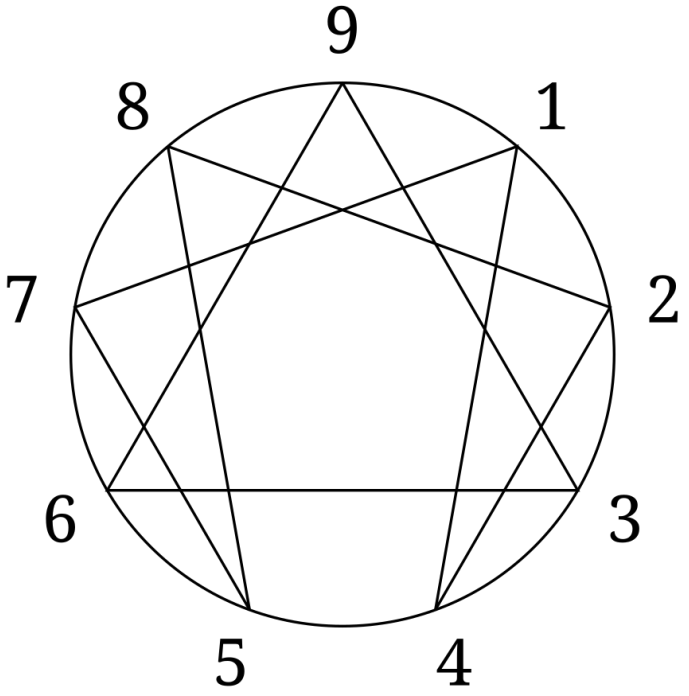
L’ennéagramme (2)

- Les 9 types et leurs …
  - « Bons » et « mauvais » côtés
  - Peur, passion, vision du monde
  - Compulsion / intégration
  - Exemples
- Les sous-types
- Les (contre-)flèches
- Les centres, les contre-types, ...



Voir l’ennéagramme (1)

Résumé

- Classification **phénoménologique** des personnalités en 9 types
- Type = **stratégie adoptée face au monde** / pour survivre / être aimé = ego (Denis Marquet)
  - Caractéristiques, peur, passion, vertu, vision du monde, ...
  - **Ailes** : types voisins
  - On a tous **un peu de tous les types**
- Pas de « bon » ou de « mauvais » type → **compulsion** / **intégration**
- Permet de comprendre les **capacités** & **limites** de chaque type
  - « Ne pas attendre de quelqu'un quelque chose qu'il ne peut pas donner »

- Interprétation différente selon les personnes : vous trouverez parfois une personnalité classée dans différents types…
- On peut hésiter entre 2 types
- De nombreux tests gratuits existent sur Internet

Résumé des types

- 1 - Le **perfectionniste** : craint d'être mal jugé, assez strict, responsable, a du mal à se détendre
  - « Aime les choses bien faites »
- 2 – L'**altruiste** : craint de ne pas être aimé, étouffe ses besoins pour se mettre au service, aime séduire, a du mal à dire non
  - « Est là pour les autres »
- 3 – Le **battant** : craint d'échouer, recherche admiration, dynamique, ambitieux, pas d'accès à ses émotions
  - « S'identifie à la réussite »
- 4 – Le **romantique** : craint d'être abandonné / ordinaire, beaucoup d'émotions, nostalgique, sensible, créatif
  - « Se sent différent »
- 5 – L'**observateur** : craint d'être envahi, besoin d'isolement, avare, analyse, peu spontané, pas à l'aise avec émotions
  - « Observe et réfléchit »

6 – le loyaliste

- Ou sceptique, gardien
- « **Être, c'est être responsable** »
  - Attention portée sur les dangers potentiels
- **Peur fondamentale :** être abandonné(e), sans soutien
- **Passion :** lâcheté
- **Vertu :** courage
- **Mécanisme de défense :** Projection du « négatif » (doutes, craintes, loyauté) sur les autres pour ne pas ressentir l'insécurité

« Mieux vaut prévenir que guérir »

- **Traits caractéristiques :**
  - Parents / monde qui n'inspirent pas confiance / sécurité
    - → perçoit le monde comme menaçant
  - Beaucoup de peurs et de doutes
    1. Phobique : je suis gentil, voire paralysé
    2. Contre-phobique : j'y vais avant de ressentir la peur
    3. Prussien (autoritaire) : je génère la peur
  - Imagine / ne retient que le pire
  - Loyauté envers le groupe
  - Rapports ambigus avec l'autorité (soumission/défiance) + tests
- **Exemples de métiers :**
  - Défense des opprimés → syndicats, pompier, RH, droit

