

L'APPEL de la VOIX



Laissez Votre Être
Profond Se Réveiller

SOMMAIRE

Introduction sur l'enneagramme.....	03
I. Le réformateur	20
II. L'altruiste	25
III. Le battant	32
IV. L'individualiste.....	39
V. L'investigateur.....	47
VI. Le loyaliste.....	54
VII. L'enthousiaste.....	61
VIII. Le meneur	69
IX. Le pacificateur	76
Conclusion	84

INTRODUCTION SUR L'ENNEAGRAMME

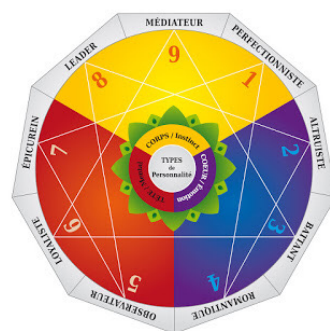
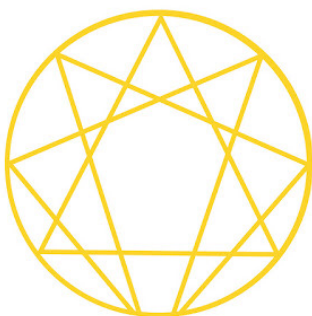
Nous sommes tous animés par une profonde agitation intérieure. On peut le décrire comme le sentiment qu'il manque quelque chose, quelque chose qui est souvent difficile à définir exactement. Nous avons mille idées sur ce dont nous pensons avoir besoin ou ce que nous voulons et nous croyons que si nous acquérons la relation parfaite, l'emploi ou le nouveau «jouet», l'agitation cessera, nous laissant satisfaits et complets. Mais l'expérience nous apprend que cette sensation est temporaire.

De nombreux livres sur la transformation personnelle parlent avec éloquence du type de personne que nous aimerions tous être, mais il est très difficile pour certains d'entre nous d'adopter ou de pratiquer les changements suggérés dans nos vies. En effet, lorsqu'il suggère quelque chose, l'auteur du livre se base généralement sur des méthodes qui ont fonctionné pour lui et qui ont à voir avec son propre caractère et sa propre manière d'être. Si le lecteur est d'accord avec l'auteur, la méthode peut fonctionner pour lui, mais, quand elles ne «correspondent» pas, il peut induire l'erreur.

Cette diversité explique pourquoi de bons conseils pour une personne peuvent être désastreux pour une autre. Dire à certains gars de se concentrer davantage sur leurs sentiments, c'est jeter de l'eau sur celui qui se noie. Dire aux autres qu'ils doivent s'affirmer est aussi insensé que de dire à un anorexique de suivre un régime. En comprenant et en comprenant les autres, nous verrons que le facteur crucial est le type et non les différences de genre, de culture ou de génération.

Et s'il y avait un système qui nous permettrait de mieux voir et comprendre qui nous sommes et qui sont les autres? Et si ce système nous aidait à mieux discerner nos filtres et à les prendre en compte dans une perspective plus appropriée? Et s'il pouvait nous montrer nos principaux problèmes psychologiques et nos faiblesses et forces dans les relations interpersonnelles? Et si cela ne dépendait pas du verdict des gourous ou des experts, de notre date de naissance ou de notre ordre d'apparition dans la famille, mais de notre volonté d'auto-analyse honnête? Et si ce système pouvait indiquer comment traiter de manière satisfaisante nos principaux problèmes?

#Ce système existe et s'appelle l'Ennéagramme.



#Qu'est-ce qu'un Ennéagramme?

L'Ennéagramme est un outil qui décrit des schémas de pensée, de sentiment et d'action, c'est-à-dire comment les gens conceptualisent le monde et gèrent leurs émotions. Le modèle de l'Ennéagramme décrit neuf types de personnalité différents et cartographie chacun de ces types sur un diagramme à neuf points, ce qui aide à illustrer la relation entre les types.

Selon l'Ennéagramme, chaque personnalité a une certaine vision du monde et regarde le monde à travers son propre objectif ou filtre. Cela explique pourquoi les gens se comportent de certaines manières. En décrivant comment la personnalité de base s'adapte et répond aux situations stressantes et de soutien, l'Ennéagramme montre des opportunités de développement personnel et fournit une base pour mieux comprendre et respecter les différentes façons dont chacun doit voir le monde et aussi la raison de certains de ses comportements. et les attitudes.



#Utilité

L'Ennéagramme concerne essentiellement la nature et les valeurs, plutôt qu'un seul type et des comportements réducteurs.

"Par exemple, le chiffre 7, traditionnellement associé au titre de passionné, peut être représenté par la *capacité humaine innée* d'enthousiasme, ainsi que la *valeur des expériences*", explique la formatrice Nicole McDonough.

«Je suis un passionné» devient «J'apprécie les expériences», ce qui laisse plus de place aux nuances, invite à la croissance et pose la question: «Et qu'est-ce que j'apprécie d'autre?»

En utilisant les directives de McDonough ci-dessus, nous pouvons reformuler chaque type d'ennéagramme pour mieux comprendre nos valeurs et nos motivations.

«Cela élimine l'idée d'une solution unique, comme les problèmes de soins personnels ou de communication. Les conseils qui fonctionnent pour une seule personne peuvent ne pas fonctionner pour vous, même si vous les respectez énormément », explique McDonough à Healthline.

«Je recommande de traiter l'Ennéagramme comme une nouvelle langue que vous apprenez. Commencez par les bases. Apprenez l'alphabet, le vocabulaire, les phrases courantes et les dictons. Chaque langue a sa propre structure et son usage. L'Ennéagramme n'est pas différent », explique Lubbe.

C'est pourquoi la recherche d'enseignants, de mentors, d'entraîneurs, de collègues et d'amis qui connaissent l'Ennéagramme, si vous le pouvez, est essentielle pour comprendre et faire le travail.

L'Ennéagramme n'a pas été conçu pour être un exercice isolé, mais un outil profondément utile pour nous comprendre et comprendre les autres. «Je recommande que nous essayions de le comprendre avant d'essayer d'être compris par lui», dit Lubbe.

De nombreux autres systèmes comportementaux et modèles de typage de la personnalité sont fortement influencés par le «quoi» et le «comment» de ce que vous faites, explique Lubbe.

Cependant, d'un autre côté, la chose la plus utile à propos de l'Ennéagramme est sa "capacité à décrire succinctement et précisément ce qui vous motive et pourquoi vous impliquez le monde dans votre manière d'être unique".

Selon la thérapeute Lauren Hasha, MS, LPC, «L'ennéagramme est un outil utile que n'importe qui peut ajouter à sa boîte à outils lorsqu'il travaille sur une plus grande conscience de soi de son type de personnalité. Apprendre les principales motivations de votre type de personnalité peut être très utile. »

L'ennéagramme, selon Hasha, a été très utile pour aider les gens à identifier non seulement leurs types de personnalité, mais aussi à comprendre dans quels espaces mentaux les gens se cachent lorsqu'ils sont stressés ou traumatisés, quels mécanismes d'adaptation ils utilisent et pourquoi.

Mais l'Ennéagramme peut également aider les gens à identifier les forces et à rechercher des opportunités de croissance.

L'Ennéagramme, en ce sens, peut nous aider à découvrir pourquoi certaines choses nous déclenchent, à comprendre que nous réagissons tous de manière disproportionnée à différentes dynamiques ou émotions, et pourquoi cela se produit. «Cela nous aide à identifier nos comportements réactifs au stress et nous donne également un choix. Nous n'avons pas à vivre dans un combat ou une fuite; nous pouvons percevoir des modèles, pratiquer l'auto-compassion et faire des choix conscients que nous ne regretterons pas », explique McDonough.

Là où il était autrefois plus compliqué et inaccessible, des livres plus contemporains ont aidé une nouvelle génération de ceux qui recherchent une croissance spirituelle et psychologique à trouver confort et sagesse dans le système.

Après avoir découvert l'Ennéagramme à l'adolescence, Hannah Paasch a passé les 12 dernières années à le rechercher et à le comprendre, ce qui, disent-ils, est un processus sans fin.

Découvrant qu'il était souvent difficile de comprendre comment fonctionne l'Ennéagramme, Paasch a créé et écrit son livre «Milleaneagram» pour aider les gens à s'intéresser au système et à se reconnaître plus facilement dans les descriptions.

L'objectif de Paasch est d'aider les personnes qui utilisent l'Ennéagramme à avoir un moment «Oh, c'est moi!», Qui, selon eux, est plus puissant que tout.

#Origine et histoire

L'ennéagramme, en tant que sagesse de la connaissance de soi, n'a pas d'histoire bien documentée. Mais, certaines croyances disent qu'il est apparu à Babylone, vers 2500 avant JC. En fait, plusieurs idées abstraites qui y sont liées suggèrent qu'elle est issue de la pensée grecque classique.

C'est à partir du quatrième siècle qu'il a commencé à être utilisé pour expliquer le comportement humain. Et ceux qui ont influencé ces études étaient les moines du christianisme, parmi lesquels le célèbre António Alexandria.

Il y avait aussi Evagrius Ponticus qui a réussi à enregistrer, par l'écriture, ses premières idées. D'ailleurs ce qui a réussi à se rapprocher de ce qu'est l'ennéagramme aujourd'hui.

Ces découvertes rapportées ci-dessus ont eu lieu en Afghanistan et c'est là que tout l'héritage de cette ancienne sagesse a été laissé.

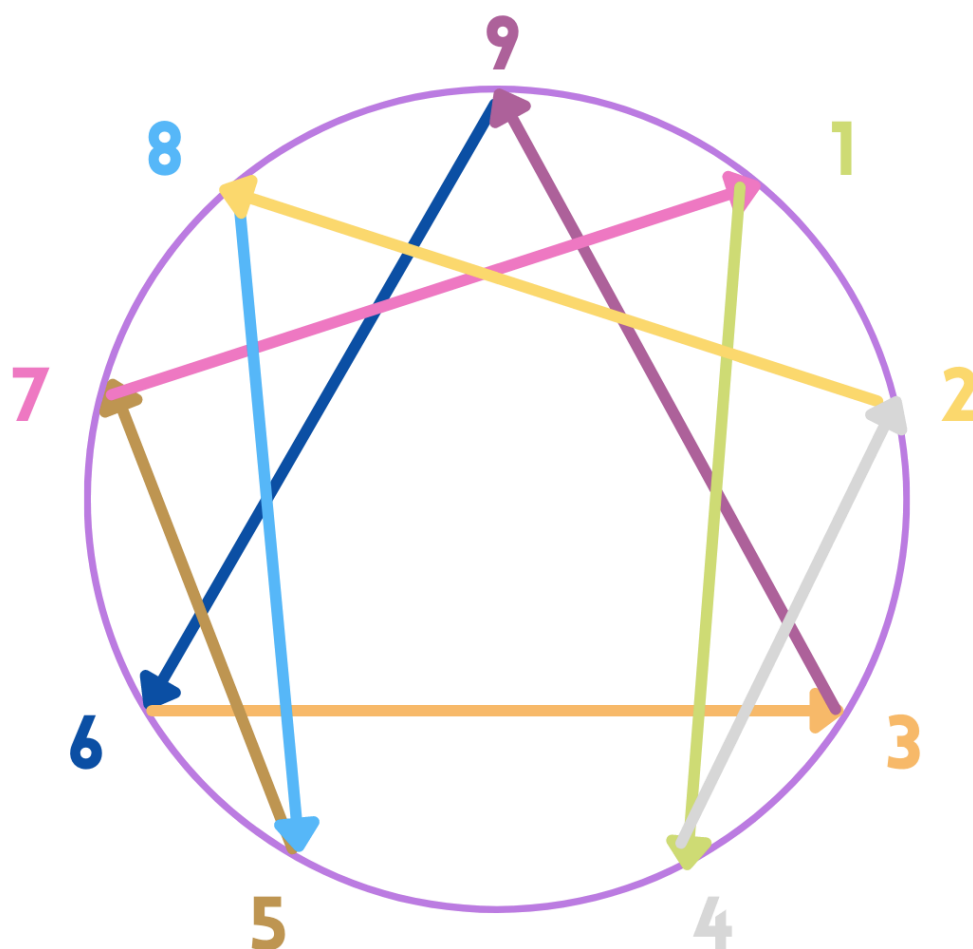
Ennéagramme de personnalité

Après ces premières découvertes rapportées ci-dessus, de nouveaux philosophes ont pu, des années plus tard, identifier la figure géométrique. C'est ce que nous appelons le monde moderne.

Le premier personnage à entrer en scène fut le philosophe arménien Gurdjieff. Il a identifié le symbole et a commencé à l'utiliser comme modèle de connaissance de soi.

Malgré l'identification de cette connaissance de soi, Gurdjieff n'a pas recherché l'ennéagramme. C'est le philosophe bolivien Oscar Ichazo qui a lancé cette recherche et identifié le symbolisme des hommages de la nature humaine.

Ainsi est venu l'ennéagramme utilisé aujourd'hui et les différentes personnalités de la connaissance de soi.



#Les 9 Types de personnalité

Dans l'ennéagramme, comme nous l'avons dit précédemment, nous avons neuf types de personnalité. Découvrez avec nous ce qu'ils sont.

Type 1: Le réformateur

Le type rationnel, idéaliste :

«A des principes», sens de la mission, auto-discipliné, et perfectionniste

-Peur fondamentale : être mauvais/maléfique, défaillant.

-Désir fondamental : être bon, intègre, équilibré.

-Ennéagramme Un avec une aile Neuf : «L'Idéaliste».

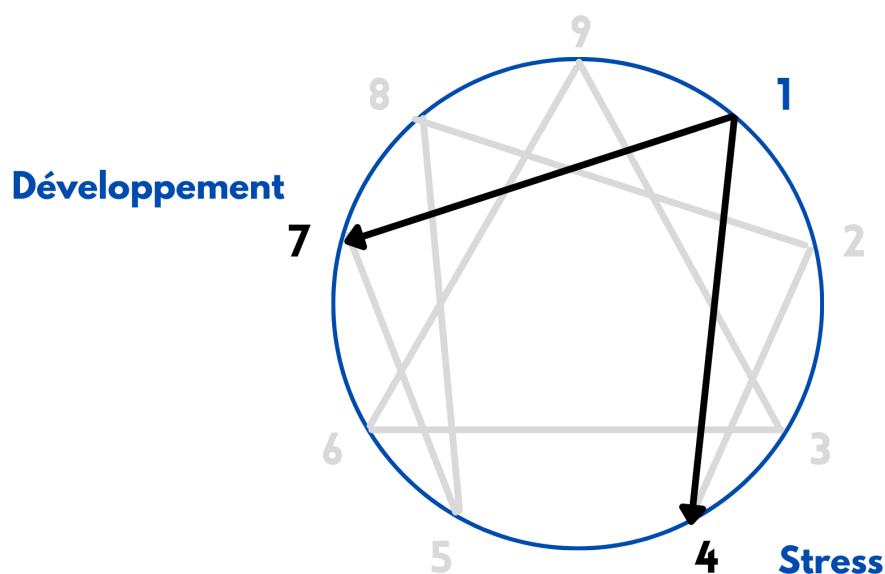
-Ennéagramme Un avec une aile Deux : « L'Avocat »

Les motivations principales :

Voudraient avoir raison, viser plus haut et tout améliorer, être cohérents avec leurs idéaux, se justifier, être au-delà des critiques afin de ne pouvoir être condamnés par personne.

La signification des flèches :

Quand ils vont dans leur direction de désintégration (stress), les Un méthodiques deviennent tout à coup mélancoliques et irrationnels comme des Quatre. Néanmoins, en allant vers leur direction d'intégration (amélioration), les Un coléreux et critiques deviennent spontanés et joyeux, comme des Sept épanouis.



Type 2 : L'altruiste

Le type attentionné, interpersonnel :

Généreux, démonstratif, qui cherche à faire plaisir, et possessif

-Peur de ne pas être désiré, n'être pas digne d'être aimé.

-Désir fondamental : être se sentir aimé.

-Ennéagramme Deux avec une aile Un : « Le Serviteur ».

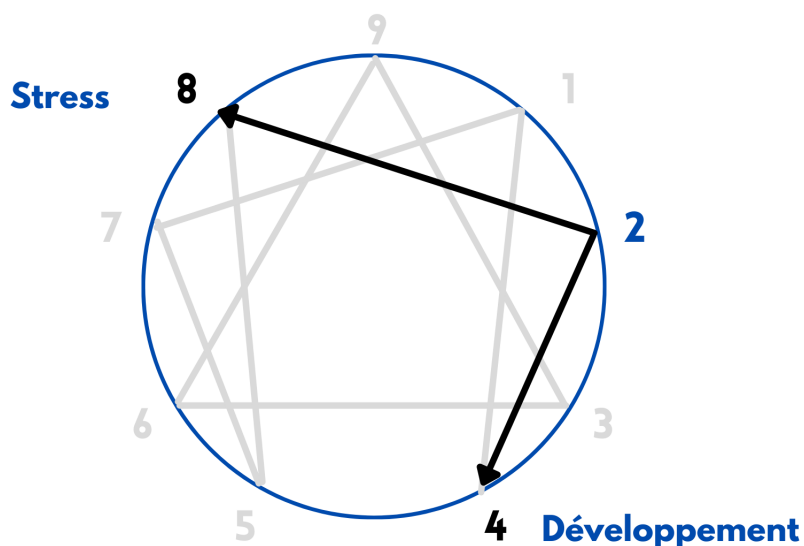
-Ennéagramme avec une aile Trois : « L'hôte/hôtesse »

Les motivations principales :

Les motivations principales : Voudraient être aimés, exprimer leurs sentiments pour les autres, être nécessaires et appréciés, faire en sorte que les autres leur répondent à leurs attentions, prouver leurs revendications envers revendiquer pour eux-mêmes.

La signification des flèches:

En allant vers leur direction de désintégration (stress), les Deux dans le besoin deviennent tout à coup agressifs et dominateurs comme des Huit. Mais, en allant vers leur direction d'intégration (développement), les Deux orgueilleux qui s'abusaient eux-mêmes prennent davantage soin conscience d'eux-mêmes et deviennent plus conscients de leurs émotions, comme les Quatre épanouis.



Type 3 : Le battant

Le type tourné vers le succès, pragmatique :

Adaptable, qui excelle, motivé et soucieux de son image

-Peur fondamentale : être sans valeur

-Désir fondamental : se sentir précieux et utile

-Ennéagramme Trois avec une aile Deux : « Le Charmeur »

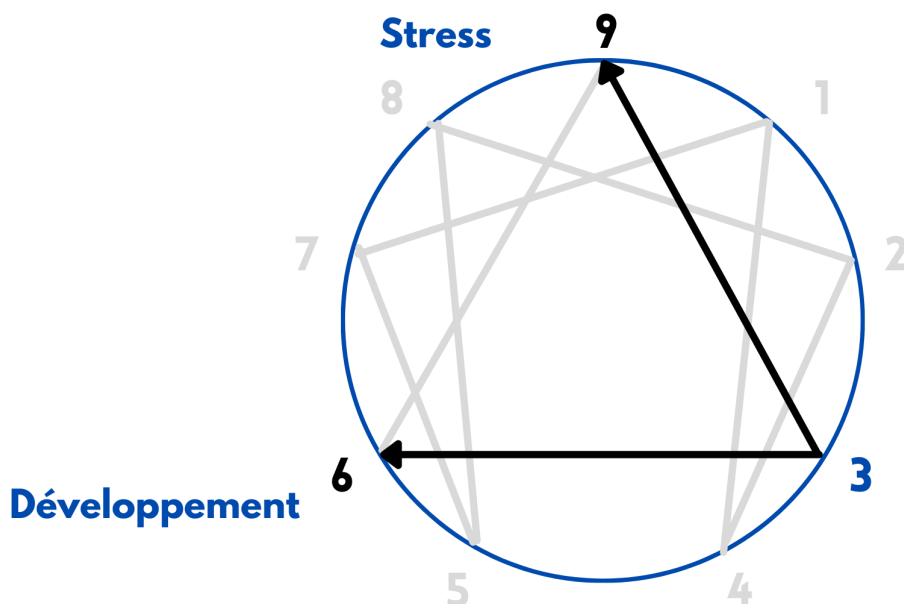
-Ennéagramme Trois avec une aile Quatre : « Le Carriériste »

Leurs motivations principales :

Veulent s'affirmer, se distinguer des autres, être remarqués, être admirés et impressionner les autres.

La signification des flèches:

En allant vers leur direction de désintégration (stress), les Trois motivés deviennent tout à coup désengagés et apathiques comme des Neuf. Mais en allant vers leur direction d'intégration (développement), les Trois vaniteux et trompeurs deviennent de plus en plus coopératifs et soucieux des autres comme les Six épanouis.



