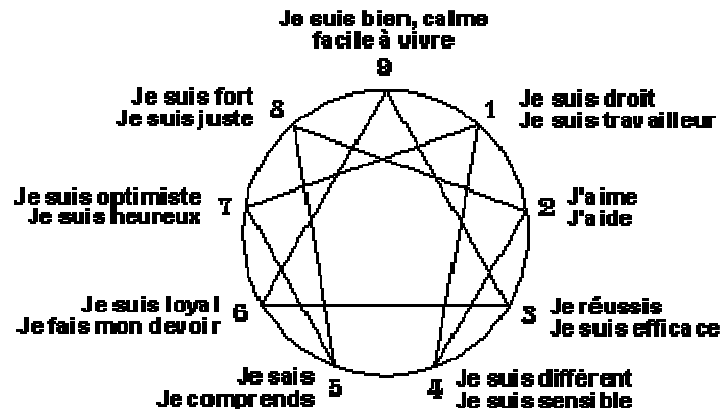


# Qu'est-ce que l'Ennéagramme ?

<http://www.enneagramme.com>

L'Ennéagramme est un modèle de la structure de la personne humaine. Ce modèle aboutit à neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se définir :



Chacun d'entre nous a tendance à donner dans sa vie la priorité à une de ces images de soi. En étudiant les conséquences de ce choix, l'Ennéagramme donne une description très précise de la psyché humaine et permet d'expliquer et/ou de prévoir, avec une fiabilité étonnante, notre attitude face aux diverses circonstances de la vie.

## Observateur

Ce que vous fuyez le plus :

### L'intrusion des autres

#### Profil

Volontiers distant avec les autres, vous êtes plutôt à l'aise dans le rôle de celui qui regarde et écoute. Vous n'aimez pas vous mettre en avant, ni être regardé. Mais vous aimez comprendre, tout comprendre, autant le fonctionnement des choses que les situations et les événements. Apprendre est l'un des ressorts de votre vie, l'un de vos grands plaisirs.

Vos émotions vous appartiennent, c'est votre territoire : gare à celui qui voudrait y pénétrer indûment, et gare aux envahisseurs de vie privée ! C'est pourquoi, en amitié, vous mettez du temps à vous dévoiler. En situation de crise, vous savez rester zen – une attitude que les autres pourraient parfois considérer comme "froide". Enfant, il est probable que vous ayez manqué d'intimité psychologique, si ce n'est physique. Vous avez certainement eu l'impression que vos parents voulaient savoir tout ce que vous aviez dans la tête. Aussi, vous préférez vous isoler plutôt que d'exprimer vos émotions devant les autres.

#### Points forts et limites

L'enneagramme considère les limites de la personnalité comme des sources d'enseignement – et non comme des défauts ! Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est l'ordre dans lequel certaines qualités et limites prédominent en nous. Elles sont organisées d'une manière originale, ce qui fait que nous sommes uniques.

**Qualité principale** : la connaissance.

**Motivation principale** : être reconnu pour vos connaissances, votre savoir.

**Tendance positive** : le détachement, lorsque vous évoluez et commencez à considérer que vos connaissances ne vous appartiennent pas en propre, que vous pouvez les partager.

**Tendance négative** : vous pouvez être avare de votre temps et de vos connaissances patiemment accumulées.

**Mécanismes de défense** : pour éviter le vide intérieur et l'intrusion, vous avez développé un procédé de retrait ou d'isolement.

**Difficultés majeures** : devoir fréquenter des inconnus. Exprimer vos pensées clairement et rapidement. Être en groupe.

### Interrogez-vous

=> Quelle difficulté se présente le plus souvent dans ma vie quotidienne ? => Comment, dans ma vie, développer ma " tendance positive " ? => Vers quel autre type aurais-je envie d'évoluer, et pourquoi ?

### Vous et les autres

En fonction de ses points forts, de ses limites, de son éducation, chaque profil installe, au cours de sa vie, un certain type de relation aux autres. En voici les fondements. Ces modèles ne sont ni fixes ni définitifs : tous les points " faibles " de la vie relationnelle peuvent être travaillés, améliorés. Vos principes relationnels : vous aimez vous isoler, et le faire savoir, tout autant que vous avez besoin qu'on s'intéresse à vous. Vous pouvez vous engager, avec une relation suivie, à condition que l'autre soit clair, qu'il vous dise ce qu'il attend de vous. Vous pouvez aussi être capable d'une grande tendresse.

**Ce que les autres apprécient en vous** : votre intelligence, votre curiosité naturelle pour les choses de la vie, votre intuition.

**Ce que vous devez améliorer** : la communication.

**Comment les autres peuvent agir avec vous** : montrer qu'on apprécie votre esprit de recherche, votre besoin d'apprendre. Vous encourager à partager votre savoir. Éviter les débordements affectifs. Ne pas vous obliger à rencontrer des gens, ni vous pousser à prendre des décisions.