6

- **Sait :**
  - Analyser pour anticiper, prévoir
  - Être fiable, loyal
  - Travailler dur
- **Aime :**
  - La prudence, la sécurité
  - La bonne autorité
  - La fiabilité
  - La famille, les relations

- **Ne sait pas :**
  - Faire confiance
  - Relativiser
  - Se détendre
  - Se valoriser, réussir (doutes, discrétion)
- **N'aime pas :**
  - La manipulation, la trahison
  - La mauvaise autorité
  - Prendre des décisions / des risques

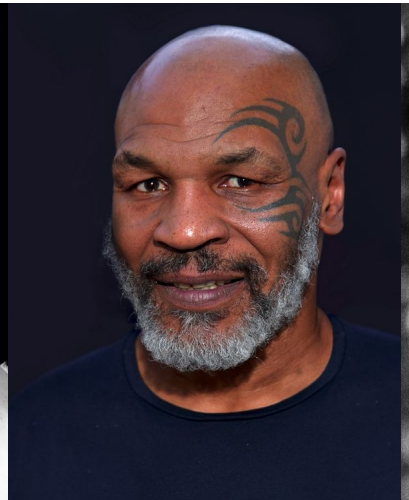
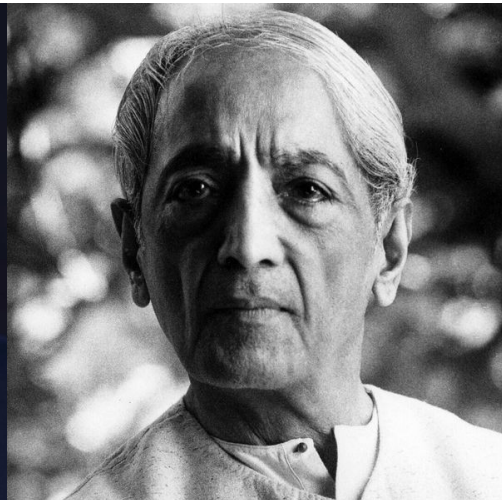
6 – compulsion et intégration

- **Dans la compulsion :**
  - Pris par les doutes et l'anxiété → se réfugie dans sa tête
  - A un grand besoin d'une autorité/protection extérieure
  - Vigilant, méfiant, voire paranoïaque
  - Apathie ou au contraire comportements à risque

- **Dans l'intégration :**
  - Loyal, digne de confiance
  - Responsable, prévoyant
  - Juste
  - Courageux, indépendant

6 – exemples (probables)

- Fabrice Lucchini, Eminem, Mike Tyson, Jiddu Krishnamurti, Louis De Funès, Edward Norton, Sigmund Freud, Marilyn Monroe, Eric Zemmour, Alexandre Astier, Georges Orwell, Gandhi, Che Guevara (?)

7 – l'épicurien

- « **Être, c'est être joyeux/se** »
  - Attention portée sur les sources de plaisirs potentiels
- Difficulté à vivre les émotions difficiles
- **Peur fondamentale :** ressentir le manque / la souffrance
- **Passion :** gourmandise/gloutonnerie
- **Vertu :** sobriété
- **Mécanisme de défense :** Rationalisation (pirouette mentale = « il n'y a pas de problème »)

- **Traits caractéristiques :**
  - L'enfant a ressenti un enfermement / manque insupportable
  - Se concentre sur le positif
  - Tourné vers l'avenir
  - Monde « plein d'opportunités » → opportuniste :
    - S'en sort toujours bien
    - Pas/peu de culpabilité
  - Syndrome de Peter Pan, « adulescence »
- **Exemples de métiers :**
  - GO au Club Med, artiste, sportif, entrepreneur, plus rarement banquier ou comptable

« Je suis interdit bancaire mais il me reste 20 €, viens, je t'invite à boire un verre ! »
« Viens chez moi, j'habite chez une copine », « Choisir, c'est renoncer. »

7

- **Sait :**
  - Communiquer, faire rire
  - Créer, improviser
  - Rester optimiste
- **Aime :**
  - Le plaisir
  - La liberté
  - Les nouvelles expériences
  - Séduire