Type 4 : L'individualiste

Le type sensible et retiré :

Expressif, dramatique, intériorisé et irritable

-Peur fondamentale : ne pas avoir d'identité ou d'importance

-Le désir de base : se trouver et trouver leur raison d'être (créer une identité)

-Ennéagramme Quatre avec un aile Trois : « L'Aristocrate »

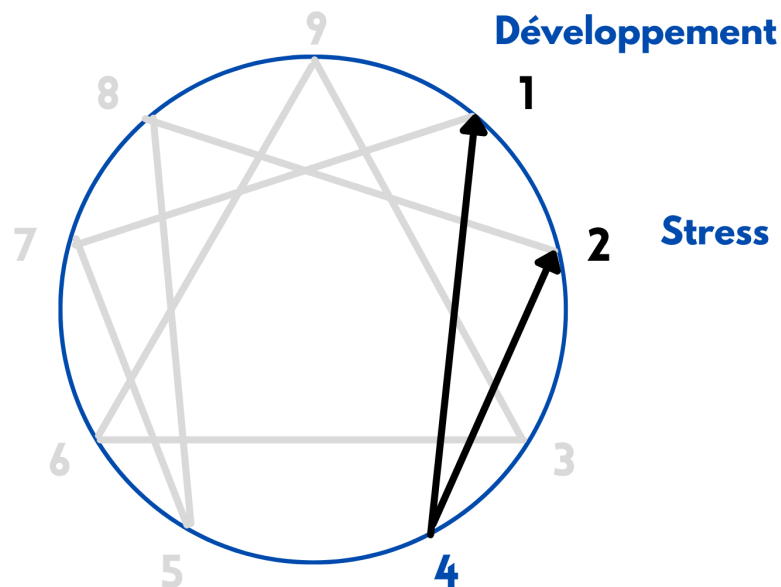
-Ennéagramme Quatre avec un aile Cinq : « Le Bohème »

Les motivations principales :

Ils veulent s'exprimer et montrer leur individualité, créer et s'entourer de beauté, cultiver certaines humeurs et sentiments, se retirer pour protéger leur propre image, prendre soin de leurs besoins émotionnels avant toute chose, et attirer un « sauveteur ».

La signification des flèches:

En allant vers leur direction de désintégration (stress), les Quatre retirés deviennent tout à coup envahissants et possessifs comme des Deux. Mais en allant vers la direction de l'intégration (développement), les Quatre envieux, perturbés dans leurs émotions deviennent de plus en plus objectifs et portés par des principes, comme les Un épanouis.



Type 5 : L'investigateur

Le type intense, cérébral

Perceptif, innovant, secret, et isolé

-Peur fondamentale : être inutile, impuissant, ou incapable

-Désir fondamental: être capable et compétent

-Ennéagramme Cinq avec une aile Quatre: « L'Iconoclaste »

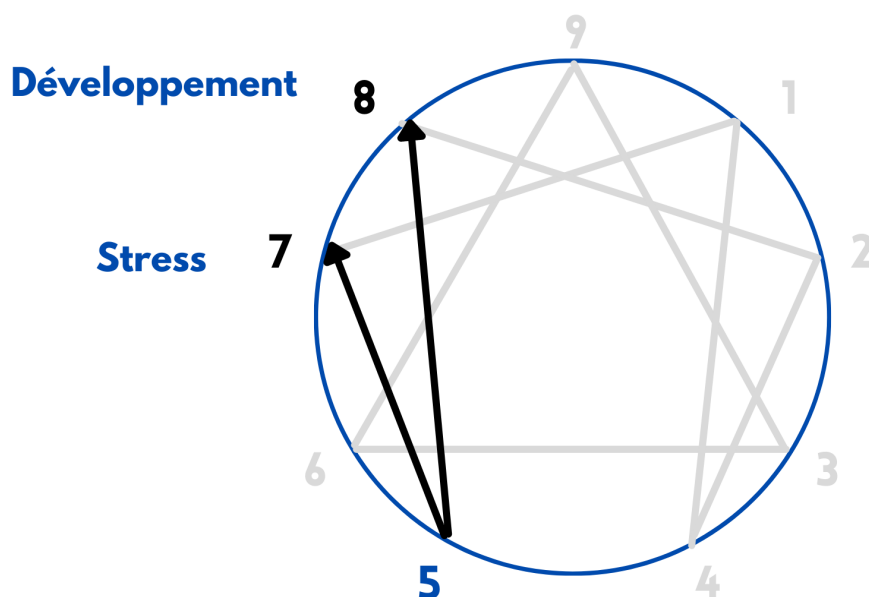
-Ennéagramme Cinq avec une aile Six : « Le Solutionneur »

Les motivations principales :

Ils voudraient posséder le savoir, comprendre l'environnement, avoir toutes les solutions afin de se défendre contre les menaces de l'environnement.

La signification des flèches :

En allant vers leur direction de désintégration (stress), les Cinq détachés deviennent tout à coup hyperactifs et détachés éparpillés comme des Sept. Mais, en allant vers leur direction d'intégration (développement), les Cinq avares et détachés prennent confiance en eux et sont décisifs prennent des décisions, comme les Huit épanouis.



Type 6 : Le loyaliste

Le type dédié, recherchant la sécurité :

Engageant, responsable, anxieux, et soupçonneux

-Peur fondamentale : être sans soutien ni gouverne

-Désir fondamental: trouver la sécurité et le soutien

-Ennéagramme Six avec un aile Cinq : « Le Défenseur »

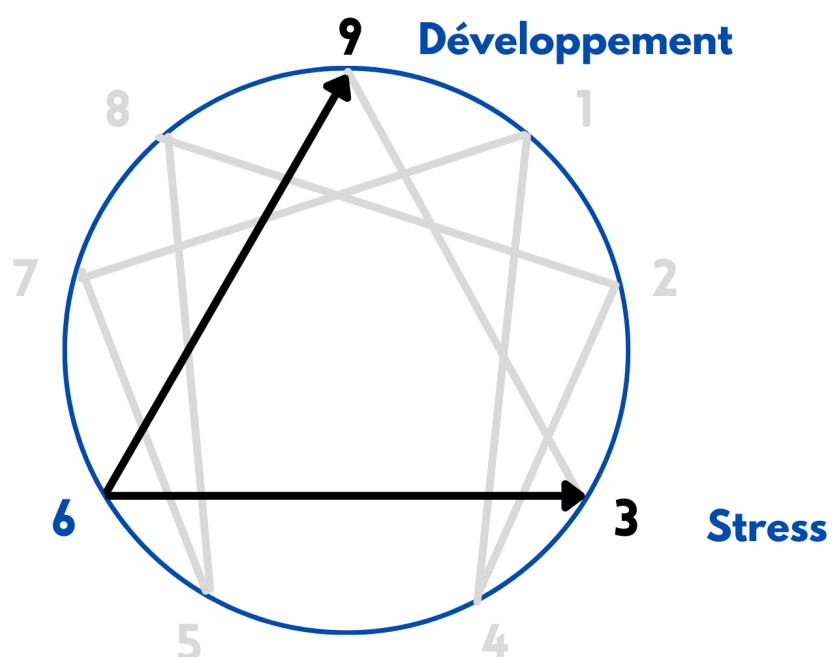
-Ennéagramme Six avec un aile Sept : « Le Copain »

Les motivations principales :

Voudraient avoir la sécurité, sentir le soutien des autres, avoir des certitudes et être rassurés, tester les attitudes des autres envers eux, combattre leur anxiété et leur insécurité.

La signification des flèches :

En allant dans la direction de désintégration (stress), les Six loyaux deviennent tout à coup compétitifs et arrogants comme des Trois. Mais en allant dans la direction d'intégration (développement), les Six craintifs et pessimistes deviennent plus à l'aise et optimistes comme les Neuf épanouis.



Type 7 : L'enthousiaste

Le type occupé, aimant le plaisir

Spontané, changeant aux talents variés, porté à acquérir, et dispersé

-Peur fondamentale : la privation et la douleur

-Désir fondamental : être satisfait et heureux de réaliser ses besoins

-Ennéagramme Sept avec un aile Six : « Le Divertisseur »

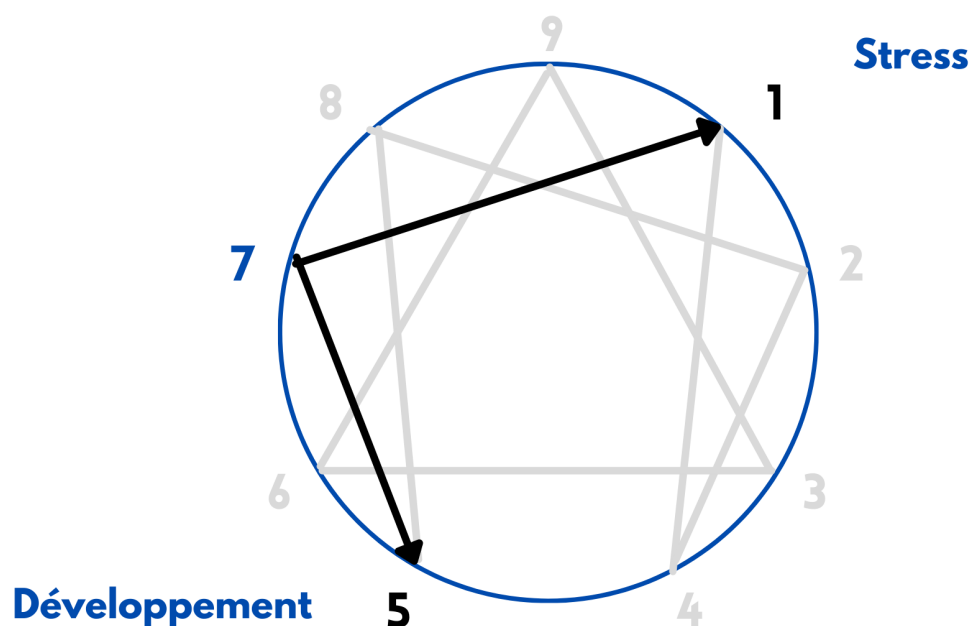
-Ennéagramme Sept avec un aile Huit : « Le Réaliste »

Les motivations principales :

Voudraient maintenir leur liberté et leur joie bonheur, éviter de rater des expériences qui en valent la peine, rester excités et occupés, éviter et soulager la douleur.

La signification de flèches :

En allant dans leur direction de désintégration (stress), les Sept dispersés deviennent tout à coup perfectionnistes et critiques comme les Un. Mais, en allant dans leur direction d'intégration (développement), les Sept gloutons et dispersés deviennent plus focalisés et fascinés par la vie comme les Cinq épanouis.



Type 8 : Le provocateur

Le type puissant, dominateur :

Sûr de lui, décisif, tenace volontaire, et qui confronte qui affronte

-Peur fondamentale : être blessé ou contrôlé par les autres

-Désir fondamental : se protéger soi-même (contrôler sa vie et son destin)

-Ennéagramme Huit avec un aile Sept : « Le Non-conformiste »

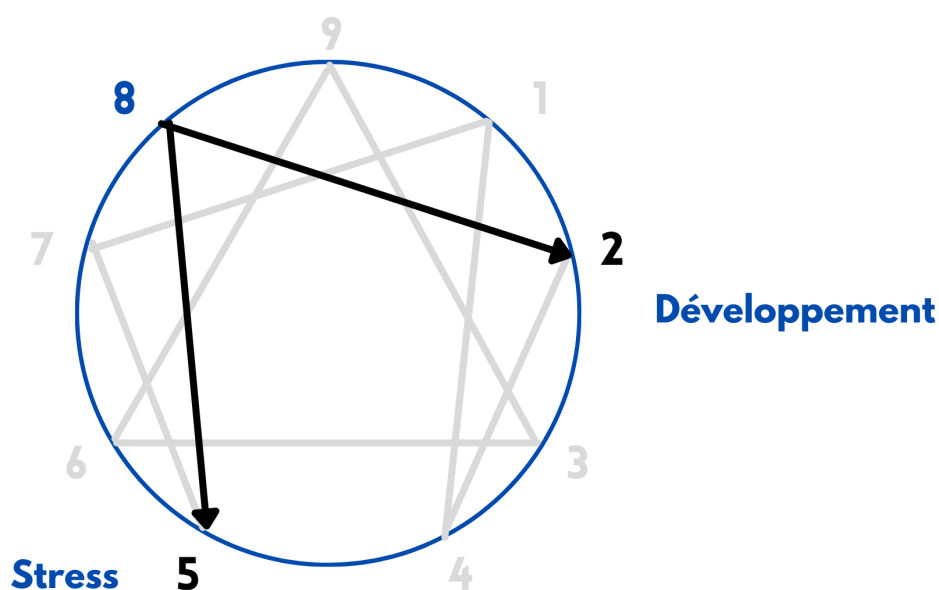
-Ennéagramme Huit avec un aile Neuf : « L'Ours »

Les motivations principales :

Voudraient être autonomes, prouver leur force et résister à leurs faiblesses, être importants dans leur monde, dominer l'environnement, et rester aux commandes des situations qu'ils vivent.

La signification des flèches :

En allant dans leur direction de désintégration (stress), les Huit confiants deviennent tout à coup secrets et ont peur comme des Cinq. Mais, en allant dans leur direction d'intégration (développement), les Huit luxurieux et contrôleurs ouvrent leur cœur et écoutent comme les Deux épanouis.



Type 9 : Le pacificateur

Le Type facile à vivre, effacé :

Réceptif, rassurant, accommodant et content de lui

-La peur fondamentale : la perte et la séparation

-Le désir fondamental : avoir une stabilité intérieure, « la paix de l'esprit »

-Ennéagramme Neuf avec une aile Huit : « L'Arbitre »

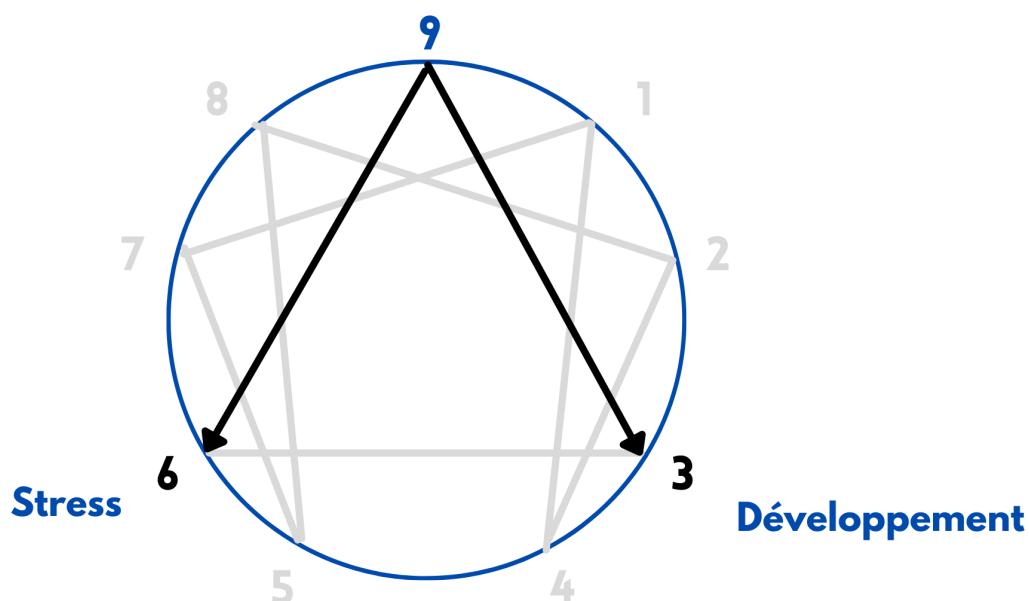
-Ennéagramme Neuf avec une aile Un: « Le rêveur »

Les Motivations principales :

Voudraient créer de l'harmonie dans leur environnement, éviter les conflits et tensions, préserver les choses comme elles sont, résister à tout ce qui pourrait les bouleverser ou les déranger.

La signification des flèches :

En allant dans leur direction de désintégration (stress), les Neuf complaisants deviennent tout à coup anxieux et soucieux comme des Six. Cependant, en allant dans leur direction d'intégration (développement), les Neuf paresseux et négligés, tout à coup se développent et deviennent plus énergiques comme les Trois épanouis.



#Les 3 sous-type

Les trois variantes instinctuelles (souvent appelés par erreur « sous-types ») sont un troisième ensemble de distinctions extrêmement important pour comprendre notre personnalité. Un aspect essentiel de la nature humaine réside dans notre « câblage » en tant qu'êtres biologiques.

Chacun de nous hérite d'intelligences instinctuelles spécifiques nécessaires à notre survie, en tant qu'individu et en tant qu'espèce. Nous avons tous un instinct de conservation (afin de maintenir le corps en vie et en état de marche), un instinct sexuel (pour nous perpétuer dans l'environnement et à travers les générations), et un instinct social (pour nous entendre avec les autres et tisser des liens sociaux sécurisants).

L' Enneagram Institute propose un test en ligne, le questionnaire des variantes instinctuelles (IVQ en anglais) qui n'est pas disponible en français pour l'instant. On trouvera ci-dessous une brève description des trois instincts.

1. L'instinct de conservation

Les personnes dont c'est l'instinct dominant sont préoccupées par la sécurité, le confort, la santé, l'énergie et le bien-être du corps. En un mot, elles sont soucieuses d'avoir suffisamment des ressources que demande la vie. L'identification avec le corps est un sujet fondamental pour tous : nous avons besoin que notre corps fonctionne bien pour rester en vie et actif dans notre environnement.

La plupart d'entre nous dans les cultures contemporaines n'ont pas à faire face à des questions de vie ou de mort au sens strict, et donc l'instinct de conservation tend à se reporter sur la nourriture, l'argent, le logement, les soins médicaux et le confort physique. De plus, ceux dont l'instinct de conservation est la priorité sont en général, par extension, intéressés à maintenir ces ressources chez les autres également. Leur attention va naturellement vers les choses qui sont liées à ces domaines, comme les vêtements, la température, le shopping, la décoration, etc., particulièrement s'ils ne sont pas satisfaits dans ces domaines ou s'ils ont un sentiment de déficience dû à leur enfance.

Les types alliés à l'instinct de conservation ont tendance à être plus solides, pratiques, sérieux et introvertis que les types alliés à l'un des deux autres instincts : il se peut qu'ils aient une vie sociale active et une relation intime satisfaisante, mais s'ils sentent que leurs besoins de conservation ne sont pas satisfaits, ils ne seront pas heureux ou se sentiront mal à l'aise. Dans leurs relations primaires, ces personnes sont des « nidificateurs » - ils recherchent la tranquillité domestique et la sécurité avec un partenaire stable et fiable.

2. L'instinct sexuel (ou d'attraction)

Beaucoup de personnes s'identifient au départ à cet instinct parce qu'elles ont appris que les types sexuels sont intéressés aux « relations à deux », mais les trois types d'instincts sont intéressés aux relations à deux pour diverses raisons, et cela ne les différencie donc pas.

L'élément clé chez les types sexuels est un désir intense d'intimité et une conscience permanente de la « chimie » entre eux et les autres. Les types sexuels sont immédiatement conscients de l'attraction, ou de son absence, entre eux et les autres. De plus, alors qu'à la base cet instinct est relié à la sexualité, il n'a pas nécessairement trait à des personnes qui s'engagent dans l'acte sexuel. Il y a beaucoup de gens avec lesquels nous aimons nous trouver pour des raisons d'atomes crochus, sans qu'il y ait la moindre intention sexuelle. Néanmoins, nous pourrions être conscients du fait que nous sommes stimulés par la compagnie de certaines personnes, et moins par d'autres.

Les personnes de type sexuel sont constamment à la recherche d'une sensation de stimulation et d'intimité dans leurs relations et leurs activités. Ils sont les plus « énergétiques » des trois types instinctuels, et ont tendance à être plus agressifs, plus en compétition, aux commandes, et plus intenses sur le plan émotionnel que les deux autres types instinctuels. Les types sexuels ont besoin d'avoir une grande intimité dans leurs relations principales, sinon ils sont insatisfaits.

3. L'instinct social (ou adaptatif)

Tout comme de nombreuses personnes ont tendance à s'identifier au type sexuel parce qu'elles veulent des relations à deux, beaucoup ont tendance à ne pas se reconnaître dans le type social parce qu'elles ont l'impression (fausse) que cela veut dire être toujours impliqué dans des groupes, des réunions, des fêtes. Si les personnes dont l'instinct de conservation domine sont intéressées à ajuster l'environnement pour qu'elles s'y trouvent plus sûres et confortables, celles dont l'instinct social domine s'adaptent elles-mêmes pour servir les besoins de la situation sociale dans laquelle elles se trouvent.