## Perfectionniste

Ce que vous fuyez le plus :

### L'imperfection

#### Profil

Il vous arrive souvent de penser que vous n'arriverez jamais à rien, que vous n'êtes pas à la hauteur, qu'il manque toujours quelque chose... Aussi, sans cesse en quête de perfection, vous êtes rigoureux, honnête, besogneux, adepte du travail bien fait. Vous n'aimez pas être pris en faute. Pour vous, une erreur, aussi humaine soit-elle, est un échec.

Vous vous coupez souvent de vos émotions, voire de votre plaisir, pour ne pas vous " donner en spectacle ", ni à vous-même ni aux autres. Perdre le contrôle sur vous-même, sur les choses et les événements, est une épreuve quasi humiliante. Vous n'acceptez pas vos limites, c'est pourquoi vous pouvez devenir votre propre bourreau, parfois celui des autres.

Vous cherchez à progresser, à évoluer, mais au prix de souffrances souvent inutiles. Enfant, vous avez manqué de compliments et vous êtes encore aujourd'hui marqué par les critiques de vos parents et de vos proches. Ce qui a développé en vous un sentiment de culpabilité de ne jamais être " assez ".

#### Points forts et limites

L'ennéagramme considère les limites de la personnalité comme des sources d'enseignement – et non comme des défauts ! Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est l'ordre dans lequel certaines qualités et limites prédominent en nous. Elles sont organisées d'une manière originale, ce qui fait que nous sommes uniques.

**Qualité principale** : la capacité de tendre à la perfection.

**Motivation principale** : être reconnu pour la qualité de ce que vous faites.

**Tendance positive** : la patience. A condition d'apprendre à dissiper votre colère, et non à la refouler.

**Tendance négative** : la colère. Vous mettez beaucoup d'énergie à la contenir.

**Mécanismes de défense** : comme on a toujours attendu beaucoup de vous, vous avez développé une forme de réaction parfois curieuse : vous réagissez différemment de ce qu'on attend de vous (par exemple en étant gentil alors que vous devriez vous mettre en colère...).

**Difficultés majeures** : le sentiment d'être dépassé par les événements, par vos responsabilités, de ne jamais pouvoir faire les choses aussi bien que vous le voudriez.

#### **Interrogez-vous :**

=> Quelle difficulté se présente le plus souvent dans ma vie quotidienne ?

=> Comment, dans ma vie, développer ma " tendance positive " ?

=> Vers quel autre type aurais-je envie d'évoluer, et pourquoi ?

#### **Vous et les autres**

En fonction de ses points forts, de ses limites, de son éducation, chaque profil installe, au cours de sa vie, un certain type de relation aux autres. En voici les fondements. Ces modèles ne sont ni fixes ni définitifs : tous les points " faibles " de la vie relationnelle peuvent être travaillés, améliorés. Vos principes relationnels : vous craignez la colère, la vôtre et celle des autres. Vous êtes très exigeant, autant pour vous-même que pour les autres. Vous cherchez souvent à avoir raison.

**Ce que les autres apprécient en vous** : votre sens de la rigueur, votre idéal élevé.

**Ce que vous devez améliorer** : le lâcher-prise, la tolérance.

**Comment les autres peuvent agir avec vous** : vous féliciter sans vous flatter. Garantir qu'on écoute vos conseils. Apprécier votre droiture, votre précision. Et surtout montrer qu'ils aiment aussi vos imperfections !

## Aidant

Ce que vous fuyez ?

**La solitude**

#### **Profil**

Pour vous, tout va bien lorsque les autres vont bien. Pour vos proches, vous avez de l'importance, et votre entourage compte sur vous : cela vous rassure, vous donne le sentiment d'exister vraiment. Avec une intuition sans pareille, vous devinez ce qui est bon pour l'autre, vous savez devancer les désirs, être sincèrement serviable. Les autres sont au centre de votre vie, c'est pourquoi vous fuyez la solitude.

Une phrase pourrait vous caractériser : " J'aime, donc je suis. " Mais vous ne savez pas faire pour vous-même ce que vous faites pour les autres : à force de vouloir être trop gentil, vous faites passer vos besoins en dernier, vous les refoulez au point de les ignorer totalement. Il est fort possible que vos besoins n'aient pas été pleinement reconnus par vos parents et que vous ayez connu de pénibles moments de solitude affective. Vous avez peur de l'abandon.

#### **Points forts et limites**

L'ennéagramme considère les limites de la personnalité comme des sources d'enseignement – et non comme des défauts ! Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est l'ordre dans lequel certaines qualités et limites prédominent en nous. Elles sont organisées d'une manière originale, ce qui fait que nous sommes uniques.

**Qualité principale** : l'amour.

**Motivation principale** : être reconnu pour votre capacité à vous occuper des autres.

**Tendance positive** : l'humilité. En travaillant sur l'orgueil, vous pouvez découvrir les vertus de l'humilité, du désintéressement.

