**Fais des efforts**

Messages entendus qui l’alimentent (dans le cadre de l’éducation) : « Rien ne s’obtient sans un minimum d’effort. » « On a rien sans rien. » « Fais en plus » « Tu ne travailles pas assez » « Il me semble que tu n’y a pas passé suffisamment de temps » « C’est à la sueur qu’on a ce qu’on veut » Hérité de discours du type “donne-toi un peu de mal”, “à vaincre sans effort on triomphe sans gloire” etc.

**Inconvénients**

Besoin de complexifier chaque tâche, chaque relation

Ereintant Incapacité à profiter des plaisirs « simples »

**Avantages** :

Grande capacité de travail. Don de soi

Hérité de discours type “arrête de traîner”, “tu es trop lent” etc.

– Difficultés: Le fait des efforts pense que toute réussite valable passe par des tâches pénibles. Il a tendance à compliquer les choses et à penser que les autres sont paresseux. Il est insatisfait et craint la critique.

– Bénéfices: patient et persévérant, donne le meilleur de lui-même et est prêt à aider les autres.