Donc, l'instinct social est très fortement conscient des autres, que ce soit dans des situations intimes ou en groupe. Il est également très sensible à la manière dont ses actions et attitudes affectent ceux qui sont autour de lui. De plus, si les types sexuels recherchent l'intimité, les types sociaux recherchent la connexion personnelle : ils veulent rester en contact avec les autres sur le long terme et être impliqués dans leur monde. Les types sociaux sont très attachés à faire des choses qui auront un impact sur leur communauté, ou même à une échelle plus large. Ils ont tendance à être plus chaleureux, plus ouverts, plus engageants, et plus responsables sur le plan social que les deux autres types.

Dans leurs relations principales, ils recherchent des partenaires avec lesquels ils puissent partager des activités sociales, et veulent que leurs intimes soient impliqués avec eux dans leurs projets et leurs événements. Paradoxalement, ils ont tendance à éviter les longues périodes d'intimité exclusive et de solitude tranquille, qu'ils trouvent limitatives. Les personnes de type social perdent leur sentiment d'identité et de signification quand elles ne sont pas impliquées avec d'autres dans des activités qui transcendent leurs intérêts individuels.

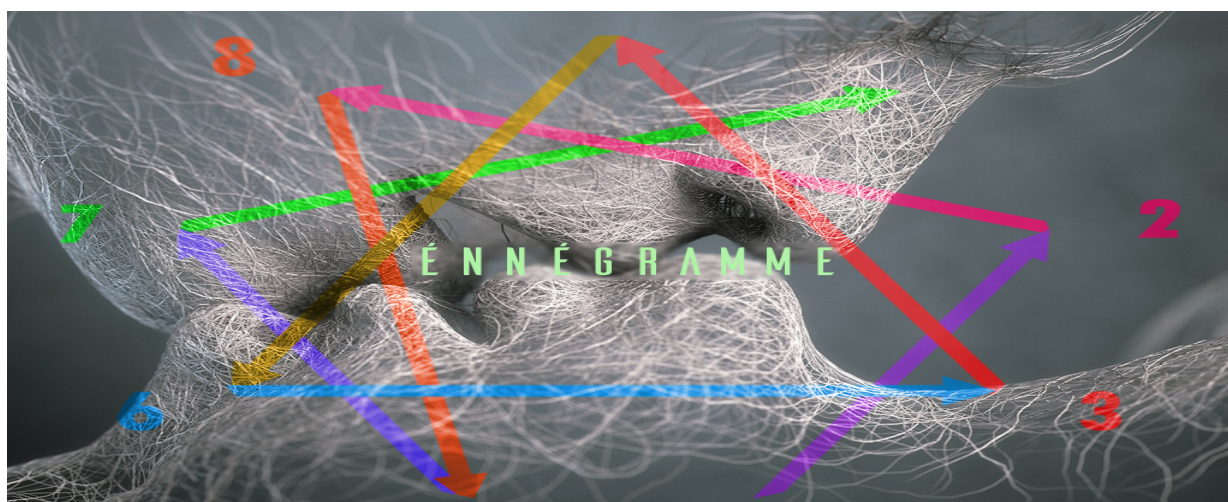
#Faites le test

Faites le test de l'Ennéagramme et découvrez votre Eneatype.

L'Ennéagramme est un système qui identifie 9 types de personnalité essentiels présents dans la nature humaine. Chacun de nous a un peu des 9 types, mais nous avons toujours un type dominant. En identifiant votre type, vous pouvez vous plonger dans les problèmes, les caractéristiques et les schémas de votre personnalité et comprendre comment vous pouvez développer des relations plus saines avec les gens autour de vous et avec vous-même.

En connaissant un peu plus votre personnalité à travers l'ennéagramme, vous pouvez vous concentrer sur ce qui vous intéresse le plus, ou mieux développer ce qui vous manque le plus, devenant ainsi une meilleure personne ou un meilleur professionnel dans votre domaine. Avec l'ennéagramme vous pourrez mieux développer vos envies et vos désirs en sachant que vos choix sont corrects.

Lien du site où faire le test gratuitement : <https://enneagram.bz/fr>



I. LE RÉFORMARTEUR

En général, les Un sont consciencieux, sensés, responsables, idéalistes, ont le sens de l'éthique, sont sérieux, disciplinés, ordonnés, et se sentent personnellement obligés de s'améliorer et d'améliorer le monde.

Ils entrent en conflit en étant obstinés, impatientes, irritables, rigides, perfectionnistes, critiques (y compris avec eux-mêmes), sarcastiques portés vers les jugements catégoriques.

À leur meilleur, ils sont tolérants, ouverts, sages, ont du discernement, humains, prudents, justes, éthiques, et capable de faire attendre les récompenses pour une raison supérieure.

#Comment reconnaître les Un ?

Le type Un illustre le désir d'être bon, de vivre selon les règles de l'éthique la plus stricte, et d'avoir un effet positif sur le monde. Alors que bien des types attachent de l'importance à la réalisation de leurs objectifs, les Un sont particulièrement sensibles à la manière dont ils les réalisent. L'ont-ils fait avec honneur ? Ont-ils utilisé leurs ressources avec sagesse ? Ont-ils été justes et honnêtes ? Les Un ont des standards très élevés, et ils s'attendent à ce qu'eux-mêmes et les autres les respectent dans la mesure du possible. Ils ont tendance à voir les objectifs à long terme, et savent être conscients de la façon dont leurs actions présentes peuvent influencer l'avenir. Par exemple, ils sont souvent aux avant-postes des batailles pour l'environnement ou pour sensibiliser les gens à choisir des modes de vie meilleurs pour la santé.

La plupart des Un disent avoir un sens aigu de leur mission, un sens profond de leur raison d'être qui remonte à leur plus tendre enfance. Ils sentent qu'ils sont là pour une raison, et à la différence d'autres types, ils ont une idée assez claire de ce qu'est cette raison. Ce sentiment d'une mission les conduit à adopter les standards les plus exigeants, à faire des sacrifices personnels, et à s'auto évaluer pour voir s'ils sont à la hauteur de leurs idéaux. Ils croient qu'ils doivent vivre une vie équilibrée et sensée pour avoir la clairvoyance et les ressources intérieures nécessaires à l'accomplissement de leur objectif.

Les Un ont également des convictions bien ancrées sur ce qui est bien et mal, ce qui est juste et injuste. Comme ils se sentent personnellement tenus de faire du monde un endroit meilleur, ils s'impliquent souvent dans les réformes et les causes sociales. Ils sont au premier rang pour défendre leurs valeurs et leurs convictions éthiques même si cela les amène à risquer leur emploi, leur fortune, ou même leur vie. Ils sont convaincus qu'il existe des vérités et des valeurs pour lesquelles vivre et mourir valent la peine.

Pour accomplir leur mission, les Un pratiquent l'autodiscipline et s'efforcent d'être modérés en toutes choses.

Si les Un focalisent leur attention sur les choses importantes de la vie, leurs exigences peuvent aussi se porter sur des sujets moins importants – bien qu'ils puissent leur paraître à eux tout aussi importants à ce moment-là. Ils sont très mécontents, par exemple, si leur époux ou l'un de leurs enfants ne nettoie pas correctement derrière lui après avoir utilisé le lavabo. Les Un sont organisés et n'oublient rien : certains expriment ceci comme le souci extrême de propreté, comme ces gens qui plient toujours avec soin leurs chaussettes et leurs sous-vêtements, dont les dossiers sont toujours étiquetés et classés impeccablement par ordre alphabétique, et dont les crayons sont toujours taillés. Pour d'autres, le perfectionnisme s'applique à d'autres domaines comme la ponctualité, l'éthique, les idées politiques, les croyances religieuses, les procédures du bureau, ou la découverte de méfaits et de mensonges.

Alors que les Un se voient comme des gens logiques et raisonnables, ils sont souvent poussés par de forts sentiments et pulsions qu'ils perçoivent comme des convictions personnelles. Du fait qu'ils sentent si fort qu'ils ont une mission à accomplir, ils en déduisent qu'ils doivent être sérieux, déterminés et ne pas perdre de temps. Ils peuvent être très stricts avec eux-mêmes, pensant qu'ils doivent toujours avancer vers leur idéal, « faire des progrès », et montrent du doigt ce qui pourrait être amélioré. Ils sont très sensibles à la façon dont ils utilisent leur temps et leurs ressources. Sous la pression, le temps devient une difficulté relationnelle majeure : ils insistent pour que les autres soient ponctuels, efficaces, et attentifs aux détails. Ils font des listes, organisent, et définissent en permanence des priorités. Leur sens du devoir peut néanmoins leur donner du souci : ils ont alors peur de faire des erreurs et veulent que tout suive strictement leurs règles. À ces moments-là, les autres peuvent les percevoir comme exagérément rigides et perfectionnistes.

En résumé, les Un veulent avoir raison, faire davantage d'efforts et tout améliorer, être en ligne avec leurs idéaux, se justifier, et être au-dessus de toute critique pour n'être condamné par personne. Ils ne veulent pas être mis en défaut, faire des erreurs, tolérer la négligence, être avec ceux qu'ils considèrent comme paresseux ou peu sérieux, être dans des situations chaotiques ou qui ne leur paraissent pas sous contrôle, ou être embarrassés par les effusions de sentiments.

#Leurs relations

Les Un prennent leurs relations et les responsabilités qui s'y attachent très au sérieux. Ils sont fermement engagés vis-à-vis de ceux qu'ils aiment, et sont prêts à de grands sacrifices personnels pour le bien-être de leurs intimes. Comme dans les autres domaines de leur vie, les Un sont idéalistes et ont des exigences très élevées pour leurs relations, et il est important pour eux que leur union s'accompagne du partage des mêmes valeurs et des mêmes croyances. Quand les Un sont plus englués dans leur fixation, il peut en résulter les difficultés suivantes :

- Exiger de leur partenaire des standards auxquels il n'adhère pas complètement.
- Avoir du mal à trouver un partenaire, du fait de ces standards irréalistes – trouver que personne ne « fait le poids ».
- Devenir boudeur, dépressif, ne plus communiquer pour cause de colère refoulée.
- Ne pas s'autoriser assez de temps de détente dans la relation : avoir l'impression que tout temps libre doit être utilisé à des choses sérieuses (le travail au jardin, les comptes, les lectures « éducatives » et « significatives », la participation à des cours ou à des conférences, les discussions politiques, etc.)
- Avoir du mal supporter la critique : la redouter de son partenaire, tout en étant critique avec lui (elle) – être tatillon, gronder, corriger.

#Leur passion : la colère ou le ressentiment

Le sentiment d'avoir des obligations et d'avoir à vivre selon des principes plus exigeants que ceux qui les entourent met les Un dans un état permanent d'irritation vis-à-vis d'eux-mêmes, des autres et du monde. Rien n'atteint jamais vraiment l'idéal, rien n'est au niveau de leurs règles exigeantes, et les Un sont déçus, frustrés et amers.

Mais comme ces sentiments vont à l'encontre de leur image d'eux-mêmes, rationnelle et maîtrisée, ils tentent de supprimer leur colère, poursuivant le processus sans le vouloir. Ils sont alors très inhibés, pensant qu'ils doivent constamment garder sous contrôle leur sentiment de colère et leurs impulsions. Ils peuvent aussi retenir la colère dans leurs corps et devenir extrêmement tendus et rigides dans leur effort de contrôle d'eux-mêmes.

#À leur meilleur

Le Un épanouis suivent leur conscience et se soucient de maintenir une éthique, mais l'application de leurs principes avec eux-mêmes et avec les autres se fait avec souplesse et en douceur. Ils sont sincères et raisonnables et sont le genre de personnes vers lesquelles on se tourne pour un conseil ou un retour franc. Leur sens de la moralité est élevé, mais ils le tempèrent par un amour profond et un respect de la dignité de leurs semblables. Ils s'efforcent d'être impartiaux, justes, objectifs, et sont prêts à faire passer leurs désirs ou une reconnaissance immédiate après le bien de tous ou pour un intérêt supérieur.

Les Un épanouis sont motivés pour faire eux-mêmes « ce qui est juste » et pas forcément pour essayer de changer les autres, et s'ils le font, leur intégrité personnelle leur permet d'enseigner par l'exemple. Ils peuvent être très éloquents et efficaces quand il s'agit de convaincre de la sagesse de leurs vues. En toutes choses, ils représentent la qualité et le désir d'excellence.

Leur engagement auprès des principes les plus nobles peut être très touchant pour les autres, et leur rappeler les valeurs qu'ils ont le plus à cœur.

À leur meilleur niveau, les Un personnalisent la vraie sagesse, en particulier dans leur capacité à discerner des actions justes et empreintes de compassion. Ils rayonnent de noblesse, et inspirent les autres en leur rappelant de vivre en conformité avec leurs valeurs les plus élevées.

Dans le même temps, ils sont doux et humains : les Un de niveaux moyens sont déçus par leurs congénères ; les Un épanouis ressentent une profonde connexion et une similitude avec tous ceux qu'ils rencontrent, leur offrant leur patience constante et une affection sans réserve.

#Intégration (Le Un va vers le Sept de niveau épanoui)

Quand les Un travaillent sur les problèmes caractéristiques de leur type, ils deviennent moins rigides avec eux-mêmes et se mettent à apprécier une plus grande liberté, légèreté et spontanéité, comme des Sept épanouis. Au lieu de tout considérer comme une obligation personnelle, ils découvrent les choix, la liberté, l'abondance et la joie. Quoiqu'ils fassent, ce sera bien et cela vaudra la peine, et ils commencent à vivre selon l'idée que « tout ce qui vaut la peine d'être fait peut être mal fait ». Ils se détachent de leur surmoi envahissant et commencent à reconnaître ce qu'ils veulent faire, plutôt que ce qu'ils doivent ou qu'ils devraient faire.

Les Un sur le chemin de l'intégration ont davantage accès à leur curiosité et à leur intelligence : leurs esprits sont ouverts à beaucoup de nouvelles possibilités. Leur approche plus légère aide les autres à les écouter et permet aux Un de se sentir plus proches d'eux. Plutôt que de se sentir contraints et pleins de rancœur, ils se sentent remplis de gratitude et d'une profonde acceptation d'eux-mêmes et des autres.

#Les instincts en bref

Les Un à instinct de conservation : le contrôle de soi (« L'anxiété » d'Ichazo)

Les Un qui ont l'instinct de conservation dominant focalisent leur ressentiment et leur perfectionnisme sur la santé, leur propre conduite, et la maison. Ils ne sont pas nécessairement mobilisés par la condition des réfugiés du tiers-monde, mais ils peuvent avoir des idées très arrêtées sur leur régime ou leur hygiène de vie, ou sur le meilleur moyen de gérer le budget de leur foyer ou de leur famille. Ils aiment être organisés, avoir une vie bien structurée, et que chaque chose qu'ils possèdent soit à sa place. Ils sont méticuleux, ponctuels, et difficiles, parfois à l'excès. Ils croient que contrôler la « poussière » et le désordre dans leur vie va améliorer leur condition, et même leur survie.

Il leur paraît qu'une vie bien ordonnée est le meilleur moyen de se préserver du chaos et du danger, et ils craignent que toute erreur de leur part ait des conséquences désastreuses. Ils ont donc tendance à être prudents et méticuleux dans l'organisation de leur vie. De nombreux Un qui ont cet instinct s'intéressent activement à leur santé, avec des vitamines, des régimes et des jeûnes, des exercices quotidiens, par le moyen des médecines alternatives et d'un savoir médical à la pointe du progrès.

Les Un sexuels : les normes partagées (La « jalousie » d'Ichazo)

Les Un sexuels portent leur perfectionnisme sur leurs relations intimes, ayant une image idéalisée de ce qu'une relation devrait être, à l'aune de laquelle ils mesurent leurs propres relations. Pour cette raison, de nombreux Un sexuels ont du mal à trouver un partenaire qui réponde à leurs critères : il y a toujours un aspect de leur partenaire potentiel qui ne répond pas à leur attentes. Ils peuvent aussi espérer créer la famille parfaite, mais ce doit être avec un partenaire qui comprend et partage leur passion pour cette mission. Quand ils trouvent un partenaire dont ils pensent qu'il partage leurs valeurs, les Un sexuels sont extrêmement passionnés et protecteurs de leur relation. Ils peuvent aussi idéaliser leur partenaire, s'efforçant constamment d'être dignes de l'amour de l'autre.

Pourtant, la peur de voir l'autre se détourner des valeurs partagées peut rendre le Un sexuel critique : il voudra lui rappeler les règles selon lesquelles ils vivent, et il pourra créer des problèmes dans la relation en essayant de maintenir l'autre « dans le droit chemin ». Néanmoins, il aime leurs intimes passionnément et s'applique à faire évoluer leurs relations vers des sommets plus hauts.

Les Un à instinct social : le militant (« L'inadaptation » d'Ichazo)

Le perfectionnisme des Un à instinct social s'exerce dans le domaine des relations sociales : ils s'intéressent aux affaires du monde, proche ou lointain. Que se passe-t-il avec l'école ? La loi sur l'environnement est-elle passée ? Pourquoi y a-t-il si peu de gens qui s'intéressent à cet énorme problème de la faim dans le monde ? Les Un sociaux considèrent que ces problèmes sont les leurs, et ils utilisent leur temps et leur énergie à attirer l'attention des autres sur les maladies sociales. Ils ne veulent pas simplement en parler, ils veulent s'impliquer et prendre part à l'action. Alors qu'ils peuvent travailler sans répit aux causes qui comptent pour eux, les Un sociaux peuvent avoir des difficultés à développer une vie personnelle. Ils ne sont pas particulièrement intéressés par le bien-être social, pour eux ou pour les autres, mais sont plus soucieux de trouver la manière juste dont les gens doivent se conduire les uns avec les autres.

Quand ils s'identifient avec cette attitude, ils pensent que les autres ne savent pas ce qui est bon pour eux. Pour ce qui les concerne, ils pensent que leurs besoins personnels ne pourront être pris en compte que lorsque des problèmes sociaux plus urgents l'auront été. Ce zèle peut peser sur leurs familles et leurs intimes, mais les gens sont souvent ébahis par la force de leurs convictions, et leur sont reconnaissants pour le travail qu'ils font pour la communauté.

#Conseils

- Apprenez à vous détendre. Prenez du temps pour vous-même, sans avoir l'impression que tout dépend de vous ou que si vous n'accomplissez pas quelque chose, cela conduira au chaos et au désastre. Dieu merci, le salut du monde ne dépend pas de vous seul, même si vous en avez parfois le sentiment.
- Vous avez beaucoup à apprendre aux autres, et vous êtes probablement un bon professeur, mais ne vous attendez pas à ce que les autres changent instantanément. Ce qui est évident pour vous ne l'est pas forcément pour eux, en particulier s'ils ne sont pas habitués à être aussi disciplinés et objectifs que vous l'êtes par rapport à vous-même. Beaucoup de gens peuvent avoir envie de faire ce qui est bien et peuvent être d'accord avec vous en principe, mais pour diverses raisons ils ne peuvent pas changer tout de suite. Le fait qu'ils ne changent pas immédiatement, selon vos prescriptions, ne veut pas dire qu'ils ne changeront pas dans le futur.

Vos paroles, et surtout votre exemple, peuvent faire plus que vous ne pensez, même si cela doit prendre plus de temps que vous ne le pensez. Alors soyez patient.

- Il est facile pour vous de faire « monter la sauce » à propos des méfaits des autres. Et parfois, il est vrai qu'ils ont tort. Mais qu'est-ce que cela peut faire pour vous ? Votre irritation à leur égard ne fera rien pour les aider à voir les choses différemment. De la même manière, soyez attentif à votre irritation constante vis-à-vis de vos soi-disant « travers » : est-ce que votre autocritique sans merci vous aide réellement à vous améliorer ? Ou est-ce qu'elle vous rend plus inquiet, plus tendu, davantage en proie au doute ? Apprenez à reconnaître les attaques de votre surmoi et la façon dont elles vous minent au lieu que de vous rendre service.
- Il est important pour vous d'être en prise avec vos sentiments, en particulier vos pulsions inconscientes. Vous pourriez découvrir que vous êtes mal à l'aise avec vos émotions et vos pulsions sexuelles et agressives, en somme, le côté embrouillé des choses humaines qui nous rend humains. Vous pourriez tirer parti d'un journal intime, d'une thérapie ou d'un travail de groupe, qui vous aideraient à développer vos émotions et à voir que les autres ne vous condamnent pas pour vos besoins humains et vos limitations.
- Votre talon d'Achille, c'est votre colère pharisaïque. Vous êtes facilement en colère et vous vous offensez de ce qui vous semble être un refus pervers de la part des autres de faire ce qui doit être fait – selon votre propre définition. Essayez de prendre un peu de recul et de voir cette colère qui antagonise les autres et les empêche d'entendre toutes les bonnes choses que vous avez à leur dire. De plus, votre propre colère réprimée pourrait vous donner un ulcère ou de la tension, qui sont les signes précurseurs d'autres soucis à venir.