**Tendance négative** : l'orgueil. A force de vous sacrifier pour les autres, vous finissez par vous sentir indispensable.

**Mécanismes de défense** : vous refoulez ou réprimez vos besoins.

**Difficultés majeures** : une mauvaise opinion de vous-même. Devoir supporter que les autres n'en fassent pas autant pour vous que vous pour eux. La rancune. La peur d'être pris pour un égoïste.

### Interrogez-vous

=> Quelle difficulté se présente le plus souvent dans ma vie quotidienne ?

=> Comment, dans ma vie, développer ma " tendance positive " ?

=> Vers quel autre type aurais-je envie d'évoluer, et pourquoi ?

### Vous et les autres

En fonction de ses points forts, de ses limites, de son éducation, chaque profil installe, au cours de sa vie, un certain type de relation aux autres. En voici les fondements. Ces modèles ne sont ni fixes ni définitifs : tous les points " faibles " de la vie relationnelle peuvent être travaillés, améliorés. Vos principes relationnels : vous vous sentez apprécié lorsque vous vous occupez des autres, vous faites d'ailleurs beaucoup pour être au centre des relations. Vous n'aimez pas les contradictions, que vous prenez pour des oppositions. Vous avez des difficultés à vous engager dans une relation avec quelqu'un qui n'a pas besoin de votre dévouement.

**Ce que les autres apprécient en vous** : votre attention, votre capacité d'amour, vos cadeaux.

**Ce que vous devez améliorer** : occupez-vous de temps en temps de vous-même.

**Comment les autres peuvent agir avec vous** : se montrer sensibles à vos efforts, et vous pousser à exprimer votre personnalité. Ne rien vous cacher (sous peine que vous ressentiez immédiatement qu'il se passe " quelque chose "), et ménager votre susceptibilité.

## Battant

Ce que vous fuyez le plus ?

### L'échec

#### Profil

Le travail et l'action sont les moteurs de votre vie. Vous vous estimez infatigable, et vous êtes insatiable de résultats positifs. Organisation, prévision, partage, création sont pour vous les valeurs de toute personne courageuse, qui " sait comment vivre " pour réussir. Vous supportez difficilement les moments vides, synonymes d'ennui.

Vous êtes positif, avec un moral constant et, pour vous, il n'y a jamais de problèmes : il n'y a que des solutions ! Vous avez une rare faculté d'adaptation. Cependant, vous êtes déstabilisé quand on vous demande ce que vous pensez de vous-même ou des autres. En fait, vous vous identifiez à ce que vous faites – et non à ce que vous êtes. Enfant, vous avez probablement été récompensé pour vos actes, valorisé pour vos actions. Mais vos parents ne parlaient pas de vous en tant que personne : vous en avez conclu que, pour être aimé, il faut réussir.

#### Points forts et limites

L'ennéagramme considère les limites de la personnalité comme des sources d'enseignement – et non comme des défauts ! Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est l'ordre dans lequel certaines

qualités et limites prédominent en nous. Elles sont organisées d'une manière originale, ce qui fait que nous sommes uniques.

**Qualité principale** : la capacité de réussite.

**Motivation principale** : être reconnu pour ce que vous faites.

**Tendance positive** : l'authenticité. Lorsqu'un battant évolue, il devient capable d'être vrai, d'exprimer ce qu'il est vraiment.

**Tendance négative** : la tromperie. Pour éviter les échecs, vous pouvez user de subterfuges, de mensonges, de tous les moyens pour réussir ce que vous entreprenez.

**Mécanismes de défense** : vous avez développé un mécanisme d'identification à ce qu'on attend de vous. Autrement dit, vous vous conformez souvent à un rôle.

**Difficultés majeures** : être obligé de donner en permanence le meilleur de vous-même. Vous comparer sans cesse aux autres. Vivre spontanément et simplement.

### Interrogez-vous

=> Quelle difficulté se présente le plus souvent dans ma vie quotidienne ?

=> Comment, dans ma vie, développer ma " tendance positive " ?

=> Vers quel autre type aurais-je envie d'évoluer, et pourquoi ?

### Vous et les autres

En fonction de ses points forts, de ses limites, de son éducation, chaque profil installe, au cours de sa vie, un certain type de relation aux autres. En voici les fondements. Ces modèles ne sont ni fixes ni définitifs : tous les points " faibles " de la vie relationnelle peuvent être travaillés, améliorés. Vos principes relationnels : vous investissez beaucoup pour être accepté par les autres. Vous soignez votre image. Vous portez tant d'importance à vos activités qu'il vous arrive de négliger votre vie affective.

**Ce que les autres apprécient en vous** : votre capacité d'action, votre endurance au travail, votre engagement professionnel, votre assurance.