- **Ne sait pas :**
  - S’engager, être fidèle
  - Finir ce qu’il a commencé
  - Être en contact avec ses émotions difficiles
- **N'aime pas :**
  - Les limites, la frustration
  - La monotonie
  - Manquer

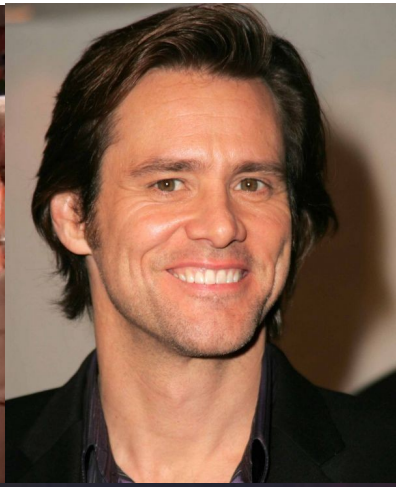
7 – compulsion et intégration

- **Dans la compulsion :**
  - Dispersé, distrait
  - Impulsif, hyperactif, instable
  - Pas fiable
  - Ne finit pas ses projets
  - Sans gêne

- **Dans l'intégration :**
  - Spontané
  - Enthousiaste
  - Sociable
  - Amusant

7 – exemples (probables)

- Alain Chabat, Florence Foresti, Franck Dubosc, Florent Pagny, Jim Carrey, Robin Williams, Jean Dujardin
- Peter Pan, Jack Sparrow, Forrest Gump
- Mai 68, les chats, la cigale et la fourmi



Incognito, Éric Lavaine, 2008
Pirate des Caraïbes, Gore Verbinski, 2003

8 – le meneur

- Ou protecteur
- « **Être, c'est être fort(e)** »
  - Attention portée sur les rapports de force, les injustices
- **Peur fondamentale :** se soumettre
- **Passion :** luxure, excès
- **Vertu :** innocence / tendresse
- **Mécanisme de défense :** Déni (douleur, faiblesse, « même pas mal »)

- **Traits caractéristiques :**
  - Expérience d'impuissance / incapacité à (se) protéger dans l'enfance
  - Pense que le monde fonctionne selon la loi du plus fort
  - Prend naturellement le pouvoir, veut contrôler
  - N'aime pas se poser de questions
  - Corps parfois assez costaud
- **Exemples de métiers :**
  - avocat, directeur, entrepreneur, syndicats, politique

8

- **Sait :**
  - Protéger
  - S’affirmer, être courageux
- **Aime :**
  - Le contrôle
  - La justice
  - Les défis (« t’es pas cap’ ! »)

- **Ne sait pas :**
  - Demander de l’aide
  - Être diplomate
  - Maîtriser sa colère
  - Être sensible à soi / aux autres
- **N'aime pas :**
  - Se soumettre, les restrictions (« c’est interdit »)
  - L’hypocrisie, le mensonge, la manipulation
  - La faiblesse
  - L’injustice

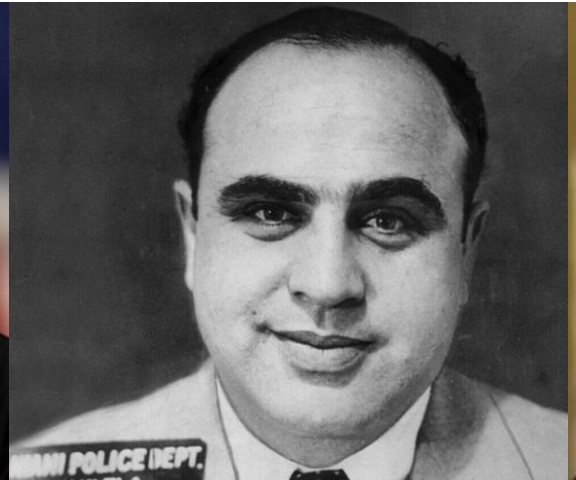
8 – compulsion et intégration

- **Dans la compulsion :**
  - Insensible aux besoins des autres
  - Exigeant, arrogant
  - Contrôlant, dominateur, autoritaire
  - Manichéen (ex : « avec moi ou contre moi »)
  - Agressif, brutal

- **Dans l'intégration :**
  - Confiance en soi
  - Direct, sincère
  - Énergique, engagé
  - Protecteur

8 – exemples (probables)