II. L'ALTRUISTE

En général, les Deux sont attentifs aux autres, empathiques, chaleureux, attentionnés, appréciateurs, généreux, tournés vers les autres, tactiles, affectueux, bien intentionnés, et démonstratifs.

Les Deux entrent en conflit en étant agréables aux autres, flatteurs, doucereux, en s'accrochant aux autres, en étant tourmentés, possessifs, hypocrites, séducteurs, vaniteux et dupes de leurs propres illusions.

À leur meilleur, les Deux sont encourageants, aimants, sont désireux de s'élever, sont constants, joyeux, humbles, cléments, bienveillants, et compatissants.

#Comment reconnaître les Deux ?

Le type Deux illustre le désir d'être aimé, d'avoir avec les autres un lien qui vient du cœur, et d'être une source de bienfaisance et d'amour dans le monde. Les Deux sont de loin le type le plus tourné vers les autres. Ils se concentrent sur les relations et se sentent au mieux quand ils sont engagés de façon significative avec quelqu'un d'autre. Ils veulent partager ce qu'il y a de bien dans leurs vies et se réjouissent véritablement d'entourer les autres de leur attention et de leurs soins. Dans la mesure de leurs possibilités, les Deux font en sorte que de bonnes choses arrivent aux autres.

Ils veillent tard pour s'occuper des enfants ou de personnes âgées, traversent la ville en voiture pour apporter à manger, ou s'assurent que les autres ont leurs soins médicaux. Quand il y a quelque chose de concret à faire pour les autres, les Deux épanouis sont là, se dévouant cœurs et âmes.

Les Deux sont sincèrement intéressés par les autres et par les détails de leurs vies. Ils n'oublient pas d'envoyer des cartes d'anniversaire et des souhaits à leurs amis longtemps après qu'ils aient déménagé. Ils se souviennent aussi du prénom de votre conjoint, de celui de vos enfants, et du nom de vos animaux de compagnie, de qui a quelles allergies et quel a été leur cursus scolaire. Les Deux sont les premiers dans la cuisine après une fête pour aider à nettoyer. À leur bureau, il y a toujours des bonbons ou des petits gâteaux à portée de main, pas pour eux, mais pour celui ou celle qui viendra leur faire un brin de causette. Ils pensent constamment aux autres, et essaient toujours de faire des choses agréables pour que les autres les aient en bonne estime.

Pourtant, ils se mettent en difficulté quand ils commencent à s'occuper des besoins des autres sans s'occuper correctement des leurs. Ils peuvent nier complètement l'étendue de leurs besoins propres en insistant sur le fait que la seule chose qui compte pour eux est de se soucier des autres. Ils développent alors des problèmes « de limites ». Ils ignorent leurs propres frontières, faisant pour les autres des choses qui les détournent de leurs propres besoins, et ils en oublient les limites à ne pas franchir, faisant des choses que les autres ne souhaitent pas forcément. Quand ceux-ci se sentent étouffés par la sollicitude des Deux et essaient de rétablir les frontières, les Deux se sentent blessés, rejetés, et doutent de la relation.

Quand les Deux doutent que les autres aient besoin d'eux, ils redoublent d'efforts pour s'en rapprocher à nouveau. Ils tentent de se remettre dans leurs bonnes grâces, cherchant que dire et que faire pour se faire aimer. La relation avec les autres devient un travail à temps plein : ils sont constamment en train de se faire de nouveaux amis, tout en conservant les anciens. Parler avec eux de « la relation » devient une habitude, qui traduit le besoin continuels qu'ont les Deux de s'assurer que leurs amitiés et leurs vies amoureuses sont en sécurité et sur la bonne voie.

Ils commencent aussi à chercher des moyens de se rendre plus intéressants ou plus utiles. Ils peuvent alors s'intéresser aux massages, à la cartomancie, aux thérapies à base d'énergies, à la diététique ou autres façons de se rendre utiles, comme moyen de faire que les gens se sentent bien *et que les Deux fassent partie de leur vie.*

Ils veulent avoir une place privilégiée dans la vie des autres, et avoir sur les autres des informations que personne d'autre n'a. Ils veulent que les autres les considèrent comme leur meilleur ami, les consultent pour des conseils personnels, et partagent avec eux leurs secrets et leur intimité. Ils commencent à s'user pour les autres, donnant des avis et une aide non désirée, et deviennent des « martyrs » pour attirer attention et affection. Quand les Deux vont trop loin dans ce type de comportement, ironiquement, c'est l'effet inverse qui se produit : non seulement les relations ne sont pas renforcées, mais les gens s'éloignent d'eux.

En résumé, les Deux veulent être aimés, avoir de l'intimité, exprimer leurs sentiments pour les autres, être nécessaires et appréciés, être proches des amis chers et de la famille, « sauver » les amis et partenaires potentiels, obtenir que les autres répondent à leur appel, avoir et retenir l'amour qu'ils veulent.

Ils ne veulent pas être éloignés de ceux qu'ils aiment, être dans des situations impersonnelles, être exclus de situations sociales, ou être dans des situations où ils n'ont rien à donner.

#Leur face cachée

Bien qu'en surface les Deux semblent à l'aise avec les autres, et qu'ils paraissent constituer une source de soutien émotionnel pour leurs proches, ils souffrent aussi de sentiments de rejet bien cachés. Les Deux s'attendent à ce qu'on ne veuille pas de leur présence, et ils ont souvent le sentiment qu'ils ont besoin d'être extraordinairement gentils et de soutenir les autres pour qu'ils les acceptent et les aiment. En général, ils essaient de cacher l'étendue de leur solitude ou de leurs blessures derrière l'image de quelqu'un qui se soucie des autres, se focalisant sur les besoins des autres pour les aider à se sentir mieux. Parfois, ça marche, mais tout aussi souvent, les Deux ont l'impression que les autres n'apprécient pas leurs efforts, ce qui attise leur sentiment de rejet. Ils deviennent alors irritables, ou carrément coléreux, et révèlent l'étendue de la déception qu'ils cachaient.

#Leurs relations

Les Deux sont le type de l'ennéagramme qui est le plus tourné vers les relations : ils focalisent leurs énergies sur les personnes. Ils sont généreux avec leur temps et leur attention et veulent vraiment que ceux qu'ils aiment soient heureux et bien traités. Pourtant, des problèmes apparaissent quand les Deux dépassent les bornes dans leurs efforts pour être proches de ceux qu'ils aiment, et souvent dans les domaines suivants :

- En s'appliquant trop à plaire, et en s'effaçant pour de l'affection ou de la reconnaissance.

- En rodant autour de l'autre sans lui donner l'espace nécessaire (en général, par peur d'un abandon imminent).
- En s'attendant à ce que leur partenaire lise dans leurs pensées, et en étant déçu quand il ne réussit pas à deviner les désirs ou les besoins du Deux.
- En devenant possessif avec leur partenaire et jaloux du temps qu'il passe avec les autres.
- En ne reconnaissant pas leurs propres blessures, besoins et colères avant qu'ils ne mettent la relation en péril.

#Leur passion : l'orgueil

Les Deux croient qu'ils ne seront aimés que s'ils sont complètement disponibles pour s'occuper des autres. Dans la mesure où ils succombent à cette croyance, ils ont peur d'être rejetés par les autres s'ils ont eux-mêmes des blessures émotionnelles. Quand les Deux se découvrent incapables de reconnaître l'étendue de leurs émotions et de leurs désirs, ils succombent à la passion d'orgueil : ils se sentent liés par le devoir de s'occuper des autres, et nient avoir eux-mêmes des problèmes d'une quelconque importance. Bien sûr, sous la surface, les Deux ont des problèmes et des désirs. Malheureusement, plus ils refusent de voir leur situation émotionnelle, plus ils ont tendance à exprimer avec une agressivité cachée envers les autres des arrière-pensées, et des besoins masqués. Ceci amène souvent des comportements qui font fuir les autres sans qu'ils l'aient voulu.

#À leur meilleur

Les Deux épanouis sont sincères et chaleureux, ont une immense bonne volonté et une énorme générosité d'esprit. Leur capacité à sentir les émotions et les besoins des autres est extraordinaire. Grâce à leur capacité d'empathie, les Deux épanouis connaissent les peines des autres, et cela les motive à tout faire pour les aider et les soutenir, surtout dans les périodes difficiles. Ils interprètent de manière charitable les comportements des autres, insistant sur les bons côtés chaque fois que c'est possible. Mais les Deux épanouis sont capables d'avoir cette approche généreuse de la vie parce qu'ils reconnaissent leurs propres besoins et, plus important, parce qu'ils s'en occupent.

Les Deux épanouis n'attendent pas des autres une réponse aimante pour se sentir dignes d'être aimés. Ils reconnaissent leurs vraies forces et leurs limites, et les acceptent, étendant à eux-mêmes l'amour et le soutien qu'ils sont prêts à donner si facilement aux autres.

Ils sont donc capables d'accepter les autres pour ce qu'ils sont, et interagissent avec eux au niveau adéquat, qu'ils soient président d'une grande entreprise, postier ou livreur. Les Deux voient la dignité et l'humanité des gens et ils y répondent. Ils encouragent aussi l'indépendance de chacun, soutenant la confiance en soi, la force et les nouvelles compétences que chacun peut développer par lui-même. Ils veulent vraiment que chacun réussisse et ne veulent pas qu'il dépende d'eux, physiquement ou psychologiquement. Ils encouragent sincèrement et apprécient au plus haut point les talents et les qualités qu'ils trouvent, d'où qu'ils viennent. Les Deux épanouis permettent aux gens de connaître le bien qu'ils voient en eux, une qualité particulièrement utile à ceux qui ont tendance à ne pas le voir.

#Intégration (Le Deux va vers le Quatre de niveau épanoui)

Quand ils se développent dans le sens de l'intégration, les Deux deviennent conscients du fait qu'ils ont ignoré leurs besoins et leurs côtés moins flatteurs, et de combien ils se sont abusés sur leurs motifs. Au Quatre, ils commencent à s'accepter plus complètement, ne rejetant plus aucun aspect d'eux-mêmes. Même leurs sentiments destructeurs vis-à-vis des autres peuvent être considérés avec compassion. Ils sont plus honnêtes avec eux-mêmes (à la manière d'un Quatre épanoui) et découvrent humour et humanité dans chacun des sentiment et des pulsions qu'ils peuvent avoir. Ceci donne aux Deux la capacité de se voir objectivement, et sans honte – avec amour et équilibre. Ils sont aussi capables de soutenir les autres à partir de la plénitude de ce qu'ils sont vraiment, et ils ont une plus grande intimité avec eux parce qu'ils sont plus intimes avec eux-mêmes. Progressivement et naturellement, ils deviennent plus authentiques, plus expressifs, plus sensibles, et plus créatifs, sous des formes qui leur profitent et profitent aussi aux autres.

#Les variantes instinctuelles en bref

Les Deux à instinct de conservation – Le dû (Le « moi d'abord » d'Ichazo)

Typiquement, les Deux à instinct de conservation s'occupent de leurs besoins de conservation en s'occupant d'abord de ceux des *autres*. Ils sentent qu'ils vont gagner l'amour des autres en leur fournissant nourritures et soins. Ils tirent beaucoup de satisfaction du sentiment de servir les autres ou une cause. Ils sont doués pour anticiper les besoins des autres et essayer ensuite de les satisfaire (« Ma pauvre, tu as l'air affamée »). Bien sur, après s'être occupés des autres pendant un moment, les Deux à instinct de conservation commencent à attendre une réciprocité, et que les autres prendront soin de *leurs* besoins. Mais parce qu'ils sont des Deux, ils sentent qu'ils ne peuvent pas demander directement ce qu'ils veulent. Ils doivent tendre des perches et continuer à s'occuper de l'autre dans l'espoir qu'il ou elle finira par répondre au besoin du Deux.

Comme le temps passe, cela donne au Deux le sentiment d'un dû (« Après tout ce que j'ai fait pour eux, ils me doivent bien cette récompense ». Le problème est que les Deux à instinct de conservation ont honte de leurs besoins physiques. Alors, quand les autres ne retournent pas l'ascenseur à la manière dont les Deux s'attendent, ceux-ci vont peut-être s'autoriser des récompenses en privé : les encas sucrés, les bonbons, la boisson ou les ordonnances médicales sont des cibles de choix. Ils gardent en cachette des provisions de leur faiblesse favorite pour compenser les sentiments de solitude et de rejet. Malheureusement, les récompenses que ces Deux s'accordent mettent en péril leur santé et leur bien-être, ce qui, ironiquement, mine leur capacité à aider les autres.

Les Deux sexuels : Soif d'intimité (« L'agression » d'Ichazo)

Les Deux sexuels pensent qu'ils se sentiront aimés s'ils arrivent à une intimité profonde et complète avec quelqu'un. Ils sont donc poussés à être aussi près que possible de ceux qu'ils aiment. Ils cherchent à gagner le cœur des autres en se focalisant sur leurs besoins, leurs espoirs et leurs intérêts. Ils apprécient le processus d'approche de partenaires potentiels et font en sorte de bien connaître leur monde. Tout se passe comme si les Deux sexuels cherchaient à être en phase avec l'autre de toutes les manières possibles. De même, ils aiment découvrir ce que les autres aiment, que ce soit leur nourriture, leur parfum, leur style de musique ou leur lieu de vacances préférés. Inutile de dire que les Deux sexuels feront tout leur possible pour offrir ces choses à leurs intimes.

De plus, beaucoup de gens aiment être le centre de l'attention ; les Deux sexuels le savent, et ils prodiguent à l'autre attention, affection et louanges. De cette manière, ce sont des séducteurs – faisant en sorte que les autres soient intéressés à passer du temps avec eux en faisant d'eux l'objet de leur adoration. Les Deux sexuels aiment aussi toucher et être touchés par ceux vers qui ils sont attirés, étant souvent à l'initiative d'un contact physique, en amour comme en amitié. Lorsqu'ils sont moins équilibrés, les Deux sexuels peuvent devenir obsédés par un amant et peuvent avoir une grande difficulté à rompre une relation.

Les Deux à instinct social : L'ami de tous (« L'ambition » d'Ichazo)

Les Deux à instinct social se sentent aimés quand ils occupent une place importante dans la vie de leurs amis, de leur famille ou de leurs collègues. Ils ont peur d'être tenus à l'écart des événements sociaux et des rassemblements, et essaient donc de se rendre indispensables aux groupes avec lesquels ils interfèrent. Ils deviennent souvent conseiller, mentor, entremetteur ou coordinateur des rencontres pour de nombreuses personnes dans leur vie. Ils aiment présenter les gens les uns aux autres et sont en général le « point de passage social » pour tout ce dans quoi ils sont impliqués. Ils ont une grande satisfaction à donner des conseils à des amis de confiance et démarrent souvent une nouvelle relation en offrant une sorte de service ou de conseil.

Les Deux sociaux ont un « radar » subtil pour les gens à la recherche d'une écoute compréhensive et apparaissent alors avec un sourire et des mots gentils. Ils aiment particulièrement conseiller ceux qu'ils considèrent comme importants. Alors que l'orgueil des Deux ne leur permet pas d'avoir des ambitions sociales de succès ou de gloire pour eux-mêmes, ils réalisent souvent ces choses indirectement en devenant « l'éminence grise derrière le trône ». Donc, ils sont capables de s'élever socialement en s'attachant comme conseiller ou adjoint à quelqu'un qui réussit d'une manière ou d'une autre. Les Deux sociaux ont tendance à sortir et à être pleins d'allant, ressemblant en cela aux Sept, et à trouver de l'énergie dans leurs interactions avec leurs amis.

En fait, les Deux sociaux considèrent toutes leurs connaissances comme des amis, et tous leurs amis comme de la famille. Ils connaissent en général les noms de tous les commerçants locaux, le postier, le barman et les serveuses de leurs restaurants favoris, etc. Lorsqu'ils sont moins équilibrés, les Deux sociaux ont tendance à se disperser dans un grand nombre d'engagements sociaux : ils essaient d'aider trop de gens, ce qui conduit souvent leur relation principale à souffrir.

#Conseils

- D'abord et surtout, n'oubliez pas que si vous oubliez vos propres besoins, il y a peu de chances que vous soyez capable de satisfaire ceux des autres sans que cela n'entraîne des problèmes, des ressentiments et une frustration continue. De plus, vous serez moins à même de répondre aux demandes des autres de façon équilibrée si ne vous accordez pas le repos nécessaire, et si vous ne prenez pas soin de vous correctement. Ce n'est pas égoïste de s'assurer qu'on va bien avant de s'occuper des besoins des autres : c'est juste du bon sens.
- Essayez de devenir plus conscient de vos motivations quand vous décidez d'aider quelqu'un. Faire le bien pour les autres est certainement un trait admirable, mais quand vous le faites parce que vous attendez de la reconnaissance de l'autre personne, il faut vous attendre à des déceptions. Votre type risque véritablement de tomber dans un schéma inconscient de dépendance mutuelle avec ceux que vous aimez, ce qui ne vous apportera pratiquement jamais ce que vous attendez.
- Alors qu'il y a beaucoup de choses que vous aimeriez faire pour les autres, il est souvent mieux de demander d'abord ce dont ils ont véritablement besoin. Vous êtes doué pour percevoir intuitivement les sentiments et les désirs des autres, mais cela ne veut pas dire qu'ils veulent que ces besoins soient satisfaits par vous, ou de la manière dont vous l'envisagez. Faites connaître vos intentions, et soyez prêt à accepter un « Non merci » en réponse. Que quelqu'un décide de décliner votre offre ne veut pas dire que cette personne ne vous aime pas ou vous rejette.

- Résistez à l'envie d'attirer l'attention sur vous-même et sur vos « bonnes œuvres ». Après avoir fait quelque chose pour les autres, il n'est pas nécessaire de le leur faire remarquer. Laissez faire ; ou bien ils se souviendront d'eux-mêmes de votre gentillesse, et ils vous en remercieront à leur manière, ou bien ils ne le feront pas. Attirer l'attention sur ce que vous avez fait pour eux ne pourra que les mettre sur la sellette et les rendre mal à l'aise. Cela ne satisfera personne, et cela n'améliorera pas vos relations.
- Ne soyez pas tout le temps en train de « faire » quelque chose pour les autres, et surtout n'essayez pas de les forcer à vous aimer en leur offrant des cadeaux ou en leur servant des compliments immérités. À l'inverse, ne leur retirez pas ostensiblement votre soutien quand ils n'y répondent pas de la façon que vous voudriez.

Ne déterminez pas ce que vous faites pour les autres d'après leur façon de répliquer. Aidez les autres quand ils le demandent, et surtout aidez-les à devenir plus autonomes.

III. LE BATTANT

Généralement, les Trois sont efficaces, compétents, savent s'adapter, sont tournés vers un objectif, ambitieux, organisés, diplomates, charmants, soucieux de la performance, et sensibles à leur image.

Les Trois entrent en conflit en étant expéditifs, poussés à l'excès, compétitifs, promoteurs d'eux-mêmes, « corrects » au lieu d'être sincères, prétentieux et grandiloquents.

À leur meilleur, les Trois sont guidés de l'intérieur, authentiques, modestes, admirables, bien adaptés, agréables, intéressés par les autres, et s'acceptent comme ils sont.

#Comment reconnaître les Trois ?

Le type Trois illustre notre désir d'être le meilleur, de développer tous nos potentiels, et d'avoir de la valeur, pour nous et pour les autres. Les Trois sont les « stars » des personnalités : des gens qui ont une énergie, une ambition et une croyance en eux-mêmes incroyables. Ils veulent exceller, être les meilleurs dans tout ce qu'ils font, et ils sont prêts à faire tous les efforts nécessaires pour cela. Vous les trouverez à la salle de gym, au cours du soir, faisant des heures supplémentaires, et prenant soin de bien coordonner leurs vêtements, bref, faisant tout ce qu'il faut pour briller.

Si les Trois sont énergiques et ambitieux, ils sont aussi diplomates : ils veulent être aimés et estimés des autres. Ils font tout pour être présentables et comme il faut, ne voulant pas donner une apparence que les autres désapprouveraient. Ils savent montrer leur meilleur profil et se présenter d'une façon qui met en avant leur énergie et leur confiance.

Les Trois sont par-dessus tout tournés vers des objectifs. Ils en choisissent un en particulier et s'engagent alors avec vigueur dans ce qui leur permettra de s'en approcher. Ils poursuivent leurs rêves sans relâche, et ne peuvent pas comprendre pourquoi les autres ne sont pas motivés de la même manière. Les Trois aiment partager des tuyaux sur le développement personnel, expliquant comment gagner de l'argent, perdre du poids, développer des compétences professionnelles, etc. Ils sont travailleurs, appliqués et efficaces, et ils aiment aider les autres à le devenir aussi.

