

## DRIVER EMOTIONNEL

### Souvenez-vous

Nous sommes tous **issus de notre enfance** et par conséquent, nous avons inconsciemment enregistré des drivers contraignants.



# Driver émotionnel

Issue de l'Analyse Transactionnelle, les drivers émotionnels se construisent tout au long de notre enfance.

À la base, **ils sont là pour nous guider** sauf qu'ils ont un effet pervers s'ils nous empêchent (en tant qu'enfant) de nous y soustraire. La conséquence de cela est notre incapacité à exprimer notre ressenti, de faire des choix et d'apprendre à exercer notre libre arbitre.



FICHE PÉDAGOGIQUE CONÇUE  
PAR CAROLINE FOUCHER

## 1 – SOIS GENTIL.LE / FAIS PLAISIR

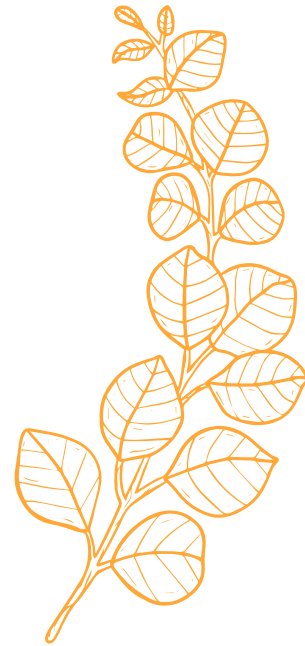
### Expressions associées :

- « Fais plaisir à ta mère/ton père »
- « Tu me fais de la peine »
- « Ne sois pas égoïste »
- « Sois gentil, tu vois bien que je suis fatigué »
- « Pense aux autres, il n'y a pas que toi », etc.

### Avantages :

Développement des qualités empathiques et altruistes.

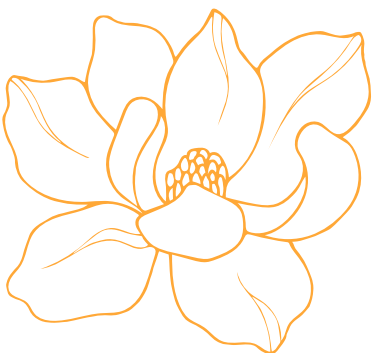
Personne de bonne compagnie et qui cherchera à plaire.



### Inconvénients

Crainte de décevoir – recherche d'approbation de l'autre – ne sait pas dire non.

**Conséquence :** Recherche d'une reconnaissance extérieure – Ne pose pas de limites – Délaisse ses propres besoins au profit des autres.



### Introspection

Qui vouliez-vous ne pas décevoir en tant qu'enfant ? Que recherchiez-vous finalement ?

Qui voulez-vous ne pas décevoir aujourd'hui ? Comment saviez-vous reconnaître l'approbation chez l'autre ?

Aujourd'hui, que reconnaissez-vous chez vous qui puisse vous satisfaire ?



# Caroline Foucher

## HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

Passionnée par l'Être et curieuse de son mode de fonctionnement, j'ai enrichi mes connaissances passées (PNL, AT, TCC, psychologie des émotions, psychopathologie, sociologie et philosophie) par l'hypnose. J'ai donc suivi ma formation à l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne de Paris, accompagnée par les conseils précieux d'une consœur psychanalyste et hypnothérapeute. J'ai obtenu les diplômes de Praticien en Hypnose Humaniste et Praticien spécialisée en Thérapie Symbolique Avancée.

Je suis aujourd'hui installée au cœur de la Manche, à Saint-Lô, près de Marigny et pas si loin de Coutances, où je vous reçois dans un lieu voulu chaleureux et confortable. J'accompagne toutes personnes désireuses de comprendre ce qui se passe en elle-même et de changer grâce à des richesses intérieures insoupçonnées.

Je crois en la thérapie brève lorsqu'elle permet de concilier le quoi et le comment et rend la personne autrice de sa vie.

L'hypnose accompagne et aide les patients à supporter leurs parcours de soins. L'hypnose peut soulager psychologiquement les personnes atteintes dans leur affect.

« IMPOSE TA CHANCE, SERRE TON BONHEUR, ET VA VERS TON RISQUE.  
À TE REGARDER, ILS S'HABITUERONT »

RENÉ CHAR - POÈTE (1907 - 1988)



# Caroline Foucher

HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

## CONTACT

07 71 86 02 24

[parentheses50@orange.fr](mailto:parentheses50@orange.fr)

[www.parenthesesmarigny.com](http://www.parenthesesmarigny.com)