**Ce que vous devez améliorer** : le calme intérieur (par la méditation, par exemple). L'authenticité.

**Comment les autres peuvent agir avec vous** : éviter les épanchements affectifs trop voyants. Cultiver l'optimisme. Vous avez besoin d'être félicité pour votre travail.

## Affectif

Ce que vous fuyez le plus ?

### La banalité

#### Profil

Vous avez horreur de la banalité : les émotions tièdes sont sans intérêt, une vie « moyenne » n'a pas de sens. Vous recherchez le beau, l'esthétique, l'originalité, et surtout l'intensité, tant dans la vie en général que dans les émotions en particulier. Vous avez une grande faculté d'empathie avec les émotions des autres, même si elles sont difficiles à supporter.

On peut vous considérer comme un poète, et vous vous sentez « artiste », en tout cas, différent des autres. Vous rêvez d'un monde meilleur et vous vous réfugiez parfois dans votre imaginaire. Vous fonctionnez sur l'affect, la sensibilité, si ce n'est la sensiblerie. Vous avez besoin de complicité pour vous sentir aimé, tout en redoutant les relations trop fortes qui, pour vous, ne peuvent pas être durables. Enfant, vous avez manqué de reconnaissance, de la reconnaissance de votre identité profonde, et avez peut-être même souffert d'une rupture affective.

### Points forts et limites

L'ennéagramme considère les limites de la personnalité comme des sources d'enseignement – et non comme des défauts ! Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est l'ordre dans lequel certaines qualités et limites prédominent en nous. Elles sont organisées d'une manière originale, ce qui fait que nous sommes uniques

**Qualité principale** : la créativité

**Motivation principale** : être reconnu pour votre différence.

**Tendance positive** : l'égalité d'humeur

**Tendance négative** : l'envie. A force d'éviter la banalité, de vouloir trouver une place différente, vous pouvez jalouser ceux qui sont reconnus.

**Mécanismes de défense** : en croyant souvent « être de trop », vous encaissez tout sans rien dire, vous ne laissez rien voir de ce que vous ressentez.

**Difficultés majeures** : les moments dépressifs assez fréquents. Le doute. La peur d'être abandonné. La rêverie.

### Interrogez-vous !

=> Quelle difficulté se présente le plus souvent dans ma vie quotidienne ?

=> Comment, dans ma vie, développer ma « tendance positive » ?

=> Vers quel autre type aurais-je envie d'évoluer, et pourquoi ?

### Vous et les autres

En fonction de ses points forts, de ses limites, de son éducation, chaque profil installe, au cours de sa vie, un certain type de relation aux autres. En voici les fondements. Ces modèles ne sont ni fixes ni définitifs : tous les points « faibles » de la vie relationnelle peuvent être travaillés, améliorés.

Vos principes relationnels : vos relations sont teintées de romantisme, mais vous gardez vos distances – tout en aimant être écouté ! Vous mettez parfois en scène vos humeurs. Vous enviez la réussite des autres, ce qui provoque en vous une certaine amertume.

**Ce que les autres apprécient en vous** : votre chaleur, votre générosité, votre créativité.

**Ce que vous devez améliorer** : travaillez votre humilité.

**Comment les autres peuvent agir avec vous** : ne pas hésiter à exprimer son affection pour vous. Ne jamais vous comparer avec qui que ce soit d'autre. Etre sincère. Partager avec vous des moments que vous pourrez déclarer « uniques ».

## Loyaliste

Ce que vous fuyez le plus ?

### La trahison

#### Profil

Vous avez avant tout besoin de sécurité et de confiance. C'est pourquoi vous avez le sens du groupe, de la vie commune, mais à condition qu'elle soit régie par des règles bien établies. Vous recherchez constamment des indices de confiance, et vous vous demandez souvent si telle relation ou telle activité présente un danger. Lorsque les règles et les demandes sont claires, vous vous engagez sans concession et vous foncez.

Autrement, vous restez dans l'indécision, la peur, prêt à détecter la moindre parole non tenue, que vous prendrez immédiatement pour une trahison. Pour vous, la loi est importante, la structure essentielle. S'il vous arrive de faillir aux règles sociales et morales – y compris au code de la route –,

vous éprouvez un fort sentiment de culpabilité. Vous recherchez donc la compagnie de personnes fiables, une vie familiale et professionnelle dans un cadre sécurisé. Enfant, l'un de vos parents devait être absent, ou était trop rigide, et les règles d'éducation étaient parfois contradictoires, ou trop floues.

### Points forts et limites

L'ennéagramme considère les limites de la personnalité comme des sources d'enseignement – et non comme des défauts ! Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est l'ordre dans lequel certaines qualités et limites prédominent en nous. Elles sont organisées d'une manière originale, ce qui fait que nous sommes uniques

**Qualité principale** : la loyauté.

**Motivation principale** : être reconnu pour votre droiture. Tendance positive : le courage. En évoluant, la peur peut laisser place au courage. Tendance négative : la peur. Votre anxiété permanente vous porte à vivre souvent dans la crainte.