Pour réaliser leurs objectifs, les Trois apprennent à s'adapter. Ils sont capables de changer de direction quand c'est nécessaire, même plusieurs fois, y compris dans leur carrière, si c'est ce qu'il faut pour y arriver. Ils peuvent essayer plusieurs approches aux problèmes, jusqu'à avoir trouvé la formule qui leur semble la plus efficace. De même, les Trois s'adaptent rapidement à différents environnements sociaux, toujours désireux d'être « corrects » et de représenter les valeurs du groupe avec lequel ils se trouvent. Alors que leur adaptabilité peut être un atout considérable, s'ils en font trop les Trois perdent le sens de qui ils sont et de ce que sont leurs véritables valeurs.

Dans toutes leurs entreprises, les Trois attachent de l'importance à l'efficacité et à l'efficacité, et ils sont souvent reconnus au travail pour ces qualités. Ils sont fortement tournés vers les objectifs, et une fois qu'ils ont un travail à faire, ils font de leur mieux pour s'assurer qu'il est fait aussi vite et bien que possible. Le problème, c'est que les Trois peuvent être efficaces jusqu'à ce que cela devienne un défaut : devenir des machines à réaliser qui repoussent leurs sentiments et leurs besoins réels pour que le travail soit fait. Ce mode de vie peut laisser les Trois vidés et isolés émotionnellement en dépit de leurs succès.

L'origine des problèmes vient de ce que les Trois apprennent dans leur enfance qu'ils n'ont de valeur qu'en proportion de leurs accomplissements et de leur apparence : ils croient qu'ils ne seront aimés que s'ils deviennent extraordinaires d'une manière ou d'une autre. Et donc, la pression pour sortir du lot dans tout ce qu'ils font est intense, et fatigante. Même s'ils ne travaillent pas à leur carrière et sont principalement à la maison, ils font tout pour avoir le foyer le plus remarquable du quartier et être « Superman » ou « Superwoman ». Les Trois trouvent difficile de s'arrêter ou de faire une pause quand ils sont pris dans leur élan vers le succès : ils pensent que c'est prendre le risque de l'échec, et la plupart des Trois mourraient plutôt que d'échouer et de risquer l'humiliation. Leur élan vers le succès peut aussi engendrer des conflits avec leur vie personnelle ou familiale ; les problèmes dans leur vie intime sont fréquents.

Quand les Trois forcent trop et sont incapables de réaliser tout ce à quoi ils s'étaient engagés, ils peuvent avoir recours à des simulacres de succès, plutôt que de montrer aux autres l'état ou la situation émotionnelle dans lesquels ils sont véritablement.

Ils tentent de convaincre, les autres et eux-mêmes, qu'ils n'ont pas de problème et que tout va bien, même s'ils se sentent déprimés ou surmenés. Ils croient qu'ils peuvent faire semblant jusqu'à ce qu'ils y arrivent, mais s'ils ne ralentissent pas pour s'occuper de leurs problèmes émotionnels, tôt ou tard le crash est inévitable.

En bref, les Trois veulent se sentir utiles et valeureux, être excellents, affirmés, efficaces et efficients, performants, être les meilleurs, être l'objet d'attentions, être admirés et impressionner les autres. Les Trois ne veulent pas de tout ce qui ressemble à l'échec, rester à ne rien faire, être éclipsés par les autres, paraître maladroits ou mal préparés, être moyens, demander aux autres de l'aide ou du soutien, ou être pris en train de maquiller la vérité.

#Leur face cachée

Sous la surface, les Trois sont profondément anxieux à propos de leur valeur. Ils sentent qu'à moins d'afficher une certaine position ou une certaine image, ils seront dévalorisés, rejetés, et mis sur la touche parce qu'ils ne valent rien. De ce fait, ils sentent constamment une pression intérieure pour être « au niveau », ne pas avoir besoin de trop d'intimité ou de soutien, et par-dessus tout, être constamment à leur niveau d'efficacité maximum. À moins de très bien connaître un Trois, vous ne soupçonnez pas le degré de vulnérabilité émotionnelle et d'insécurité qu'ils cachent derrière une apparence lisse de compétence. Le fait est qu'en dépit de l'aisance sociale apparente des Trois, ils ressentent une grande solitude et croient qu'il leur est interdit d'avoir besoin d'aide ou de soutien. Autant que possible, les Trois essaient d'éviter leurs sentiments de honte et d'isolement, mais une bonne part de leur développement s'appuie sur la reconnaissance de ces sentiments qui doivent s'intégrer dans le fonctionnement de leur personne.

#Leurs relations

Les Trois avouent souvent qu'ils se sentent confiants dans leur capacité à attirer les autres. Ils sont en général charmants, dotés de magnétisme, et savent comment se comporter à leur avantage. Beaucoup de Trois dépensent un temps et des ressources conséquents à cultiver leur apparence personnelle. Ils s'appliquent à être en bonne condition physique et leur apparence est souvent soignée. Ils veulent que leur partenaire soit fier d'eux et de leurs réalisations, et sont donc souvent attirés par ceux dont ils pensent qu'ils vont les apprécier. Le problème est que les Trois craignent que bien des aspects d'eux-mêmes soient moins qu'exceptionnels, ou même acceptables. La peur du rejet peut les empêcher de laisser les autres s'approcher d'eux. À l'origine de leurs difficultés relationnelles significatives, on trouve :

- Le maintien du partenaire dans des règles strictes que celui-ci ne partage pas complètement.

- Présenter une image favorable dont ils ont peur plus tard de ne pas pouvoir s'y conformer.
- Avoir peur que les autres ne cherchent en eux que leur bonne figure ou leurs compétences.
- Se taire quand ils ont besoin d'aide ou de soutien, puis en vouloir à leur partenaire de n'être pas intervenu.
- Le « workaholisme » comme moyen d'éviter l'intimité.
- L'interruption prématurée de relations par peur du rejet, ou les « conquêtes » en série pour promouvoir leur propre image.
- Sermonner le partenaire s'il ne leur fait pas honneur, ou s'il se comporte d'une manière qui ne favorise pas l'image que le Trois a de lui-même.

#Leur passion : la tromperie (la vanité)

La tromperie est avant tout une tromperie de soi-même. Les Trois se persuadent que seuls leur image et leurs performances ont de la valeur. Ils sentent dans leur subconscient que leurs qualités sont inadéquates ou inacceptables, et ils s'efforcent de devenir le type de personne dont ils pensent qu'il serait admiré par les autres. Ils ont une idée des qualités, talents et apparences dont ils ont besoin pour être acceptables, et ils travaillent sans relâche à manifester ces qualités.

Donc, les Trois se convainquent qu'ils doivent toujours être au-dessus du lot, superbes et exceptionnels, les meilleurs dans tout ce qu'ils entreprennent. Être moins que cela, c'est échouer, c'est être sans valeur. C'est cet enfant qui a la meilleure note partout, mais qui est tourmenté quand il a juste un peu moins, ou l'athlète qui a déjà plusieurs médailles d'or et se sent en échec s'il n'obtient que l'argent ou le bronze. Ce genre de rejet et de tromperie de soi-même cause aux Trois une grande souffrance. Une fois qu'ils se sont perdus dans la tromperie d'eux-mêmes, la vérité devient tout ce qui peut marcher pour maintenir leur propre image, et ils sont alors capables de tromper les autres, souvent sans aucun remords apparent.

#À leur meilleur

Les Trois épanouis sont d'excellents communicateurs, motivateurs et promoteurs : ils savent comment présenter quelque chose d'une façon acceptable ou attractive. Au travail, ils peuvent être très efficaces pour développer le moral ou l'esprit d'entreprise. Ils valorisent l'excellence et les résultats et se réjouissent sincèrement quand ils aident les autres se mettre en valeur. Même quand ils ne « coachent » pas les autres, ils les inspirent souvent à devenir par certains côtés comme eux-mêmes.

Les Trois épanouis sont capables de faire cela parce qu'ils croient en eux-mêmes, et investissent du temps et de l'énergie à développer leurs talents naturels. Ils s'estiment, estiment leur vie et les personnes qu'ils aiment, voyant la vie comme une occasion d'offrir au monde les talents dont ils ont été dotés. Ils sont aussi adaptables dans le meilleur sens du mot. S'ils voient qu'ils font quelque chose de façon inappropriée ou que leurs méthodes ne donnent pas de résultats positifs, ils sont prêts à apprendre une autre façon de faire et à changer. De plus, les Trois épanouis ne sont pas en compétition avec quiconque : ils se réjouissent de travailler avec d'autres à des objectifs partagés et n'ont pas besoin d'éclipser leurs collègues.

Ainsi, que les Trois épanouis réalisent ou non des choses significatives, les autres sont impressionnés par leur pragmatisme et leur sincérité de cœur. Ils présentent une honnêteté, une simplicité et une authenticité qui inspire. Ils n'essaient pas d'impressionner les autres ou de gonfler leur importance, mais ils voient leurs limites et apprécient leurs talents sans se prendre trop au sérieux. À leur meilleur, ils sont aussi tendres, sincères et affectueux : ils deviennent vraiment des « héros » et des « modèles » qui inspirent les autres par leurs réalisations hors du commun, leur humilité et leur chaleur.

#Intégration (Le Deux va vers le Quatre de niveau épanoui)

Quand les Trois se départissent de leurs sentiments d'échec et d'inutilité, ils se placent moins en concurrence par rapport aux autres. Ils se détendent et se trouvent plus valables quand ils travaillent en coopération avec d'autres, avec des buts et des aspirations communs, comme des Six épanouis. Ils apprennent à offrir sans contrepartie aide et conseils aux personnes de leur entourage, mais plus important, ils apprennent aussi à demander de l'aide quand ils en ont besoin. Habituellement, les Trois se mettent dans de telles conditions de pression pour accomplir leurs buts sans se faire aider ou presque que cela leur apparaît comme une surprise et un soulagement quand les autres sont heureux de les aider dans leurs entreprises. En bref, les Trois apprennent à faire confiance aux autres et à construire des liens durables avec eux. Ils deviennent moins égocentriques et plus courageux, personnalisant les qualités de leadership et de sacrifice de soi : ils deviennent des êtres vraiment extraordinaires.

#Les instincts en bref

Les Trois à instinct de conservation : le « workaholique » (la « sécurité » d'Ichazo)

Les Trois à instinct de conservation pensent que leur valeur dépend de leur capacité à prendre en charge leurs besoins de sécurité. Ils s'efforcent d'être pratiques et de s'assurer qu'eux et leur famille ont des ressources plus que suffisantes ; pour beaucoup de Trois cela signifie la réussite financière.

Donc, les Trois à instinct de conservation travaillent constamment à s'assurer qu'ils construisent sur des fondations solides. Le problème est qu'ils se montrent souvent incapables de s'arrêter de travailler ; comme ils pensent que leur valeur personnelle est en jeu, ils ne peuvent pas ralentir ou réduire leur charge de travail : même prendre un week end pourrait du moins ils le pensent les conduire à la ruine. Leur mode de vie finit par peser sur leur santé et leurs relations. Ils peuvent faire tenir régulièrement des séances à la salle de gym au milieu de leurs heures de travail pour rester en forme, mais ils négligent fréquemment de se reposer et de prendre du temps libre. Les autres peuvent trouver qu'il est difficile d'avoir une relation intime avec eux une fois qu'ils sont pris dans leur chasse à la sécurité et au succès.

Des Trois variantes instinctuelles, le Trois à instinct de conservation a le plus de difficulté à être en contact avec ses sentiments. Il tend à exprimer son affection en faisant des choses pour son partenaire et en s'occupant de ses attentes pratiques, mais il peut avoir tendance à voir toutes ses relations sous la forme de rôles fonctionnels, de transactions, de listes de choses à faire, et de la manière dont lui et les personnes de sa vie remplissent ces rôles. Cela peut être efficace jusqu'à un certain point, mais cela finit souvent par mettre de la distance entre lui et les personnes qui comptent pour lui.

Les Trois sexuels : L'attrape (la « virilité/féminité » d'Ichazo)

Les Trois sexuels pensent que leur valeur vient de leur côté désirable, et ils font donc tout ce qu'ils peuvent pour augmenter leur attirance. Beaucoup de vedettes de cinéma, de modèles et de chanteurs populaires sont des Trois sexuels. Ils savent comment montrer leurs qualités les plus attirantes, mais aussi comment être un écran vierge sur lequel les autres peuvent projeter leurs désirs. Ils possèdent souvent beaucoup de charme et de magnétisme, et pourtant ils ont peur que l'absence d'un ingrédient essentiel les fasse rejeter par les autres. En tant que type sexuel, ils veulent avoir une connexion intime forte avec un partenaire, mais à cause de leur problème d'image et de leurs sentiments de honte sous-jacents, ils ont souvent peur de laisser les autres les connaître trop bien : les Trois sexuels sont capables d'attirer l'attention et l'intérêt des autres, mais ils ont peur qu'une fois ceci fait, ils soient incapables de les retenir.

Les Trois sexuels veulent aussi être appréciés pour leur profondeur et leur intelligence, mais ils ont peur que les autres ne s'intéressent qu'à leur côté séduisant. Certains peuvent passer par des périodes de rébellion, minimisant leurs avantages physiques pendant un temps pour voir s'ils sont toujours appréciés et pour en apprendre plus sur eux-mêmes. Au bout du compte, ce type se développe en reconnaissant sa propre valeur directement, c'est-à-dire en cessant de croire qu'elle n'existe que dans le regard admirateur des autres.

Les Trois à instinct social : À la recherche du prestige (le « prestige » d'Ichazo)

Les Trois à instinct social recherchent leur valeur en accédant à la reconnaissance sociale, et en ayant des signes tangibles de progrès et de succès. Ils veulent être reconnus pour leur dur labeur et leurs accomplissements (employé du mois, diplômes, récompenses), et avoir le moyen de mesurer leur ascension sur l'échelle sociale. Les Trois sociaux sont très adaptables et soucieux de trouver leur place dans la culture dans laquelle ils se trouvent, qu'elle soit d'entreprise ou nationale. S'ils vont vivre dans un autre pays, ils sont capables de s'adapter aux normes de ce pays plus facilement que n'importe quel autre type ; s'ils rejoignent une communauté spirituelle ou un ashram, ils s'ajustent rapidement aux attentes sociales de cette communauté. Les Trois sociaux ont le plus grand souci d'être « corrects » et d'éviter les comportements qui pourraient choquer.

Dans le même temps, ils sont très ambitieux et doivent donc trouver un équilibre entre leur désir d'exceller et de dépasser les autres et celui de voir les autres les aimer et les accepter.

Par conséquent, des trois variantes instinctuelles, les Trois sociaux courent le plus grand risque de perdre la trace de leurs vraies valeurs et aspirations. Ils sont capables de s'adapter avec tant de succès qu'ils se retrouvent à la dérive, sans un véritable objectif, ou sans une voie claire pour le réaliser. De ce point de vue, ils peuvent ressembler à des Sept, passant d'un projet prometteur à un autre au gré des occasions qui se présentent. Les Trois sociaux peuvent aussi s'attirer des ennuis en essayant de grimper les échelons plus vite qu'ils n'en sont capables, ou en se chargeant de tâches pour lesquelles ils ne sont pas encore qualifiés. Leur désir de plaire et d'impressionner peut devenir un aimant puissant qui les détourne de la poursuite d'objectifs réels et réalisables.

#Conseils

Les Trois se développent en reconnaissant qu'ils n'ont pas besoin de séparer travail et mode de fonctionnement de leurs émotions. Ils pensent qu'ils seront moins efficaces ou moins compétents s'ils permettent à leurs sentiments de prendre leur place, et donc, ils attendent d'en avoir fini avec leurs activités pour se soucier de leurs émotions. Néanmoins, leurs émotions sont toujours présentes, même si elles restent inconscientes, et si les Trois les négligent trop longtemps, elles commencent à rendre leur fonctionnement plus difficile. Le développement pour les Trois nécessite de faire une pause au milieu du travail pour vérifier leurs émotions. En mettant leur cœur au diapason, et en devenant plus conscients de leur vie intérieure, les Trois tirent bien plus de bonheur et de satisfaction de leur travail et de leurs relations.

- Pour que le développement soit réel, il est essentiel d'être sincère. Soyez honnête avec vous-même et les autres en ce qui concerne vos véritables besoins et sentiments.

De même, résistez à la tentation d'impressionner les autres ou de gonfler votre importance : vous les impressionnerez davantage en étant authentique qu'en vous vantant de vos succès ou en exagérant vos réalisations.

- Développez la charité et la coopération dans vos relations : vous pouvez le faire en prenant le temps d'une pause au milieu d'une journée bien remplie pour être véritablement en contact avec une personne qui compte pour vous. Rien de spectaculaire n'est nécessaire : juste quelques instants d'appréciation tranquille. En faisant cela, vous devenez une personne plus aimante, un ami plus fidèle, et un être beaucoup plus désirable. Et vous vous sentirez plus en accord avec vous-même.
- Accordez-vous des temps de repos. Vous pouvez mener les autres et vous même à l'épuisement avec cette poursuite incessante de vos objectifs.

L'ambition et la croissance sont de bonnes qualités, mais agrémentez-les de périodes de repos pendant lesquelles vous reprenez contact avec vous-même. Quelquefois, prendre quatre ou cinq inspirations profondes suffit à recharger les batteries et à améliorer votre vision des choses.

- Développez votre conscience sociale. Beaucoup de Trois se développent considérablement en s'engageant dans des projets qui n'ont rien à voir avec leur avancement personnel. Travailler avec d'autres pour des raisons qui transcendent l'intérêt personnel est un moyen puissant de trouver votre vraie valeur et votre identité.
- Dans leur souci d'être acceptés, certains Trois de niveau moyen s'ajustent tellement aux attentes des autres qu'ils en perdent le contact avec ce qu'ils sentent réellement d'une situation. Développez-vous en refusant de faire ce qui est acceptable au seul motif d'être accepté. Il est essentiel que vous investissiez du temps à découvrir vos propres valeurs essentielles.

IV. L'INDIVIDUALISTE

En général, les Quatre sont intuitifs, sensibles, impressionnables, tranquilles, introspectifs, passionnés, romantiques, élégants, dotés d'humour, imaginatifs et expriment ce qu'ils ressentent.

Les Quatre entrent en conflit en étant maussades, exigeants émotionnellement, absorbés en eux-mêmes, d'humeur instable, retenus, dramatiques, prétentieux et indulgents envers soi.

À leur meilleur, les Quatre sont créatifs, inspirés, honnêtes avec eux-mêmes, forts émotionnellement, humains, lucides, discrets et savent se réinventer.

#Comment reconnaître les Quatre ?

Le type Quatre illustre notre désir d'être nous-mêmes, d'être reconnus pour ce que nous sommes, et de connaître la profondeur de nos cœurs. De tous les types, les Quatre sont les plus conscients de leurs états émotionnels. Ils remarquent quand ils sont en colère, anxieux, attirés par quelqu'un, ou toute autre combinaison plus subtile de sentiments. Ils sont attentifs à leurs changements d'émotions et essaient de déterminer ce que leurs sentiments leur disent d'eux-mêmes, des autres, et du monde. Quand les Quatre sont plus équilibrés, leur accord subtil avec leurs états intérieurs leur permet de découvrir des vérités profondes sur la nature humaine, d'être les témoins pleins de compassion des souffrances des autres, ou d'être profondément en honnêtes avec eux-mêmes et avec leurs propres motivations.

Quand ils sont moins équilibrés, ils risquent de se perdre dans leurs sentiments, préoccupés par leurs réactions émotionnelles, leurs souvenirs et leurs fantasmes, positifs et négatifs.

Les Quatre sont avant tout fins et expressifs, et sont capables de mettre des mots sur des sentiments et des états que les autres peuvent peut-être reconnaître, mais sont incapables de nommer (« Ce poème traduit exactement ce que j'ai ressenti en partant de chez moi »). En étant sincères avec leurs émotions, et en prenant le temps de voir ce qu'ils ressentent réellement face aux choses, les Quatre encouragent les autres à regarder plus profondément en eux-mêmes.

Les Quatre attachent aussi beaucoup d'importance à la beauté et au bon goût. Nombre d'entre eux, par exemple, ont des élans artistiques. Même s'ils ne sont pas eux-mêmes des artistes créatifs, ils recherchent l'art, la poésie, la musique et d'autres formes d'expression qu'ils trouvent magnifiques parce qu'ils sentent qu'elles révèlent quelque chose de vrai sur eux-mêmes et sur la nature humaine. Les Quatre s'habillent souvent d'une manière qui accentue leur idée d'un style personnel, et qui fait connaître aux autres, de façon symbolique, la façon dont ils se sentent (en s'habillant par exemple entièrement en noir, ou avec des nuances de violet). De la même façon, la décoration chez eux utilise des objets et des couleurs qui évoquent fortement une image et une humeur marquées et reflètent des sentiments et des associations personnelles.