- Eric Cantona, Josiane Balasko, Gérard Depardieu, Muriel Robin, Coluche, Al Capone, Lino Ventura, Ricky Gervais, Vladimir Poutine, Donald Trump (?), Che Guevara (?)
- Capitaine Haddock, Obélix
- Le rugby



9 – le médiateur

- Ou négociateur, pacificateur
- « **Être, c'est être content(e)** »
  - Attention défocalisée (atmosphère)
- **Peur fondamentale :** la séparation / le conflit
- **Passion :** paresse
- **Vertu :** action essentielle
- **Mécanisme de défense :** Anesthésie (faux calme intérieur → addictions)

- **Traits caractéristiques :**
  - « Voiture-balai », veut éviter les conflits → ne donne pas son avis
    - Ego = ne pas avoir d'ego
  - Ne sait pas ce qu'il veut
  - Rythme parfois assez lent
  - Parfois embonpoint, corps plutôt mou
  - Colères surprenantes (volcaniques)
- **Exemples de métiers :**
  - diplomate, relation d'aide, soins, RH

« Ça ne sert à rien de s'énerver »
« On va quand même pas se fâcher pour si peu ! »

9

- **Sait :**
  - Écouter, apaiser, faire de la médiation
  - S’adapter, faire des compromis
- **Aime :**
  - Les relations harmonieuses
  - Les compromis
  - Le calme, la routine
  - Prendre son temps
- **Ne sait pas :**
  - Réagir rapidement
  - Exprimer son opinion, dire non
  - Entrer en conflit
- **N’aime pas :**
  - Se mettre en valeur
  - Se plaindre
  - Prendre des décisions
  - Les conflits

9 – compulsion et intégration

- **Dans la compulsion :**
  - Absent
  - Négligent
  - Apathique, effacé, anesthésié
  - Nie la réalité (« pas de problème »)
  - Passif-agressif, explosion quand colère intériorisée devient trop forte

- **Dans l'intégration :**
  - Paisible
  - Patient, diplomate
  - Rassurant
  - Empathique

9 – exemples (probables)

- François Hollande, Raymond Barre, Michel Drucker, Zinédine Zidane, Nelson Mandela (?), Barrack Obama (PN Paix 2009) ?
- Winnie l'Ourson
- La CNV
- Costa Rica, Suisse (??)