**Mécanismes de défense** : pour vous sortir des angoisses rencontrées dans l'enfance, vous projetez sur les autres vos propres angoisses, vos fantasmes.

**Difficultés majeures** : prendre une décision rapidement. Voir clair en vous-même. Avoir peur d'être abandonné, que les autres profitent de vous.

### Interrogez-vous :

=> Quelle difficulté se présente le plus souvent dans ma vie quotidienne ?

=> Comment, dans ma vie, développer ma " tendance positive " ?

=> Vers quel autre type aurais-je envie d'évoluer, et pourquoi ?

### Vous et les autres

En fonction de ses points forts, de ses limites, de son éducation, chaque profil installe, au cours de sa vie, un certain type de relation aux autres. En voici les fondements. Ces modèles ne sont ni fixes ni définitifs : tous les points " faibles " de la vie relationnelle peuvent être travaillés, améliorés. Vos principes relationnels : vous doutez facilement des intentions de votre entourage. Dans une relation intime, vous pourchassez les preuves de fidélité. Vous cherchez à contrôler les rapports, tout en étant affectueux, parfois trop. Vous êtes exclusif.

**Ce que les autres apprécient en vous** : votre prévoyance, votre loyauté, votre sens de l'organisation.

**Ce que vous devez améliorer** : la confiance en soi.

**Comment les autres peuvent agir avec vous** : ne pas jouer avec vos sentiments, éviter les surprises et l'imprévu, ne pas parler derrière votre dos. Etre franc avec vous et vous rassurer sur le bien-fondé de vos actions, sur l'authenticité de votre relation.

## Joueur

Ce que vous fuyez le plus ?

### L'immobilisme

#### Profil

Véritable épicurien, vous fuyez à la fois l'immobilité et la souffrance. Vous aimez éprouver du plaisir, vous faire plaisir, bouger, voyager, aller de plus en plus vite. Vous créez des réseaux d'amis pour varier les rencontres et élargir votre champ d'action. Vous vous lancez dans mille découvertes, expériences et activités nouvelles pour profiter de la vie. Dès que vous sentez l'ennui poindre, vous changez d'activité. Aussi est-il souvent difficile de vous suivre. Cependant, si vous avez un tempérament joyeux et positif, vous n'aimez guère qu'on vous confie des malheurs pour éviter d'entrer dans les émotions. Cette course permanente est une fuite en avant qui vous empêche de vivre le moment présent, et entraîne l'inconvénient de vous éparpiller. Enfant, vous ne vous êtes pas senti assez protégé, c'est pourquoi certaines peurs restent encore inscrites en vous. Vous avez aussi dû percevoir la souffrance de votre entourage, et vous avez évité d'affronter des moments pénibles en

jouant.

### Points forts et limites

L'ennéagramme considère les limites de la personnalité comme des sources d'enseignement – et non comme des défauts ! Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est l'ordre dans lequel certaines qualités et limites prédominent en nous. Elles sont organisées d'une manière originale, ce qui fait que nous sommes uniques

**Qualité principale** : l'optimisme.

**Motivation principale** : être reconnu pour votre joie de vivre.

**Tendance positive** : la sobriété. Lorsque les problèmes de dispersion et d'incapacité de choisir sont résolus. **Tendance négative** : l'intempérance. La recherche des plaisirs. **Mécanismes de défense** : pour éviter la souffrance et l'enfermement, vous avez développé une rationalisation excessive.

**Difficultés majeures** : n'avoir jamais assez de temps pour tout faire. Un regard négatif sur soi-même. Ecouter les autres avec patience. Surmonter les désirs. Etre à l'étroit dans une relation.

### Interrogez-vous

=> Quelle difficulté se présente le plus souvent dans ma vie quotidienne ? => Comment, dans ma vie, développer ma " tendance positive " ? => Vers quel autre type aurais-je envie d'évoluer, et pourquoi ?

### Vous et les autres

En fonction de ses points forts, de ses limites, de son éducation, chaque profil installe, au cours de sa vie, un certain type de relation aux autres. En voici les fondements. Ces modèles ne sont ni fixes ni définitifs : tous les points " faibles " de la vie relationnelle peuvent être travaillés, améliorés.

**Vos principes relationnels** : vous n'aimez ni affronter de face les problèmes quotidiens, ni vous engager. Ce qui provoque souvent des difficultés dans vos relations. Vous êtes de compagnie agréable pour ceux qui vous suivent. Pour les autres, il peut en aller très différemment.

**Ce que les autres apprécient en vous** : votre joie de vivre, votre optimisme, votre sens de l'initiative, vos compétences professionnelles.

