

Les 5 drivers qui nous font courir au travail : les reconnaître pour s'en libérer

Module adaptatif

~20 min

Cinq messages contraignants hérités de l'enfance — sois parfait, sois fort, dépêche-toi, fais plaisir, fais des efforts — continuent de nous faire courir au travail. Repérés par le psychologue Taibi Kahler, ils sont ici traités à deux niveaux : les reconnaître à la petite phrase qui monte sous pression, puis leur opposer une posture juste. Reste ce que l'IA rend urgent : un assistant complaisant amplifie nos travers, sauf si on lui dit lesquels.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Reconnaître les cinq drivers à l'œuvre au travail : sois parfait, sois fort, dépêche-toi, fais plaisir, fais des efforts.
- 02 Identifier son ou ses drivers dominants à partir de la phrase intérieure qui monte sous pression.
- 03 Comprendre comment un driver dominant coûte de l'énergie, freine la délégation, et se trouve amplifié par un assistant IA.
- 04 Opposer à chaque driver une posture plus juste, et demander à son assistant IA de challenger plutôt que flatter.

— PUBLIC CONCERNÉ

Celles et ceux qui veulent comprendre ce qui les pousse au travail, et agir par choix plutôt que par réflexe.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- 5 drivers / messages contraignants (Sois parfait, Sois fort, Dépêche-toi, Fais plaisir, Fais des efforts) — Taibi Kahler, Process Communication Model (PCM)
- Process Communication Model — adopté par la NASA dès 1978 (sélection des astronautes)

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Myra Cheng, Cinoo Lee et coauteurs (Stanford), « Sycophantic AI Decreases Prosocial Intentions and Promotes Dependence », Science (2025) — les modèles d'IA se montrent environ 50 % plus complaisants que les humains
- Taibi Kahler — créateur du Process Communication Model (PCM) dans les années 1970, identifiant 5 drivers (Sois parfait, Sois fort, Dépêche-toi, Fais plaisir, Fais des efforts)
- Process Communication Model — utilisé par la NASA à partir de 1978 pour la sélection et la préparation psychologique des astronautes
- James Gross (1998) — les processus de régulation émotionnelle