Par-dessus tout, les Quatre veulent se différencier des autres, ils veulent que leurs goûts, leur mode d'expression, la profondeur de leurs émotions, soient *uniques*. Et donc, ils ont tendance à accentuer tout ce qui les rend différents des autres, en particulier de leur propre famille. Ils veulent par-dessus tout savoir qui ils sont, et que ce « je » qu'ils sont est d'une manière ou d'une autre unique. Être complimenté ou se voir dire qu'ils sont aimés est bien sûr agréable, mais ce que les Quatre veulent vraiment, c'est que les autres reconnaissent et apprécient des qualités qui sont uniques en eux, qu'ils ne sont pas « génériques ».

À cause de ce besoin impérieux de se voir différents des autres, les Quatre finissent souvent seuls et incompris. Ils deviennent des marginaux créatifs, et en sont fiers. S'ils ont un travail régulier de neuf à cinq, ils vont trouver moyen d'y mettre leur empreinte unique : cela peut aller d'une façon particulière de présenter les rapports à un style reconnaissable de décoration de leur bureau qui reflète leurs goûts et leurs sentiments. Il se peut qu'ils dirigent leur propre entreprise (tant qu'il y a une composante créative dans leur travail et qu'il est émotionnellement satisfaisant) ou qu'ils soient dans un travail qui demande une touche personnelle, comme designer de vêtements, conseiller, ou thérapeute. Les Quatre sont souvent des artistes professionnels, des écrivains ou des enseignants. Par-dessus tout, ils veulent *que leur vie soit une œuvre d'art*, ils veulent réaliser quelque chose de magnifique, en dépit de la solitude, de la souffrance, et du doute qu'ils ont si souvent ressentis.

Malheureusement, le besoin des Quatre d'être différents peut aussi les conduire à l'aliénation et à se complaire dans des sentiments de tristesse, de mélancolie et de perplexité.

Les neuf types peuvent se sentir tristes, seuls, ou déprimés, mais pour les Quatre c'est plus fréquent, même quand il n'y a rien dans leurs vies qui justifie de tels sentiments. Ils finissent souvent par être convaincus que ces sentiments pénibles sont plus réels et authentiques que des sentiments passagers de bonheur et d'enthousiasme. En fait, les Quatre commencent à se sentir plus réels et plus honnêtes parce qu'ils sont tournés vers la déception ou la tristesse. Au bout du compte, cela peut les amener à nourrir et à prolonger ces sentiments douloureux.

En bref, les Quatre veulent s'exprimer et montrer leur individualité, créer et s'entourer de beauté, cultiver certaines humeurs et certains sentiments, cacher et protéger leurs vulnérabilités, s'occuper de leurs besoins émotionnels avant toute chose, et attirer un « sauveteur » qui saura les comprendre. Ils ne veulent pas restreindre ou ignorer leurs émotions, se sentir ordinaires, voir leur spécificité ignorée, voir leurs goûts mis en question, se voir *imposer* des corvées sociales, suivre des règles ou des procédures impersonnelles, ou passer du temps avec des gens dont ils ont l'impression qu'ils manquent de goût ou de profondeur émotionnelle.

#Leur face cachée

En surface, les Quatre peuvent sembler souffrir d'un manque de confiance en eux-mêmes chronique et d'une extrême sensibilité aux réactions des autres face à eux, mais ceci est dû en partie au fait qu'ils ont une image intérieure secrète de ce qu'ils pensent qu'ils *pourraient* être. Ils ont une idée de la sorte de personne qu'ils aimeraient devenir, et qui serait incroyablement talentueuse, à l'aise en société, et intensément admirée. En bref, les Quatre en viennent à penser que s'ils étaient différents de qui ils sont, ils seraient remarqués et aimés. Malheureusement, ils se comparent toujours en négatif avec ce moi secret idéalisé, leur « moi fantasmagorique », et cela rend très difficile pour eux d'apprécier leurs véritables qualités, parce qu'ils ne sont jamais aussi magnifiques que leur fantasme.

Une bonne part du développement des Quatre consiste à se débarrasser de ce moi secret idéal, et de pouvoir enfin s'apprécier comme ils sont.

#Leurs relations

En tant que romantiques de l'ennéagramme, les Quatre consacrent une bonne partie de leur temps et de leur attention à leurs relations. Les Quatre les plus épanouis sont sensibles aux autres, en particulier aux sentiments des autres, et apprécient le partage personnel authentique sous toutes ses formes. Ils ont une excellente écoute, et consacrent toute leur attention à quelqu'un qui essaie de se confier. Malheureusement, les Quatre ont aussi tendance à se prendre les pieds dans leurs propres drames et réactions émotionnelles. Quand cela se produit, ils ont du mal à voir ou entendre les autres objectivement : leurs fortes réactions émotionnelles rendent les connexions interpersonnelles difficiles à prolonger.

Les Quatre ont tendance à rencontrer les difficultés suivantes dans leurs relations :

- En devenant égocentriques et en se désintéressant des sentiments et des problèmes des autres parce qu'ils sont submergés par les leurs.
- En idéalisant leurs partenaires potentiels, ils sont ensuite déçus quand ils les connaissent mieux, et souvent les dévalorisent ou les rejettent.
- En attendant trop d'apport et de soutien de la part de leur partenaire.
- En étant maussades et d'humeur instable, et en faisant marcher les autres sur des coquilles d'œufs.
- En retenant leur attention et leur affection pour punir l'autre.
- En imaginant que les opinions que les autres ont d'eux sont pires qu'elles ne sont, et en étant susceptibles et hypersensibles aux manques d'égards.

#Leur passion : l'envie

À un certain niveau, les Quatre croient qu'il leur manque quelque chose que les autres semblent avoir. Ils sentent que quelque chose ne va pas avec eux ou dans leurs relations, et ils développent une conscience aiguë de ce qui ne marche pas dans leurs vies. Naturellement, avec cette façon de penser, il est difficile aux Quatre d'avoir une image positive d'eux-mêmes ou d'apprécier les bonnes choses dans leur monde.

Il perçoivent à juste titre qu'il y a quelque chose d'inapproprié ou d'incomplet dans l'ego, mais *ils en déduisent à tort qu'ils sont les seuls à en souffrir.*

Les Quatre prennent alors l'habitude de se comparer aux autres, et en déduisent que d'une certaine manière ils n'ont « pas été aidés par la nature ». Ils pensent que le destin les a choisis pour leur réserver les mauvais traitements, le manque de chance, les relations frustrantes, de mauvais parents, et des rêves déçus. C'est une révélation pour eux de découvrir que les autres ont souffert et souffrent autant sinon plus qu'eux. Ceci ne veut pas dire que les Quatre ne souffrent pas ou que leurs passés douloureux sont sans conséquences, mais ils ont besoin de voir comment ils perpétuent leur propre souffrance en s'occupant continuellement de leurs vieilles blessures, plutôt que de les soigner véritablement en les laissant tranquilles de façon à leur permettre de guérir.

#À leur meilleur

Les Quatre épanouis s'efforcent d'être sincères avec eux-mêmes. Ils sont honnêtes émotionnellement, et n'ont pas peur de révéler aux autres leurs petits travers.

Ils allient la conscience de soi et l'introspection avec beaucoup d'endurance et d'intelligence émotionnelle. Ils apportent une sensibilité accrue à leurs expériences et sont capables de partager avec d'autres les subtilités de leur monde intérieur, ce qui invite les autres à faire de même. Ils sont très intuitifs et créatifs et mettent une touche personnelle et humaine dans tout ce qu'ils touchent. Ils traitent les autres avec gentillesse, avec tact et discrétion. Ils peuvent être superbement expressifs, avec une vision ironique et humoristique de la vie et d'eux-mêmes, et trouvent souvent de l'humour dans leurs propres faiblesses et contradictions. Ils apportent un sens de la beauté, du raffinement, et de la richesse émotionnelle dans la vie des autres.

Et donc, les Quatre épanouis sont profondément créatifs, exprimant peut-être à travers l'art mais aussi par le biais leur vie quotidienne, le personnel et l'universel. Ils sont en contact avec la nature toujours changeante de la réalité et s'en inspirent. Les Quatre épanouis sont capables de se régénérer encore et encore, transformant jusqu'aux expériences les plus pénibles de la vie en quelque chose de beau et de significatif dont les autres peuvent également bénéficier. Ils ont un sens profond de la « permission », et sont capables de contenir les sentiments les plus pénibles avec compassion et sensibilité, que soit les leurs ou ceux des autres.

#Sous stress (Le Quatre va vers le Deux de niveau moyen)

Les Quatre essaient de défendre leurs sentiments blessés (et d'attirer l'attention) en s'éloignant des autres et en retenant leur propre affection et leur attention. Cependant, ils reconnaissent dans une certaine mesure que leur tempérament orageux et leurs évitements éloignent ceux qui sont leurs principaux soutiens. Alors, ils font tout pour rétablir ces connexions et s'assurer que leur relation est toujours saine et solide.

Mais comme ils réagissent sous l'emprise du stress, ils compensent en essayant d'attirer les autres en leur accordant des faveurs ou, plus pernicieusement, en manipulant et en créant des dépendances à la manière d'un Deux moyen ou pathologique. Pour cela, ils n'arrêtent pas de parler de la situation de la relation avec l'autre, et essaient de se rendre plus nécessaires. Les faveurs, l'aide, et le rappel à l'autre de ce qu'ils font pour lui font partie du jeu. Les Quatre en difficulté deviennent aussi plus possessifs avec ceux qu'ils aiment, refusant qu'ils soient trop longtemps hors de vue, comme des Deux aux niveaux plus bas de fonctionnement.

#Intégration (Le Quatre va vers le Un de niveau épanoui)

Quand les Quatre deviennent plus conscients de leur tendance à s'attarder et à fantasmer sur leurs nombreuses blessures et déceptions, ils prennent aussi conscience de ce que cette façon d'être leur coûte. Comme ils se détendent et s'acceptent plus profondément, ils se libèrent progressivement de leurs turbulences émotionnelles et de leur besoin de maintenir un état de crise émotionnelle permanent ou de se laisser aller, qui leur servent de consolation au fait de ne pas réaliser leur potentiel. Graduellement et sans effort, ils deviennent plus objectifs, plus solides et plus pratiques, comme des Un épanouis. Ils deviennent aussi plus réalistes, capables de fonctionner dans le monde réel.

Sans s'imposer une discipline de fer ou des attentes démesurées, ils veulent s'impliquer dans des sujets qui dépassent leur personne, comme le travail au sein de la communauté, la politique, l'environnement, ou sous d'autres formes valeureuses qui engagent leur cœur et leur esprit. Ils choisissent de ne plus se laisser aller, mais de vivre avec les contraintes de la réalité. Ce faisant, ils trouvent que ce qu'ils obtiennent en retour – plus le plaisir et la créativité – sont beaucoup plus profonds et satisfaisants.

#Les instincts en bref

Les Quatre à instinct de conservation : le sensuel (« l'insouciant/intrépide » d'Ichazo)

Les Quatre à instinct de conservation focalisent leurs envies et leur hypersensibilité sur le souci de leur environnement immédiat et la recherche du confort. Ils tentent de s'accommoder de leurs difficultés émotionnelles en s'entourant d'autant de beauté et de luxe qu'ils peuvent se le permettre, en se laissant aller à leurs nourritures favorites, et en s'offrant des « prix de consolation » en échange de leurs souffrances. S'ils sont déçus par leur situation professionnelle ou par une relation chancelante, ils sortiront tard le soir, boiront le cognac le plus cher, et regarderont leur film préféré. Les Quatre à instinct de conservation sont particulièrement sensibles au confort : la température de la pièce, la qualité de la lumière, l'humidité ou son absence, le temps qu'il fait, tout produit des réponses émotionnelles marquées ; ils sont frustrés si l'environnement n'est pas assez en phase avec leurs besoins personnels.

Ces tentatives de contrôler l'environnement et ce laisser aller aux nourritures riches, à la boisson, aux drogues et autres distractions sensuelles peuvent épuiser les Quatre à instinct de conservation, les rendant incapables de fonctionner correctement en dehors de leur monde de plus en plus étroit.

Les Quatre sexuels : L'engouement (la « compétition » de l'Ichazo)

Les Quatre sexuels concentrent leur envie et leur hypersensibilité sur leurs relations intimes. Ils sont peut-être le type qui a les émotions les plus intenses de l'ennéagramme, ce qui est à la fois leur force et leur perte potentielle. Ils ont la capacité et le désir d'une intimité profonde, et tirent des hauts et des bas de leur vie romantique une connaissance profonde de la nature humaine. Il y a en eux une qualité sombre et étouffante qui peut être à certains moments attirante et mystérieuse, et à d'autres repoussante. Les Quatre sexuels déversent leur énergie et leur attention sur l'objet de leur affection, devenant souvent passionnés et même obsédés, parfois dès la première rencontre. L'alchimie sexuelle agite leurs imaginations fertiles et les conduit à attendre énormément de leurs partenaires potentiels. Les Quatre sexuels sont attirés par les personnes qui possèdent les qualités et les talents dont ils pensent manquer. Ils veulent se compléter en s'associant ou en fusionnant avec l'autre, mais cela ne marche pratiquement jamais, alors ils envient leur partenaire sentimental et lui reprochent de leur rappeler ce qu'ils pensent ne pas avoir. Dans tous les cas, les Quatre sexuels passent par des changements de sentiments radicaux avec ceux qu'ils aiment : tout y passe, de l'idolâtrie à la haine sans bornes. D'une manière générale, ce type est conscient de ces sentiments, y compris les plus sombres, et trouve le moyen de les exprimer, parfois de manière autodestructive.

Les Quatre à instinct social : l'étranger (la « honte sociale » d'Ichazo)

Les Quatre à instinct social concentrent leur envie et leur hypersensibilité sur le domaine social, et sont donc des gens qui veulent être là, faire partie de la foule, avec un style de vie glamour, mais qui ont souvent peur de ne pas être au niveau. Ils ont tendance à être plus extravertis que les Quatre des autres instincts et en ce sens ressemblent aux Deux ou aux Sept. Les Quatre sociaux peuvent être très drôles, utilisant la plaisanterie ou l'ironie pour convaincre, ou simplement pour stimuler la conversation. Ils aiment exprimer leur personnalité et leur style de façon plus extérieure, bien qu'ils tentent aussi de cacher l'étendue de leur honte ou de leur sentiment d'inadéquation sociale. Les Quatre sociaux travaillent dur à mettre en place un personnage public à travers lequel ils peuvent communiquer la profondeur de leurs émotions, mais ce personnage est en général plus séduisant et plus libre qu'ils ne le sentent. Les Quatre à instinct social sont parfaitement conscients du côté artificiel de ce personnage, mais l'utilisent néanmoins pour trouver un sentiment d'appartenance et d'implication dans le monde.

Quand ils sont plus en difficulté, les Quatre sociaux ont peur de l'humiliation publique, au point qu'ils peuvent décider d'éviter la plupart des contacts sociaux, devenant des reclus solitaires. Ils peuvent aussi cultiver un style bien à eux pour montrer au monde comme ils sont blessés et combien ils se sentent différents.

#Conseils

Les Quatre se développent en reconnaissant que si les blessures et les pertes du passé étaient bien réelles, il n'est pas nécessaire de continuer à les revivre en imagination. Au contraire, cela les éloigne de la richesse et de la profondeur du moment présent le seul endroit et le seul moment où leurs sentiments sont réels et où ils trouveront leur véritable identité. Les Quatre ont besoin de voir que se monter la tête avec leurs sentiments les éloigne davantage de leur moi véritable, et d'une expression de soi plus authentique.

- Ne prêtez pas tant d'attention à vos sentiments, ils ne sont pas une source de soutien valable pour vous, comme vous le savez probablement. Souvenez-vous de ce conseil : « De notre point de vue, nous voyons que l'une des plus grosses erreurs des Quatre est de s'identifier à leurs sentiments. L'erreur est de croire que pour se comprendre eux-mêmes ils doivent comprendre leurs sentiments, en particulier ceux qui sont négatifs, avant d'agir. Les Quatre ne voient pas que le soi n'est pas la même chose que les sentiments, ou que la présence de sentiments négatifs n'empêche pas la présence du bien en eux. » (Personality Types, p. 172). N'oubliez jamais que vos sentiments vous disent quelque chose sur ce que vous êtes à ce moment particulier, pas nécessairement davantage.
- Evitez de retarder les choses jusqu'à ce que vous soyez « dans de bonnes dispositions ». Engagez-vous à faire quelque chose de productif, qui a un sens, et qui contribuera à votre bien ou à celui des autres, si petite soit la contribution.

Le fait de travailler régulièrement dans le monde réel crée un contexte dans lequel vous pouvez vous découvrir, vous et vos talents. (En fait, c'est quand vous travaillez que vous êtes le plus heureux, quand vous utilisez votre potentiel et que vous vous réalisez). Vous ne vous « trouverez » pas dans le vide ou en attendant l'inspiration, alors restez connecté avec le monde réel.

- L'estime de soi et la confiance en soi ne se développent qu'à partir d'expériences positives, que vous vous croyiez ou non prêts à les vivre. Donc, mettez-vous dans le chemin du bien. Vous ne penserez peut-être jamais que vous êtes prêt pour tel ou tel défi, qu'il vous faudra toujours plus de temps. (Typiquement, les Quatre ne se sentent jamais assez « au point », mais ils doivent néanmoins avoir le courage de cesser de remettre leur vie à plus tard.). Même si vous démarrez petit, engagez-vous à faire quelque chose qui fera sortir le meilleur de vous-mêmes.

- Une saine autodiscipline peut revêtir plusieurs formes, depuis des heures de sommeil régulières à des heures de travail régulières, en passant par de l'exercice régulier, et elle a un effet fortifiant cumulatif. Comme elle vient de vous-même, cette saine autodiscipline n'est pas contraire à vos besoins, à votre liberté ou à votre particularité. D'un autre côté, la sensualité, les expériences sexuelles excessives, l'alcool, les drogues, le sommeil ou les fantasmes ont sur vous un effet débilisant, comme vous le savez déjà. Alors, pratiquez une saine autodiscipline, et tenez-vous y.
- Évitez les longues conversations issues de votre imagination, surtout si elles sont négatives, pleines de rancœur, ou excessivement romantiques. Ces conversations sont essentiellement irréelles, et au mieux ce sont des répétitions avant l'action – pourtant, vous le savez, vous ne dites ou faites pratiquement jamais ce que vous aviez prévu de dire ou de faire. Au lieu de passer votre temps à imaginer votre vie et vos relations, commencez donc à les vivre.

V. L'INVESTIGATEUR

En général, Les Cinq sont intenses, observateurs, curieux, perspicaces, experts, studieux, complexes, perceptifs, fantasques, profonds, peu sentimentaux, explorateurs et indépendants.

Les Cinq entrent en conflit en étant indifférents, préoccupés, fébriles, isolés, dépourvus de sens pratique, non conventionnels, inflexibles, extrêmes et provocateurs.

À leur meilleur, les Cinq sont visionnaires, pionniers, novateurs, objectifs, compréhensifs, aimant jouer, pleins de compassion, et indépendants.

#Comment reconnaître les Cinq ?

Le type Cinq illustre notre désir de comprendre, de regarder au-delà des apparences des choses, et d'atteindre à un niveau de compréhension plus profond de la réalité. Les Cinq préfèrent la vie de l'esprit, tant comme moyen de comprendre le monde, que étant donné le pouvoir illimité de l'imagination comme moyen d'échapper à certains aspects de la réalité. Il ne serait pas excessif de dire que pour de nombreux Cinq, le monde intérieur de l'esprit et de l'imaginaire est plus réel et plus frappant que le monde extérieur. Les Cinq peuvent avoir une expérience, et passer des heures, des jours, ou même des années, à la comprendre et à la comprendre dans son contexte plus étendu. Les Cinq sont aussi très innovants et inventifs : ils adorent bricoler, jouant avec les concepts et bouleversant les manières admises de faire les choses.

Ceci peut produire des résultats ou des découvertes de grande valeur, extrêmement pratiques et originaux, ou simplement les distraire pour quelques heures, sans aucune conséquence pratique.