**Ce que vous devez améliorer** : la stabilité, la persévérance, la tolérance.

**Comment les autres peuvent agir avec vous** : aller toujours droit au but. S'intéresser à ce que vous faites, même si on a du mal à vous suivre. Ne jamais vous imposer d'activités répétitives. Ne pas s'épancher en larmoiements. Etre d'humeur légère, mais en vous montrant qu'on peut vivre heureux tout en faisant des choses sérieuses.

## Chef

Ce que vous fuyez le plus ?

### La faiblesse

### Profil

La moindre faiblesse vous fait fuir : pour vous, il faut être juste, se contrôler, se prendre en charge soi-même, être capable de protéger les plus faibles. C'est pour eux que vous développez le plus vos qualités de force et de courage. Vous appréciez vraiment les autres à partir du moment où ils ont une personnalité affirmée, lorsque vous savez à qui vous avez affaire. Autant vous pouvez vous mettre en colère avec une énergie considérable, autant vous pouvez mettre vos compétences au service d'autrui.

Vous considérez la vie comme un éternel combat, parce que " rien n'est acquis facilement ", et vous passez outre les signes de fatigue. Si vous aimez aider, c'est souvent pour ne pas dire " non ", ce que vous considérez comme une faiblesse. Vous aimez diriger, et êtes souvent débordé. Enfant, par manque d'amour, vous avez mis en place le déni de vos faiblesses comme moyen de défense.



### Points forts et limites

L'ennéagramme considère les limites de la personnalité comme des sources d'enseignement – et non comme des défauts ! Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est l'ordre dans lequel certaines qualités et limites prédominent en nous. Elles sont organisées d'une manière originale, ce qui fait que nous sommes uniques.

**Qualité principale** : le courage.

**Motivation principale** : être reconnu pour votre force de caractère.

**Tendance positive** : la simplicité, lorsque vous oubliez votre orgueil.

**Tendance négative** : l'excès. Vous avez tendance à vouloir en faire trop.

**Mécanismes de défense** : le déni, c'est-à-dire ne pas tenir compte de la réalité. Difficultés majeures : avoir souvent l'impression de bousculer les autres, de prendre des risques pour eux sans en être jamais remercié. Pour une femme, être considérée comme " masculine " en raison de son goût d'entreprendre et de son audace.

### Interrogez-vous :

=> Quelle difficulté se présente le plus souvent dans ma vie quotidienne ?

=> Comment, dans ma vie, développer ma " tendance positive " ?

=> Vers quel autre type aurais-je envie d'évoluer, et pourquoi ?

### Vous et les autres

En fonction de ses points forts, de ses limites, de son éducation, chaque profil installe, au cours de sa vie, un certain type de relation aux autres. En voici les fondements. Ces modèles ne sont ni fixes ni définitifs : tous les points " faibles " de la vie relationnelle peuvent être travaillés, améliorés. Vos principes relationnels : vous avez du mal à reconnaître que les autres peuvent penser différemment. Vous vivez une relation comme un combat. Vous risquez d'être possessif, tout en ayant des difficultés à vous engager. En cas de conflit, vous avez tendance à vous replier sur vous.

**Ce que les autres apprécient en vous** : votre détermination, votre courage.

**Ce que vous devez améliorer** : le lâcher-prise, la simplicité.

**Comment les autres peuvent agir avec vous** : ne pas vous flatter, ne pas vous mentir, ni surtout essayer de vous manipuler. Respecter votre espace vital, tenir les engagements, et toujours parler avec franchise.

## Médiateur

Ce que vous fuyez le plus ?

### Le conflit

#### Profil

C'est la recherche de l'harmonie et de la paix, autant intérieure qu'extérieure, qui mène votre existence. Vous fuyez les conflits pour ne pas être obligé de prendre position, et ainsi éviter de blesser les autres. Votre qualité de compréhension et votre calme naturel frisent parfois la passivité. Vous aimez vivre et travailler dans un cadre clair, avec des buts précis, sans trop de pression. Ce qui vous permet d'avancer, d'évoluer à votre rythme. Vous avez une bonne intuition sur les sentiments, les atouts et les défauts, les émotions et les besoins des autres. Beaucoup moins sur les vôtres ! Vous vous mettez rarement en colère, vous ne savez pas dire non, et vous prenez le temps de donner votre avis. De même que vous prenez votre temps pour réaliser vos objectifs. Enfant, vous n'avez pas pu exprimer suffisamment vos besoins, et vous avez pris le pli de vous taire pour préserver votre tranquillité.

### Points forts et limites

L'ennéagramme considère les limites de la personnalité comme des sources d'enseignement – et non comme des défauts ! Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est l'ordre dans lequel certaines qualités et limites prédominent en nous. Elles sont organisées d'une manière originale, ce qui fait que

nous sommes uniques

**Qualités principales** : le soutien, l'acceptation de l'autre tel qu'il est.

**Motivation principale** : être reconnu pour votre paix intérieure et votre rayonnement naturel.

**Tendance positive** : la capacité d'action juste. En travaillant sur les problèmes posés par la paresse, vous pouvez agir directement au plus juste.

