

LEXIQUE



Comprendre les mots clés de ton programme

5 mots pour tout comprendre, sans jargon

Driver Un automatisme intérieur hérité de notre histoire. Une petite voix qui nous pousse à agir d'une certaine façon, souvent sans qu'on s'en rende compte. Ce n'est pas un défaut. C'est un programme appris, et tout programme peut être rééduqué.

Programme interne L'ensemble de nos croyances, habitudes et réflexes émotionnels qui guident nos comportements. Comprendre son programme interne, c'est reprendre le volant de sa vie.

Injonction Un message reçu dans l'enfance, souvent non verbal, qui a façonné notre façon d'être. « Sois forte. Ne dérange pas. Sois parfaite.... » Ces messages ne sont pas une vérité. Ils peuvent être remis en question.

Permisseeur L'antidote au driver. C'est le droit qu'on s'accorde enfin: « tu as le droit d'être suffisante », « tu as le droit de te reposer ». Le permisseeur ne supprime pas le driver. Il lui répond avec douceur.

Signal d'alarme Un signe, physique, émotionnel ou comportemental, que ton driver est en train de prendre trop de place. Apprendre à les reconnaître, c'est apprendre à t'écouter avant d'atteindre la limite.