Les Cinq sont vraiment les plus originaux et « idiosyncrasiques » des types de personnalité, ceux qu'on pourrait facilement qualifier de « cavaliers solitaires » ou « d'inadaptés ». Ce sont ceux qui « n'écoutent pas la musique qui marche au pas », qui poursuivent leurs intérêts et suivent leur curiosité où que cela puisse les mener. Certains Cinq peuvent sembler carrément bizarres, alors que d'autres gardent leur étrangeté sous la surface. Dans tous les cas, les Cinq sont fermement déterminés à poursuivre les questions et les idées qui les fascinent, au point que leurs relations et les considérations financières peuvent devenir sans importance pour eux.

Ces qualités viennent d'une extraordinaire capacité à concentrer leur attention. Les Cinq peuvent rester avec un problème ou une question qui les fascine jusqu'à ce qu'elle soit résolue, ou qu'ils aient découvert qu'elle est insoluble. L'ennui est inimaginable pour eux, parce qu'il y a tant de choses à explorer, à comprendre, à imaginer. Le mauvais côté, c'est que leur capacité de concentration leur permet d'être complètement immergés dans leurs mondes intérieurs complexes, jusqu'à en oublier parfois ce qui les entoure, ou même de prendre soin d'eux-mêmes.

Donc, les Cinq se lancent dans le travail, la lecture, ou leurs propres pensées à des profondeurs telles qu'ils sont en retard à leurs rendez-vous ou qu'ils n'entendent pas le téléphone sonner. Ils oublient de manger ou de s'occuper de façon satisfaisante de leur apparence physique. Ils vont se nourrir de sodas ou de barres de chocolat, ou veiller toute la nuit pour écrire une histoire ou venir à bout d'un problème intéressant. Ils vont passer des heures devant l'ordinateur ou disparaître derrière les piles de livres de la bibliothèque locale, et émerger cinq minutes avant la fermeture avec une brassée de livres qu'ils iront dévorer dans le café le plus proche.

Mais ceci ne veut pas dire que les Cinq veulent toujours être seuls et qu'ils ne soient pas une excellente compagnie pour les autres. Quand ils rencontrent quelqu'un dont ils respectent l'intelligence et les intérêts, ils deviennent systématiquement bavards et sociables, ils aiment partager leurs vues et leur expertise avec tous ceux qui apprécient ce qu'ils ont à dire. Ils aiment aussi partager leurs découvertes avec d'autres, et leur observation des contradictions et des absurdités de la vie alimente souvent un sens de l'humour fantasque. Les Cinq peuvent être les plus enrichissants des amis, en étant une mine d'informations, de spéculations, d'opinions, et d'idées profondément ressenties. Mais ils peuvent aussi être l'énigme la plus impénétrable, un esprit bardé d'intelligence et d'énergie qui dit : « Restez où vous êtes, laissez-moi poursuivre seul mes pensées quel que soit l'endroit où cela me mènera ! ». Les Cinq sont le genre de personnage que les autres trouvent étranges, imprévisibles et intrigants – ceux avec lesquels il se passe toujours des choses derrière la façade.

En bref, les Cinq veulent comprendre la réalité, posséder un savoir, trouver pour eux-mêmes une niche que les autres n'ont pas encore explorée, être libres d'explorer leurs propres mondes intérieurs, avoir assez de temps et de solitude pour leurs projets, se sentir en confiance et capables, et mettre en doute les certitudes bien ancrées des autres. Les Cinq ne veulent pas se sentir incapables ou à l'écart des circuits d'information, voir leur compétence mise en doute, accepter des réponses toutes faites, subir des intrusions (être « managés »), être obligés de répondre avant qu'ils ne se sentent prêts, supporter l'ignorance des autres, ou demander de l'aide.

#Leur face cachée

Jour après jour, les Cinq les plus sociables passent probablement plus de temps seuls que n'importe quel autre type. Néanmoins, les Cinq ont besoin de compagnie et de relations comme tous les êtres humains. Le problème, c'est que les Cinq ont peur d'avoir besoin de l'affection et de la chaleur des autres. C'est comme s'ils sentaient qu'avoir à demander quelque chose aux autres, c'est risquer de mettre en péril leur propre liberté et leur indépendance. Ils croient aussi que leurs besoins propres sont si intenses que s'ils étaient exprimés, ou même simplement reconnus, ce serait trop pour les autres. Dans certains cas, ils vont jusqu'à penser que leurs besoins pourraient véritablement blesser les autres.

Au fond d'eux-mêmes, tout ce que veulent les Cinq, c'est trouver quelqu'un de sûr avec qui ils puissent échanger, mais ils ont peur que cela leur coûte la compétence et l'autonomie qu'ils ont acquises, quel qu'en soit le niveau. Si des Cinq en difficulté sentent que leur domaine de prédilection ou leur indépendance sont en péril, ils pourront se retirer de la relation même s'ils aiment véritablement la personne qu'ils quittent.

#Leurs relations

De tous les types, les Cinq semblent être ceux qui sont les plus capables de vivre sans relations significatives ; cela ne veut pas dire qu'ils ne veulent pas de relation, mais qu'en général ils ne sont pas prêts à trop compromettre leur approche de la vie pour une relation. Quand ils trouvent quelqu'un qui comprend leur monde, qui apprécie leurs intérêts, et qu'ils respectent, les Cinq sont des amis, des partenaires ou des amants loyaux et passionnés. Ils peuvent être des compagnons fascinants qui proposent constamment de nouvelles idées à leurs amis ou partenaires. Ils peuvent être drôles, affectueux, très sexuels, mais ils ne s'engagent pas facilement dans les relations. Ils restent en équilibre précaire entre leur désir de solitude et leur désir d'une relation significative. On trouve parmi leurs difficultés relationnelles des Cinq :

- Le fait de sentir souvent envahi et d'avoir de ce fait besoin de beaucoup d'espace privé et de temps seul.

- Se sentir souvent rejetés et s'isoler des autres.
- Être débordé par les besoins émotionnels des autres.
- Ne pas exprimer leurs sentiments ou en donner peu d'indications, verbales ou non, et apparaître de ce fait comme trop secrets.
- Contrarier ou détruire le calme ou les croyances des autres.
- Couper les ponts avec les autres, se retirer dans un isolement profond, en pensant qu'ils sont « vénéneux » ou mauvais pour les autres.

#Leur passion : l'avarice

Derrière l'image de surface d'intellectuel compétent que les Cinq présentent au monde se cache le sentiment d'être petit et dans défense. Ils ont l'impression qu'il n'y a pas assez d'eux-mêmes pour s'en sortir et que les besoins des autres pourraient facilement les dépouiller. Alors, les Cinq cherchent à minimiser leurs interactions avec les autres et avec l'environnement et à s'accrocher aux quelques ressources de base avec lesquelles ils pensent qu'ils « pourront s'en sortir seuls ». L'avarice des Cinq n'est pas l'accumulation gloutonne des Sept, mais plutôt l'absence de capacité à être ouvert et généreux avec soi-même par peur de manquer.

L'avarice des Cinq se retrouve aussi dans leur désir de mémoriser les expériences et le savoir. Les Cinq cherchent à conserver dans leur tête chaque morceau d'information potentiellement significatif, croyant qu'au bout du compte ils en sauront assez pour se sentir en confiance et capables de faire face à toutes les situations possibles.

Les Cinq épanouis observent tout avec une capacité de perception et une perspicacité extraordinaires. Ayant une intelligence curieuse, ils sont très éveillés mentalement et avides de savoir : peu de choses échappent à leur observation. Les Cinq épanouis ont un grand pouvoir de concentration et remarquent souvent des choses que d'autres ne voient pas ou qu'ils considèrent comme acquises. Ils explorent la réalité avec des yeux d'enfant émerveillé et aiment découvrir de nouvelles façons de percevoir et de faire les choses. Ils aiment poser des questions, et quand ils sont épanouis, posent souvent les bonnes questions. Ils aiment apprendre et sont excités par le savoir, ce qui fait souvent d'eux des experts dans un domaine ou un autre. Du fait de leur concentration et de leur attention, les Cinq épanouis deviennent des maîtres dans les domaines qui les intéressent.

#À leur meilleur

Les Cinq les plus épanouis deviennent des visionnaires et des découvreurs, ayant à la fois une large compréhension et une vue pénétrante du monde.

Ils ont l'esprit remarquablement ouvert, et comprennent les choses dans le détail et dans leur ensemble. Ils commencent à sentir une connexion profonde avec leurs semblables et avec l'univers, et emploient souvent leurs talents et leur savoir à soulager les souffrances et l'ignorance de l'humanité. Ils peuvent contribuer à accomplir la découverte de choses complètement nouvelles pour le bénéfice de l'humanité. À leur meilleur, les Cinq allient la sagesse et la perceptivité de leurs esprits au cœur et au courage, d'une façon qui apporte au monde quelque chose de véritablement nouveau et d'estimable.

#Intégration (Le Cinq va vers le Huit de niveau épanoui)

Quand les Cinq commencent à apprécier le coût émotionnel de l'isolement qu'ils s'imposent, ils se lancent dans des relations plus complètes, plus riches avec eux-mêmes et avec le monde. Ils deviennent plus enracinés, plus en contact avec leur corps et leur énergie vitale, ce qui leur donne plus de confiance et de solidité. Quand ce processus s'affirme, les Cinq sur la voie du développement commencent de façon naturelle à exprimer les nombreuses qualités du Huit épanoui : ils font preuve de leadership, de courage, de bon sens pratique, et de la volonté d'assumer des responsabilités. Ils se sentaient petits et impuissants ; ils se sentent maintenant solides et capables. Leur savoir et leur perspicacité sont maintenant au service des besoins réels de leur monde, et les autres les recherchent pour leur sagesse, leur compassion et leur force tranquille.

#Les instincts en bref

Les Cinq à instinct de conservation : isolation (le « château » d'Ichazo)

Les Cinq à instinct de conservation sont les plus introvertis des Cinq, ceux qui ont le plus tendance à rechercher de longues périodes d'intimité et de solitude. L'habitude d'accumuler des Cinq se focalise sur les ressources pratiques, l'habitation et l'espace personnel. Les Cinq à instinct de conservation essaient de trouver les *quelques* besoins de subsistance avec lesquels ils peuvent survivre, étant largement d'accord avec Thoreau quand il dit que « Un homme est riche en proportion des choses dont il peut se passer ». Ce sont des gens extrêmement discrets, qui semblent ne pas avoir besoin de beaucoup de confort, même s'ils possèdent beaucoup. Dans une certaine mesure, ils apprécient la compagnie de quelques personnes choisies et aiment partager leur savoir. On peut aussi compter sur eux pour leur sens de l'humour fantasque et surprenant. Pourtant, les Cinq à instinct de conservation ont besoin de beaucoup de temps pour eux-mêmes, pour régénérer leur énergie. Beaucoup choisissent de vivre seul, et s'ils se mettent en couple, ils ont besoin d'un espace à eux (comme une étude, ou un coin à la cave) dans lequel les autres, y compris les plus proches, ne peuvent pas entrer.

Ils ont aussi tendance à accumuler les effets personnels, remplissant leurs résidences comme des châteaux se préparant pour un siège. Même s'ils aiment et admirent les autres, ils ont tendance à avoir des relations limitées et simples, de manière à pouvoir se concentrer sur ce qui a de l'intérêt pour eux.

Les Cinq à instinct sexuel : ceci est mon monde à moi (la « confiance » d'Ichazo)

Les Cinq à instinct sexuel concentrent leur habitude d'accumulation sur leurs relations intimes. Ici, la combinaison du type et de l'instinct est contradictoire : la défense du Cinq est la retraite, alors que l'instinct sexuel demande intimité et connexion. La plupart des Cinq sexuels vivent dans un équilibre instable entre ces deux pôles, mais semblent résoudre cette tension en invitant progressivement leurs futurs intimes dans leur monde secret. Les Cinq sexuels s'intéressent d'abord à leur imaginaire, mais pensent que la plupart des autres trouveraient leurs pensées et leurs préoccupations sombres, voire effrayantes. Au minimum, ils sont certains que les autres les trouvent bizarres et excentriques. Néanmoins, ils veulent partager leurs mondes cachés et bercent l'espoir secret d'une relation profonde avec un seul être, le partenaire de leur vie, qui pourra les comprendre, eux et leurs vues quelquefois bizarres de la réalité. L'intimité pour eux veut dire de trouver quelqu'un qui explorera les paysages surréels de leur monde intérieur. Ils recherchent aussi un partenaire qui puisse leur apporter une aide dans les relations avec les autres et les choses pratiques de la vie : ils espèrent aussi que ce partenaire leur servira d'intermédiaire et leur donnera la confiance de naviguer dans le monde extérieur. Si les Cinq sexuels sont déçus en amour, ils peuvent se retirer et rester sans liaison pour de longues périodes de temps, parfois des années.

Les Cinq à instinct social : le spécialiste (les « totems » d'Ichazo)

Les Cinq à instinct social concentrent leur avarice et leur accumulation dans le domaine social, ce qui veut dire qu'ils ont des relations sociales à travers leurs domaines d'expertise particuliers. Les Cinq s'efforcent de maîtriser une compétence ou un domaine de prédilection, et c'est principalement à travers cela qu'ils se relient aux autres. En tant que type social, ils sont plus à l'aise dans leurs interactions avec les autres, mais leur niveau de confort dépend largement d'un contexte favorable à l'échange social. Ils ont besoin d'une activité ou d'une fonction particulière qui leur donne la confiance d'interagir avec les autres (par exemple, en étant le DJ d'une fête, ou en ayant un sujet de conversation spécifique lors d'un événement social).

Ils aiment avoir des conversations animées avec d'autres personnes qui partagent leurs intérêts (parfois ésotériques), en personne ou par internet. Les Cinq sociaux sentent que leur expertise est ce qu'ils peuvent « mettre sur la table », puisqu'ils se font une spécialité d'apprendre des choses dont les autres peuvent avoir besoin. Alors qu'ils sont en général tranquilles, les Cinq sociaux peuvent devenir très animés si leur domaine de savoir devient le sujet de la conversation : tout est bon, depuis l'expertise informatique aux quiz sur le cinéma ou les bandes dessinées.

Les Cinq sociaux moins épanouis peuvent devenir élitistes, percevant les autres comme trop peu intelligents pour suivre leurs pensées ou leur conversation. Ils peuvent aussi devenir des raisonneurs sans merci, et perdre des relations sociales en voulant trop leur prouver que leurs idées sont inadéquates.

#Conseils

Les Cinq se développent en reconnaissant que la vraie confiance ne s'obtient pas simplement par la maîtrise intellectuelle, mais en s'exposant au monde. Les Cinq tirent habituellement leur confiance du développement de leur intellect, mais ils ont vraiment besoin d'équilibrer leur psyché en développant une relation plus intime avec leurs corps et avec leurs sentiments. Le développement pour un Cinq nécessite qu'il s'autorise à voir combien il est étranger à son moi vivant, et reconnaître tous les besoins profonds qu'il a niés depuis sa prime enfance. En fait, les Cinq ressentent les choses profondément, mais ils sont extrêmement limités dans leurs capacités à exprimer leurs sentiments. Pour qu'ils s'épanouissent pleinement comme êtres humains, il est crucial qu'ils puissent développer leur sentiment de confiance chez les autres, partager leurs expériences et s'approprier leurs sentiments. Tout ceci devient beaucoup plus facile quand les Cinq sont centrés dans leurs corps.

- Apprenez à remarquer quand votre raisonnement et vos spéculations vous éloignent de l'immédiateté de votre expérience. Vos capacités intellectuelles peuvent être un don extraordinaire, mais peuvent aussi être un piège quand vous les utilisez pour couper le contact avec vous-même et avec les autres. Restez connecté avec le physique.
- Vous avez tendance à être extrêmement intense et si tendu que vous trouvez difficile de vous détendre et de laisser aller. Faites un effort pour apprendre à ralentir de manière saine, sans médicaments ni alcool. L'exercice physique ou l'utilisation de techniques de biofeedback aideront à canaliser une partie de votre énorme énergie nerveuse. La méditation, le jogging, le yoga, la danse, sont particulièrement utiles à votre type.
- Vous voyez de multiples possibilités mais souvent vous ne savez pas choisir ou déterminer laquelle est la plus ou la moins importante. Quand vous êtes pris dans votre fixation, le sens de la relativité peut vous manquer, et avec lui la capacité à faire des évaluations justes. Dans ces moments, il peut être utile d'avoir l'avis de quelqu'un dont vous estimez le jugement pour vous aider à avoir plus de recul sur votre situation. Ceci vous aide aussi à faire confiance à quelqu'un d'autre, une chose difficile pour votre type.
- Remarquez quand vous êtes fortement impliqué dans des projets qui ne vont pas forcément dans le sens de votre estime de vous-mêmes, de votre confiance ou de la situation de votre vie. Il est possible de suivre de nombreux projets fascinants, des jeux, des passe-temps, mais ils peuvent devenir un obstacle aux choses dont vous savez que vous devez réellement les faire.

Une action déterminée vous apportera plus de confiance que d'apprendre plus de faits ou acquérir plus de détails sans lien.

- Les Cinq ont tendance à avoir du mal à faire confiance aux autres, à leur faire part de leurs émotions, ou à se rendre accessibles de différentes manières. Leur conscience des problèmes potentiels dans les relations ont tendance à créer des prophéties qui s'auto réalisent. Il est important de se rappeler qu'avoir des conflits avec les autres n'est pas inhabituel, et qu'il est sain de les résoudre plutôt que de rompre les liens avec les autres en se réfugiant dans l'isolement. Avoir un ou deux amis intimes en qui vous avez assez confiance pour avoir des conflits avec eux enrichira grandement votre vie.

VI. LE LOYALISTE

En général, les Six sont fiables, travailleurs, organisés, vigilants, évaluateurs, persévérants, prudents, anxieux, croyants et sujets au doute, conservateurs et libéraux.

Les Six entrent en conflit en étant pessimistes, défensifs, évasifs, négatifs, soucieux, en proie au doute, réactifs, soupçonneux, et en blâmant.

À leur meilleur, les Six sont courageux, coopératifs, disciplinés, solides, sûrs, fidèles, expressifs, drôles et affectueux.

#Comment reconnaître les Six ?

Le type Six illustre notre désir de créer un environnement sûr et stable, de coopérer et de créer avec les autres, et d'être préparés correctement aux diverses difficultés que la vie nous offre. Les Six sont méticuleux, disciplinés et persévérants. Ils sont à l'aise avec les détails, et ont le talent de découvrir les problèmes potentiels et de les résoudre avant qu'ils ne deviennent impossibles à maîtriser. Ils organisent les ressources, définissent les priorités des actions, et veillent à l'avancement des projets. Les Six ne sont pas nécessairement grégaires, mais ils aiment se sentir appartenir à quelque chose, être une partie de quelque chose de plus grand qu'eux. Ils aiment servir et veulent véritablement contribuer au monde. Ils apportent la fiabilité, la responsabilité, le travail obstiné, et un sens de l'honneur dans toutes leurs affaires. Ils approchent les autres comme pour leur dire « : Je suis ici pour vous servir, et vous pouvez compter sur moi ».

Les Six font de leur mieux pour être solides et responsables, mais ils sont souvent perturbés par un sentiment souterrain de doute et d'anxiété. De fait, les Six ont souvent l'air d'avoir peur de quelque chose et l'air mal à l'aise.

Ils vivent dans un état de tracas *et ensuite trouvent quelque chose qui les tracasse*. Ils scrutent souvent leur environnement à la recherche de problèmes, s'attendant à chaque instant à ce que quelque chose de négatif se produise. En conséquence, ils sont souvent prudents dans la gestion de leurs affaires, et tout aussi prudents quand il s'agit de celles des autres. Dans le même temps, ils sont toujours à la recherche de quelqu'un de confiance, sur qui ils puissent s'appuyer, et comme il leur faut du temps pour sentir que quelqu'un est véritablement de leur côté, ils vont parfois tester les autres pour les provoquer d'une manière ou d'une autre et voir comment ils réagissent. Une fois qu'ils ont décidé qu'une personne a réussi le test, il n'y a pratiquement plus de limite à la loyauté ou aux sacrifices que les Six sont prêts à consentir pour le compte de cette personne.

Les Six savent que lorsqu'ils s'engagent, ils le font à 110%. Ils trouvent difficile de quitter une relation une fois qu'ils ont commencé à avoir confiance en quelqu'un et à se reposer sur cette personne. Donc, ils veulent être sûrs qu'ils dépensent leur énergie pour quelqu'un qui sera là pour eux de façon constante. Une fois qu'ils ont établi une relation solide, ils montrent leur confiance et leur affection en soutenant l'autre personne par tous les moyens qu'ils peuvent, en particulier en étant fiables et dignes de confiance.

