votre visage est souvent dur, impassible, froid. Sans doute, implicitement par ce message, vos parents avaient-ils peur de montrer leurs faiblesses et leurs émotions. « Sois fort » peut se traduire par prendre des kilos pour faire le poids. Nous sommes souvent esclaves de ce type d'informations. L'exemple le plus frappant est celui du bourreau de travail qui, pour répondre à tous les drivers, « Fais un effort », « Fais plaisir », « Sois parfait... », s'épuise à la tâche. Incapable d'être à l'écoute de ses vrais besoins et qui en matière de poids arrive au même résultat, avec des troubles du comportement alimentaire en prime.

Nous n'avons pas tous eu des parents aimants, nous n'avons pas tous eu la possibilité de faire provision de ressources internes et souvent la nourriture vient combler ces béances et ces manques.

Notre potentiel de transformation reste immense et nous n'avons pas exploité toutes nos ressources. La méditation peut permettre de développer et d'améliorer grandement notre potentiel intérieur. Elle peut devenir un entraînement de l'esprit, une manière de cultiver des qualités humaines que nous pouvons tous développer, une familiarisation avec une nouvelle manière d'exister... Nous possédons tous un esprit fait d'expérience d'émotions diverses.

Nous sommes un mélange d'ombre et de lumières, de qualités et de défauts, de joies et de souffrances. L'anxiété, les frustrations sont de nature à perturber le processus de satiété et à générer une consommation excessive et à l'origine du surpoids. Ainsi en nous sentant mieux intérieurement, nous n'aurons plus recours à un substitut extérieur pour calmer notre agitation intérieure.

Nous avons le pouvoir d'entendre nos pensées et d'en déchiffrer le sens pour apprendre à guider nos réflexions dans la bonne direction, mais, comme nous ne nous accordons pas une grande confiance, nous pensons que la solution à tous nos problèmes viendra du dehors, alors qu'en réalité elle est au fond de nous. Afin d'être en mesure d'écouter et de trouver votre réponse, voici quelques exercices.

Installez-vous dans un endroit calme et partez à la découverte de vos souvenirs. Cherchez dans les méandres de vos pensées ce qui vous empêche d'accéder au bonheur, retrouvez votre discours intérieur.

Exercice pour vous affranchir de vos « drivers »

Effectuez l'exercice suivant, en utilisant votre journal de bord. Repensez à des situations de votre enfance et remémorez-vous ce qu'exprimait votre entourage. Notez les phrases précises que vous avez entendues. La seule manière de vous affranchir de ces drivers, c'est de vous donner simplement la permission d'être vous-même.

- Choisissez parmi ces phrases celles que vous pouvez utiliser pour contrer vos drivers : ce sont vos « permissions ». Trouvez vous-même vos propres messages, notez-les dans votre journal de bord. Répétez-les souvent.

Par exemple à la place de :

– « Sois parfait », dites : « J'ai le droit d'être moi-même, j'ai le droit à l'erreur » ;

– « Fais un effort », dites : « J'ai le droit de gagner. J'ai le droit de réussir. J'ai le droit de terminer ce que j'ai commencé. Je peux me reposer sans être coupable » ;

– « Fais plaisir », dites : « Je me fais plaisir. J'ai le droit de me donner à moi-même considération et respect, j'ai le droit de prendre soin de moi » ;

– « Sois fort », dites : « J'ai le droit d'exprimer mes sentiments. J'ai le droit d'être moi-même. J'ai le droit de m'ouvrir aux autres. »

À vous de trouver vos propres permissions, de les noter et de les afficher de manière visible. Elles agiront comme un rappel et vous aideront à modifier certains de vos comportements.

Mar Michèle Freud, psychothérapeute