**Tendance négative** : la paresse. Pour éviter les conflits et certaines difficultés, vous " laissez tomber " .

**Mécanismes de défense** : vous calmez votre colère par toutes sortes de moyens de compensation – abrutissement au travail, sucreries, tabac, alcool, télé...

**Difficultés majeures** : les critiques des autres pour votre indécision. Exprimer spontanément votre désaccord. Regretter de vous soucier autant de l'opinion des autres, et trouver qu'on ne prend pas assez vos idées en compte.

### Interrogez-vous

=> Quelle difficulté se présente le plus souvent dans ma vie quotidienne ? => Comment, dans ma vie, développer ma " tendance positive " ? => Vers quel autre type aurais-je envie d'évoluer, et pourquoi ?

### Vous et les autres

En fonction de ses points forts, de ses limites, de son éducation, chaque profil installe, au cours de sa vie, un certain type de relation aux autres. En voici les fondements. Ces modèles ne sont ni fixes ni définitifs : tous les points " faibles " de la vie relationnelle peuvent être travaillés, améliorés. Vos principes relationnels : afin d'éviter les discussions, vous déployez beaucoup d'énergie pour résoudre les problèmes, et vous avez une bonne capacité à ressentir les besoins des autres. Ce qui fait de vous une personne agréable, mais plutôt fermée, car vous n'exprimez pas vos sentiments. Vous êtes très sociable et vous rêvez d'une relation fusionnelle.

**Ce que les autres apprécient en vous** : votre capacité à accepter les autres tels qu'ils sont et à les aider. Votre disponibilité.

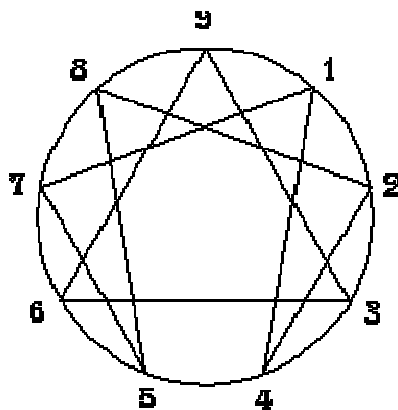
**Ce que vous devez améliorer** : l'affirmation de soi.

**Comment les autres peuvent agir avec vous** : ne pas vous obliger à prendre des décisions rapides, vous laisser vous exprimer ou agir sans vous bousculer. Prendre du temps avec vous, et vous faire savoir qu'on apprécie ce moment. Surtout, ne pas profiter de votre gentillesse.

## Ennéagramme : le symbole

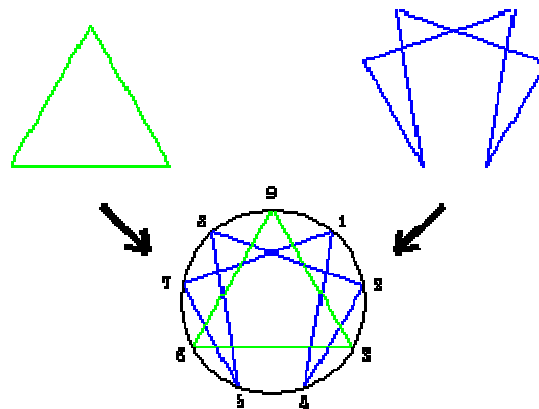
Le mot "Ennéagramme" vient de deux mots grecs signifiant neuf (*ennea*) points (*grammos*). En effet, l'Ennéagramme est à l'origine un symbole, constitué de neuf points également répartis sur un cercle. Le point **9** est traditionnellement placé au sommet du cercle. Chaque point représente un des profils de personnalité décrits par le modèle de l'Ennéagramme.

Des lignes relient entre eux les points :



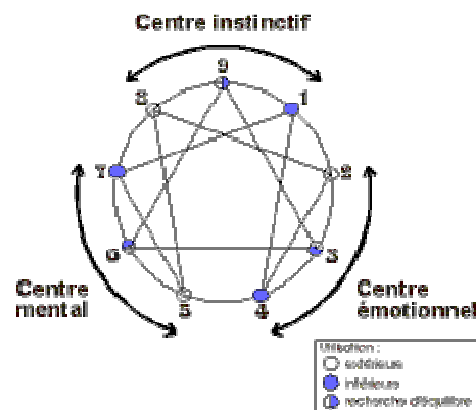
Ces lignes constituent deux figures fermées bien distinctes :

- un triangle reliant dans cet ordre les points 3, 9 et 6,
- une sorte d'hexagone tordu qui joint les points 1, 4, 2, 8, 5 et 7.



Chaque élément du symbole a une signification dans le modèle de l'Ennéagramme.