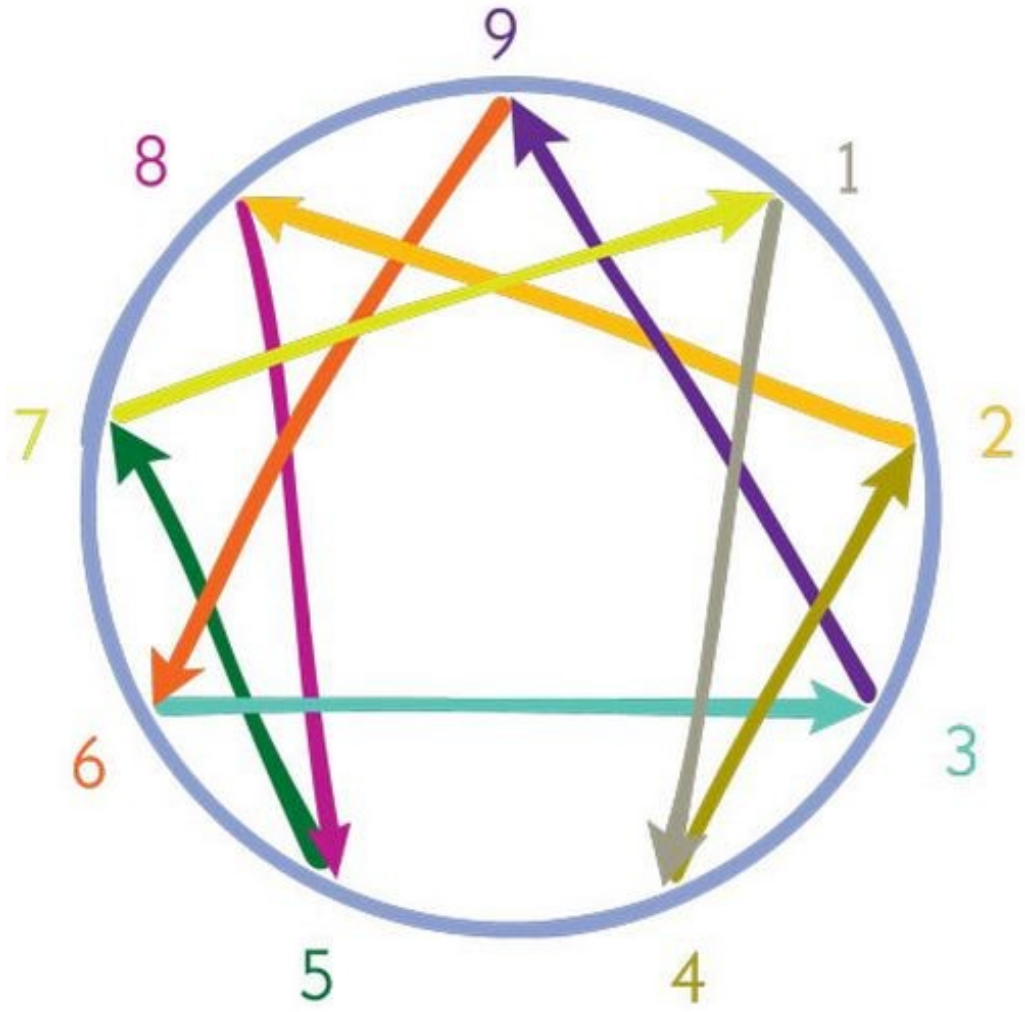
Résumé

1. Aime les choses bien faites
2. Est là pour les autres
3. S’identifie à la réussite
4. Se sent différent
5. Observe et réfléchit
6. Doute beaucoup
7. Aime profiter de la vie
8. Tient à être fort
9. Recherche l’harmonie

Rappel : grandes tendances !

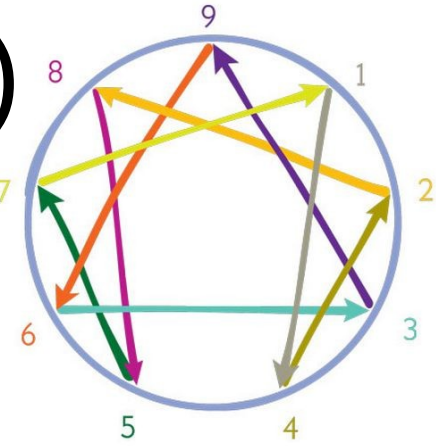
Les (contre-)flèches

- Quand je vais bien, je prends **les bons côtés de la contre-flèche** (« **croissance** »)
- Quand je vais mal, je prends **les mauvais côtés de la flèche** (« **stress** »)
- Autres présentations
  - Tracé : flèche ↔ contre-flèche
  - Deux sens



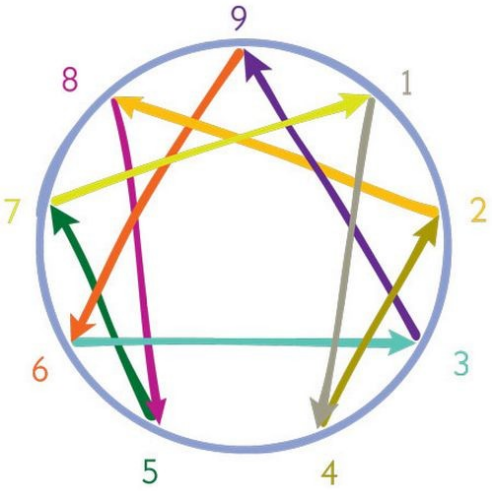
https://cee-enneagramme.eu/enneagramme/

Contre-flèches (« **croissance** »)



- 1 → 7 : plus spontané, moins rigide et plus détendu, apprécie la vie et lâche prise sur son besoin de perfection
- 2 → 4 : plus authentique et connecté à ses émotions, son individualité, ses propres besoins
- 3 → 6 : plus authentique, moins centré sur la performance, plus concerné par les relations et loyauté envers les autres
- 4 → 1 : plus discipliné, organisé et structuré tout en restant fidèle à lui-même
- 5 → 8 : prend plus de décisions, s'affirme plus, plus dans l'action
- 6 → 9 : plus détendu et confiant, moins anxieux et plus en paix
- 7 → 5 : plus introspectif, plus réfléchi, fuit moins la souffrance par la distraction
- 8 → 2 : moins autoritaire, plus empathique, attentionné et sensible aux besoins des autres
- 9 → 3 : s'implique activement dans la poursuite d'objectifs en phase avec ses aspirations

Flèches (« **stress** »)



- 1 → 4 : plus mélancolique et insatisfait (de lui-même), se concentre sur émotions « négatives »
- 2 → 8 : plus agressif et dominant, impose ses propres besoins
- 3 → 9 : se retire et devient passif, ne prend plus de décisions, délaisse ses objectifs
- 4 → 2 : plus dépendant des autres, cherche à se faire apprécier en oubliant ses besoins
- 5 → 7 : plus dispersé, s'agite et fuit ses responsabilités par la distraction
- 6 → 3 : plus compétitif et préoccupé par son image sociale / l'extérieur pour éviter angoisse intérieure
- 7 → 1 : devient critique et perfectionniste, contrôlant
- 8 → 5 : devient distant et introverti, se replie pour se protéger de l'extérieur
- 9 → 6 : devient anxieux et préoccupé par les scénarios négatifs et la recherche accrue de sécurité

Les sous-types

- 1 : « **auto-préservation** »
  - Axé sur confort, sécurité, survie, santé, stabilité
- 2 : « **sexuel** »
  - Axé sur relations intimes / connexion profonde et significative
- n : « **social** »
  - Axé sur les relations sociales, soucieux/conscient de leur place/statut dans le groupe
- <u>Ex 1 :</u> 5
  - 1 : introverti, conservation des ressources (internes et matérielles)
  - 2 : recherche relation à 2 mais difficultés d'engagement, plus à l'aise avec intimité intellectuelle qu'émotionnelle
  - n : réservé, observation/analyse des interactions dans les groupes
- <u>Ex 2 :</u> 7
  - 1 : préserver confort et éviter privations, sans s'enfermer
  - 2 : relation intense et stimulante, aventureux et passionné
  - n : interaction sociale et plaisir collectif, moteur dans les relations sociales

9 x 3 = 27 types
+ sous-types

Ce n’est pas fini...

- **Les centres**
  - **Centre instinctif** : 8, 9, 1
    - Basé sur le corps, processus d’action
  - **Centre émotionnel** : 2, 3, 4
    - Sensibles aux émotions, relations, image de soi
  - **Centre mental** : 5, 6, 7
    - Tendance à analyser, être dans le mental
- **Les contre-types**
  - Certaines expressions peuvent être **paradoxales**
    - Ex : le 3 pour qui réussir est d’être reconnu pour sa modestie
    - Ex : le 5 qui cherche à partager ses connaissances et débattre plutôt que rester à distance
    - Ex : le 7 pour qui la sécurité (éviter manque et souffrance) prime sur les expériences nouvelles
- Etc ...

Le droit

1. Pris du côté de la morale, dire le « bien / pas bien » → juge
2. Aider les personnes en difficultés → 1j de bénévolat par semaine pour une ONG malgré difficultés financières
3. Avocat parisien à 500€/h, Porsche, procès médiatiques, dîners en ville
4. Peu probable, discipline pas assez « romantique »
5. Juriste qui prépare des dossiers solides grâce à ses grandes connaissances
6. Défense des opprimés, droit du travail, syndicats
7. Peu probable, sauf si « bonne gâche » trouvée par le beau-père
8. Combat l'injustice et donne de la puissance (ED-M qui a interrogé pendant des heures une victime d'Outreau de 7 ans, qui s'est fait dessus)
9. Droit international / diplomatie

https://www.gala.fr/l_actu/news_de_stars/on-etait-trop-petits-pour-subir-ca-eric-dupond-moretti-un-avocat-redoutable-pour-les-enfants-de-laffaire-outreau_464212

En cas de naufrage...

1. Organise la montée 2 par 2 sur le canot de sauvetage, sinon c’est le désordre
2. S’assure que tout le monde est bien installé et n’a besoin de rien
3. Explique à son voisin qu’il a des canots dernier cri avec WiFi Starlink sur son bateau
4. Est dévasté(e) qu’il ne reste qu’une petite place au fond
5. Calcule le nombre maximum de personnes en fonction des caractéristiques du canot
6. Avait vérifié les canots en montant sur le bateau et a permis de régler un problème en amont
7. Est passé(e) par le restaurant avant, parce qu’on ne sait pas combien de temps on sera là
8. Recadre ceux qui essaient de doubler
9. Fait en sorte d’apaiser les tensions pour que tout se passe bien