Le centre préféré peut être employé de trois manières différentes : vers l'intérieur, vers l'extérieur ou en recherchant une sorte d'équilibre entre l'intérieur et l'extérieur. Chacun des profils de l'Ennéagramme privilégie une de ces trois directions d'utilisation de son centre préféré :



Examinons centre par centre la signification de cette option :

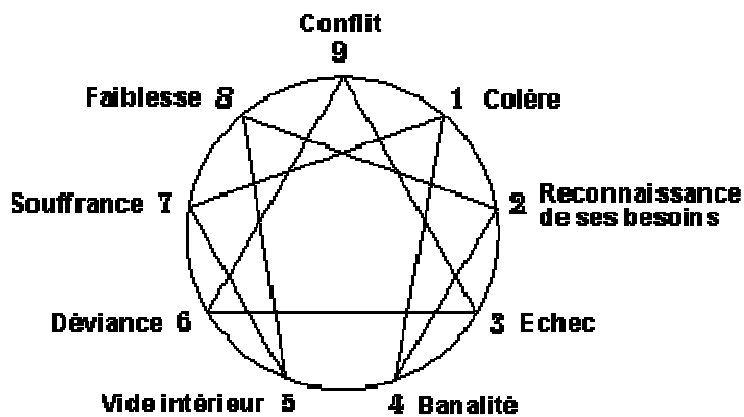
- Centre instinctif
  - Le 8 utilise le centre instinctif vers l'extérieur ; il agit pour avoir de l'impact, du contrôle, du pouvoir sur le monde qui l'entoure.
  - Le 1 utilise le centre instinctif vers l'intérieur ; il agit pour avoir du contrôle sur lui-même.
  - Le 9 cherche un équilibre entre utilisation intérieure et extérieure du centre instinctif ; cela paralyse parfois l'utilisation du centre ; il agit alors peu.
- Centre émotionnel
  - Le 2 utilise le centre émotionnel vers l'extérieur ; il perçoit avec une grande finesse les émotions des autres et cherche à les aider.
  - Le 4 utilise le centre émotionnel vers l'intérieur ; il est attentif à ses émotions et valorise le naturel et l'authenticité.
  - Le 3 cherche un équilibre entre utilisation intérieure et extérieure du centre émotionnel ; cela paralyse parfois l'utilisation du centre ; il connaît alors peu ses vraies émotions.
- Centre mental
  - Le 5 utilise le centre mental vers l'extérieur ; il veut comprendre le fonctionnement du monde qui l'entoure et accumule des informations à son propos.
  - Le 7 utilise le centre mental vers l'intérieur ; il imagine des plans pour créer une vie plus agréable et plus plaisante.

- Le **6** cherche un équilibre entre utilisation intérieure et extérieure du centre mental ; cela paralyse parfois l'utilisation du centre ; il doute alors de lui-même et de ses décisions.

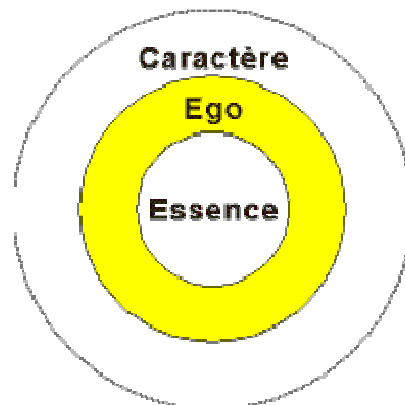
## Ego et essence

Nous nous manifestons dans le monde de nombreuses manières bien distinctes, par des comportements, la formulation d'idées et l'expression d'émotions. Toutes ces manifestations constituent notre **caractère** et celui-ci change et évolue, en fonction des contextes, des événements marquants de notre vie ou tout simplement du temps qui passe.

Mais derrière les manifestations variables de notre caractère, le fait d'avoir un centre préféré et de l'utiliser dans une certaine direction (intérieur, extérieur ou les deux) reste constant. Le déséquilibre ainsi créé demeure et caractérise ce que l'Ennéagramme nomme notre **ego** (ou fausse personnalité). L'ego se manifeste principalement par un mécanisme d'évitement appelé la **compulsion** du type. Voici ce que les neuf types de l'Ennéagramme cherchent à éviter à tout prix :



Cachée par le masque du caractère, par le déséquilibre et la souffrance de notre ego, notre **essence** (ou vraie personnalité) représente notre possibilité d'utiliser de manière équilibrée nos trois centres et d'exprimer notre énergie personnelle sous sa forme la plus vraie et la plus noble. Notre essence contient virtuellement les neuf énergies de base de l'Ennéagramme.



Une conséquence fondamentale de ce modèle est qu'on trouve dans chaque type de l'Ennéagramme des gens peu recommandables et d'autres parfaitement accomplis. C'est d'ailleurs une des forces et une des particularités de l'Ennéagramme que le même modèle permettent de décrire des personnalités du niveau le plus psychotique au niveau le plus sain.