Un signe des difficultés qu'ont les Six avec la confiance est la manière sincère mais *prudente* dont ils approchent les autres. Quand ils sont détendus, les Six ont un talent naturel pour attirer les autres et se trouver avec eux des intérêts communs. Ils se font aimer des autres en plaisantant et en raillant, et à l'aide d'autres formes de liens physiques et sociaux. Ils veulent trouver chez les autres des choses qui leurs sont familières et qui leur parlent, cherchant des intérêts et des expériences communs qui pourraient servir de base à la confiance. Ils ont tendance à être mal à l'aise dans les situations où ils connaissent peu de choses des autres, où il y a trop d'inconnues, trop d'éléments qui ne sont pas familiers.

Foncièrement, les Six cherchent quelqu'un en qui avoir confiance parce qu'ils n'ont pas confiance en eux-mêmes. Ils n'ont pas beaucoup foi en eux-mêmes et en leurs capacités, alors ils cherchent en dehors d'eux-mêmes une personne, un job, une figure qui fera autorité, ou une sorte de système de croyances qui leur donnera la direction et leur apportera la sécurité. Cependant, ceci ne résout pas leur insécurité sur le long terme, parce que plus les Six se reposent sur les autres pour la confiance, plus ils doutent d'eux-mêmes et manquent de sûreté. Ils vont alors osciller sans cesse entre la dépendance des autres, et la tentative de montrer qu'ils sont durs et indépendants.

Certains Six tendent à sombrer plus souvent dans l'anxiété, se sentant peureux, anxieux, dépendants, et recherchant ouvertement le soutien des autres : on les appelle les « Six phobiques ». Les autres Six sont plus susceptibles de se lancer impulsivement dans des activités connectées à leurs peurs, comme une personne qui aurait peur de l'altitude et qui déciderait de se lancer dans l'escalade, ou quelqu'un qui aurait peur des figures d'autorité, et qui déciderait de devenir le porte parole d'un groupe opposé à l'establishment : on les appelle les « Six contre-phobiques ».

En vérité, tous les Six ont à la fois des aspects phobiques et contre-phobiques, et ils manifestent différentes réponses dans différents domaines de leurs vies. Par exemple, une Six peut être phobique avec son patron, et contre-phobique avec son époux.

En bref, les Six veulent se sentir en sécurité, se sentir soutenus pas d'autres, avoir des certitudes et de l'assurance, tester les attitudes des autres envers eux, se battre contre l'anxiété et l'insécurité, et que tout soit prévisible pour défendre leur moi contre les menaces de l'environnement. Les Six ne veulent pas se sentir abandonnés, être dans l'incertitude, être soumis à des demandes contradictoires, se sentir sous pression, avoir à accepter rapidement des idées nouvelles, travailler avec des gens dont ils pensent qu'ils ne portent pas leur part du fardeau, ou voir leur système de sécurité ou leurs croyances mis en doute, surtout par quelqu'un qu'ils considèrent comme un étranger.

#Leur face cachée

Les Six ont l'air très organisés et responsables et on peut souvent les prendre pour des Un.—Mais leur problème caché, c'est qu'ils essaient de calmer leur anxiété intérieure en tentant de rendre leur monde extérieur prévisible et sans soucis. Bien sûr, c'est une tâche impossible, mais les Six persévèrent en général dans leur effort pour rendre leur monde sans dangers et sans accroc.

La véritable source d'anxiété des Six est intérieure et elle est alimentée par leur réflexion incessante. En bref, les Six ne peuvent s'empêcher de « se deviner eux-mêmes », doutant de ce qu'ils savent et consultant ce qui ressemble à un « comité de pilotage intérieur » de voix contradictoires. (« Est-ce que j'ai envoyé la facture de l'électricité ce matin ? Oui. Je pense. Bon. Mais qu'est-ce que j'ai oublié ? Ah oui ! J'étais censé appeler Marie pour le déjeuner de demain.

Elle va m'en vouloir. Est-ce que je l'appelle maintenant ou est-ce qu'il est trop tard ? ») Avec leur esprit en état d'hypervigilance permanente, il est pratiquement impossible aux Six de se relaxer et de percevoir la manière de s'y prendre avec les véritables difficultés qu'ils ont à traiter à un moment quelconque. Ce dont les Six ont réellement besoin, c'est de plus de tranquillité intérieure. Ils ont besoin de cultiver un sens de la paix et de la tranquillité intérieure qui leur permettrait de voir la réalité et d'y réagir avec plus de clairvoyance.

#Leurs relations

Les Six peuvent être ambigus pour les autres (et pour eux-mêmes) dans leurs relations car ils semblent imprévisibles et changeants. À un moment, ils se sentent mal à l'aise et veulent que leur partenaire les assure qu'il est bien de leur côté, et savoir que l'autre est proche et disponible ; le moment suivant, ils peuvent se sentir étouffés et débordés par ce même partenaire et veulent mettre un peu de distance dans la relation.

Un peu plus tard, ils cherchent à se rassurer et ont peur d'être allés trop loin dans la recherche d'indépendance. En résumé, les Six recherchent ce que les psychologues appellent la « distance optimale », ils veulent que leurs proches soient suffisamment proches pour ne pas avoir le sentiment d'être abandonnés, mais pas trop proches pour ne pas se sentir envahis par l'autre. Parmi les problèmes relationnels des Six, on compte :

- Le fait de tester l'autre pour savoir s'il ou elle va rester.
- Prendre trop d'engagements, ce qui amène les Six à se sentir sous pression et exploités.
- Ou bien se fermer comme une huître et ne pas exprimer leurs sentiments, ou bien évacuer un flot d'anxiété.
- Alternner entre la dépendance et le besoin de l'autre d'un côté, et de l'autre une attitude de défiance et de rébellion – souffler le froid et le chaud.
- Devenir facilement soupçonneux, doutant de la bonne volonté des autres à leur égard.
- Blâmer les autres pour leurs propres angoisses et projeter sur les autres leurs propres motivations négatives.

#Leur passion : l'anxiété (la « peur »)

La passion des Six est souvent décrite comme de la peur, mais la peur est une réponse organique à un danger réel dans notre environnement. L'anxiété, par contre, est une *anticipation* du danger ou d'un problème.

C'est le sens de l'épouvantable et la capacité à conjurer en permanence les scénarios les plus défavorables de notre imagination. Et donc les Six gardent habituellement leurs esprits agités de façon constante à traquer les désastres potentiels. Au bout du compte, ils risquent d'être moins bien préparés aux problèmes réels parce qu'ils se sont fait peur à *imaginer* ce qui pourrait aller mal. Plus les Six deviennent anxieux, plus leurs esprits sont agités, moins ils sont capables d'accéder à une connaissance intérieure, tranquille, qui leur montrerait avec clarté ce qu'ils doivent faire.

On pourrait aussi dire que la passion des Six est le *doute*. Les Six font rarement confiance à leur propre jugement ou à leur capacité à savoir quand ils sont saisis par le doute. Ils se remettent en question, revérifient des calculs qu'ils ont sûrement faits correctement, retournent à la maison pour s'assurer qu'ils ont bien fermé la porte à clé alors qu'ils se souviennent de l'avoir fait, etc. Comme on l'a vu, les Six ressentent le besoin de sources fiables de soutien et de conseil, que ce soit des livres, des amis, des conseillers, des philosophies, des emplois, ou toute autre chose.

Mais lorsque le doute s'installe, les Six doutent que ces systèmes de soutien seront bien là pour eux. Ils questionnent jusqu'à leurs supporters les plus ardents lorsque leurs doutes cèdent aux soupçons ou même à la paranoïa.

#À leur meilleur

Les Six épanouis sont capables de faire la différence entre les réponses émotionnelles fortes et les autres : il sont engageants, aimables, taquins et ce sont vraiment des gens attachants et fiables. Ils apportent un sentiment de confiance et de camaraderie à leurs relations et traitent chacun eux-mêmes y compris sur un pied d'égalité. Ils sont très dévoués et loyaux envers les personnes de leur vie, et travaillent dur à développer la stabilité, la sécurité et la prospérité dans leurs maisons, leurs emplois ou leurs communautés. Les Six épanouis sont les fondations de toute société. Ils croient à la coopération et aux objectifs partagés, aident à organiser les individus et à traiter les problèmes. Ils ont dans leur manière de faire une approche démocratique des autres, et se battent volontiers pour les défavorisés et ceux qui n'ont pas de pouvoir comme ils le feraient pour eux-mêmes.

Les Six à leur meilleur sont confiants et affirmés : il ont confiance en eux-mêmes et ont appris à se suffire à eux-mêmes et à être indépendants parce qu'ils savent qu'ils sont solidement ancrés dans le soutien sans limites de l'existence. La foi en ce soutien et ce guidage de l'intérieur, l'affirmation face à la vie se manifestent souvent sous la forme d'un courage hors du commun et de leadership. Les Six épanouis combinent l'engagement à se laisser guider par leur propre savoir intérieur avec celui de se laisser conduire là où la vérité les mènera. Le résultat, c'est qu'ils peuvent avoir une influence considérable sur le bien de tous.

#Intégration (Le Six va vers le Neuf de niveau épanoui)

Quand les Six apprennent à avoir davantage confiance en eux-mêmes, ils sont aussi plus ouverts à la vie et aux autres. Ils apprennent progressivement à relâcher leur hypervigilance, et à être tout simplement présents avec eux-mêmes ou avec ce qui se présente sur le moment. Ils y gagnent une meilleure acceptation des hauts et des bas de la vie, et de ce fait ne sont plus perturbés par la terreur et l'anxiété. Ils acceptent les autres et les soutiennent, et sont beaucoup plus paisibles. Les Six sur la voie de l'intégration sont capables de laisser leurs esprits se reposer dans leur état naturel de tranquillité intérieure calme et limpide. Ils cessent d'essayer de tout remettre en question et laissent s'exprimer leur propre sagesse intérieure. Le résultat, c'est qu'ils sont plus sereins, plus solides, plus joyeux, légers et stables.

#Les instincts en bref

Les Six à instinct de conservation : responsabilité (« L'affection » d'Ichazo)

Les Six à instinct de conservation trouvent leur sécurité par l'intermédiaire de ressources qui les protègent l'argent, la nourriture, des biens, un abri, etc. dont ils ont tendance à se soucier de manière chronique. (« On a payé les factures ? Est-ce qu'on a vérifié les freins de la voiture récemment ? Notre assurance est-elle suffisante ? ») Ils se soucient beaucoup de sécurité et d'épargne. En fait, les Six à instinct de conservation se sentent le plus en sécurité quand ils sont en charge des questions financières, et pensent que la gestion efficace de ces questions est dans leurs cordes. Pourtant, quand ils se sentent moins en sécurité, ils ne font pas confiance aux autres, et s'ils ont l'impression que le contrôle leur échappe ils ont besoin d'être constamment informés, sinon complètement aux commandes, des questions pratiques qui les concernent. Les Six à instinct de conservation peuvent être drôles et amicaux et veulent être impliqués et s'engager, mais ils ont du mal à se détendre, surtout en présence de personnes qui ne leur sont pas familières. Ce sont les plus introvertis des Six, ceux qui ont le plus tendance à être des solitaires. Quand ils sont plus stressés, ils peuvent s'imposer de rester dans des situations épuisantes plus longtemps qu'ils ne devraient (mauvais emploi, mauvais mariage) ou s'appliquer à prendre le contrôle, comme des Huit moins épanouis.

Les Six à instinct sexuel : vulnérabilité fringante (La « force et la beauté » d'Ichazo)

Les Six à instinct sexuel trouvent leur sens de la sécurité essentiellement à partir d'un lien émotionnel avec quelqu'un qui compte pour eux. Mais ils ont aussi des doutes, à la fois sur leur propre capacité à avoir un partenaire adéquat, et sur la capacité ou la volonté de ce partenaire à être réellement là pour eux. Les Six sexuels montrent souvent une tension entre les rôles associés à leur genre : ils sont à la fois masculins et féminins, « macho » et coquets. De plus, les Six sexuelles ont un côté dur, garçon manqué, tout en donnant une impression de féminité.

De même, les hommes de cette catégorie font preuve de sensibilité et de vulnérabilité, tout en étant essentiellement masculins. Les Six sexuels ont aussi tendance à vivre leurs émotions intensément, comme des Huit ou des Quatre : ceci vient en partie de leur anxiété face à leur capacité à retenir un partenaire fort et capable. Et donc, les Six sexuels essaient de cultiver leurs attributs masculins et féminins afin de trouver un bon partenaire, et de rester attirants pour cette personne. Souvent, ils se sentent plus à l'aise avec des personnes du sexe opposé, et peuvent se sentir en concurrence avec des personnes du même sexe. Ils ont aussi tendance à tester leur partenaire pour voir s'il est assez fort et assez engagé dans la relation. Quand ils sont plus stressés, les Six sexuels peuvent être émotionnellement instables, et leurs sentiments à l'égard d'une personne peuvent changer brutalement et fortement. Ils tombent dans la suspicion et peuvent devenir franchement jaloux de leur partenaire, tout en éprouvant un fort besoin de prouver qu'ils sont désirables.

Les Six à instinct social : engendrer le soutien (Le « devoir » d'Ichazo)

Les Six à instinct social recherchent la sécurité dans le domaine social, c'est-à-dire à travers leurs affiliations avec différentes personnes et organisations. Ils sont chaleureux, engageants, pleins d'humour, et essaient de faire passer le message qu'ils sont d'un abord agréable et sûr. Ils aiment enrôler les autres, les impliquant dans les projets ou activités qu'ils considèrent comme valables : les Six sociaux se portent souvent volontaires dans des associations ou des comités. Ils n'y trouvent pas forcément du plaisir, mais y voient une nécessité et sont donc disposés à y consacrer du temps et de l'énergie. Ils veulent être considérés comme des hommes et des femmes ordinaires et peuvent avoir du mal à prendre des positions qui seraient impopulaires dans leurs groupes. Ils recherchent le consensus avant d'avancer, et veulent sentir que les autres sont avec eux et les supportent. Bien que les Six sexuels aiment s'impliquer, ils sont souvent réticents à prendre des postes à responsabilités par peur de prendre des décisions que les autres n'aimeront pas, et de perdre leur soutien. Quand ils se sentent moins en sécurité, leur côté soupçonneux peut les amener à créer deux catégories : ceux qui sont acceptés et ceux qui ne le sont pas, au travail, dans la vie sociale ou sociétale.

#Conseils

Les Six se développent en reconnaissant que la seule vraie sécurité vient de l'intérieur. Alors que nous sommes capables de travailler dur pour améliorer nos finances, trouver les bons amis et le bon partenaire, et prévoir toutes les anicroches possibles, au bout du compte aucun des moyens externes que nous utilisons pour nous donner confiance en nous-mêmes ne marche dans tous les cas. Les choses peuvent, et en fait tournent mal, et les soutiens sur lesquels nous comptons changent invariablement. Par conséquent, le développement pour les Six passe par la découverte du soutien de leur propre connaissance intérieure ; il leur faut trouver en eux-mêmes l'endroit qui est calme, fort et compétent.

Mais cela ne se produit pas tout seul : découvrir des ressources intérieures nécessite du temps et des efforts et, fort heureusement, les Six comprennent l'utilité de la persévérance et de l'investissement de soi. Les Six reconnaîtront d'emblée la valeur de la découverte de leurs ressources intérieures quand ils prendront le temps de relâcher leur vigilance incessante, et de trouver la foi en eux-mêmes.

- Souvenez-vous qu'il n'y a rien d'inhabituel au fait d'être anxieux : tout le monde l'est, et plus souvent que vous ne croyez. Apprenez à être plus présent face à votre anxiété, à l'explorer, et à l'accepter. Travaillez de façon créative sur vos tensions sans avoir recours à un excès d'alcool (ou de médicaments). En fait, si vous êtes présent et si vous respirez à fond, l'anxiété peut être énergétique, comme une sorte de tonic qui peut vous rendre plus productif et plus conscient de ce que vous faites.

- Vous avez tendance à être nerveux et irritable quand vous êtes bouleversé ou en colère, et vous pouvez même vous retourner contre les autres et les blâmer pour des choses que vous avez faites ou qui vous sont arrivées par votre faute. Méfiez-vous de votre pessimisme : il vous met d'une humeur sombre et vous donne des pensées négatives que vous avez tendance à projeter sur la réalité. Quand vous vous mettez à douter de vous-même, vous pouvez devenir votre pire ennemi et vous faire plus de mal que personne ne vous en fera.
- Les Six ont tendance à réagir exagérément quand ils sont stressés ou qu'ils se sentent anxieux. Apprenez à identifier ce qui vous fait réagir de manière excessive. Vous devez aussi réaliser que pratiquement rien de ce que vous avez redouté ne s'est réalisé, et même si les choses sont aussi mauvaises que vous le pensez, vos pensées craintives vous affaiblissent et réduisent votre capacité à améliorer les choses. Vous ne pouvez pas toujours gérer les événements externes, mais vous pouvez gérer vos propres pensées.
- Apprenez à faire davantage confiance. Il n'y a aucun doute qu'il existe dans votre vie plusieurs personnes vers qui vous pouvez vous tourner qui vous aiment et qui sont de confiance. Sinon, sortez de votre routine pour trouver une telle personne, et autorisez-vous à être proche d'elle. Cela signifie que vous allez risquer d'être rejeté et cela va agiter certaines de vos peurs les plus profondes, mais le risque en vaut la peine. Vous avez le talent de vous faire aimer, mais vous n'êtes pas sûr de vous, et pouvez avoir peur de vous engager auprès de quelqu'un. Alors, adoptez une position claire dans vos relations, faites savoir aux autres ce que vous pensez d'eux.
- Les autres vous estiment probablement plus que vous ne pensez, et il n'y a pas grand monde qui vous en veut. En fait, vos comportements en disent plus long sur vos attitudes envers les autres que sur leurs attitudes envers vous.

VII. L'ENTHOUSIASTE

En général, les Sept sont excitables, spontanés, curieux, optimistes, ardents, extravertis, tournés vers le futur, aventureux, à la recherche de variété, rapides, et bavards.

Les Sept entrent en conflit en étant dispersés, distraits, remuants, impatientes, à la recherche d'émotions fortes, fuyants, cherchant à en faire plus qu'ils ne peuvent, irresponsables, exigeants et excessifs.

À leur meilleur, les Sept sont appréciatifs, généreux, attentionnés, accomplis, versatiles, réceptifs, reconnaissants, satisfaits, calmes et passionnés.

#Comment reconnaître les Sept ?

Le type Sept illustre notre désir de liberté et de variété, et notre envie d'explorer les nombreuses expériences enrichissantes que la vie nous propose. Et donc, le Sept est sans doute le type le plus enthousiaste, le plus extraverti, et le plus tourné vers l'extérieur de tous les types de l'ennéagramme. Ils sont spontanés et pleins d'énergie, et trouvent la vie réjouissante. C'est le genre de personnes qui font de la vie de tous les jours une célébration. Ils aiment remplir leur calendrier de choses à faire : après le travail, un verre rapide, puis en route pour le dîner et le théâtre, et ensuite un dernier verre avant de rentrer à 2 heures du matin. La soirée suivante pourra amener une symphonie, un match de foot, une séance de chant dans la chorale locale, ou la découverte d'un nouveau restaurant. Les Sept qui n'habitent pas une grande ville ou qui n'ont pas les moyens d'un train de vie aussi varié devront se satisfaire d'une vie plus modeste, mais ils rechercheront quand même en permanence la variété et les expériences renouvelées, que ce soit en allant au centre commercial, au café du coin ou au cinéma, en parlant avec des amis au téléphone, ou en feuilletant des magazines en rêvant aux vacances. Les Sept font tout ce qu'ils peuvent pour rester au courant de ce qui est nouveau, et leur expérience étendue en fait une ressource pour les autres aussi. Ils connaissent le meilleur restaurant italien, le meilleur cognac, le meilleur bijoutier, ils savent quels sont les films qui valent la peine, et connaissent les dernières nouvelles et les dernières tendances.

Pourtant, les Sept épanouis savent que la vie est la plus satisfaisante quand ils gardent les pieds sur terre et s'accommodent de certaines contraintes. Leur enthousiasme et leur faculté d'adaptation peuvent faire d'eux des personnes productives et pratiques, créatives et prolifiques, qui créent des synergies entre leurs multiples domaines d'intérêt et talents. Ils peuvent être des esprits « du siècle des lumières » accomplis, des virtuoses aux talents multiples et au savoir-faire prodigieux. S'ils rencontrent une contrariété ou une déception, les Sept rebondissent avec opiniâtreté et une énergie renouvelée : il en faut beaucoup pour qu'ils restent abattus longtemps.

Les Sept veulent tout essayer deux fois : une fois pour voir ce que c'est, et la seconde pour voir s'ils ont aimé la première ! Bien sûr, les Sept veulent que leurs expériences soient aussi joyeuses et plaisantes que possible bien que, strictement parlant, ceci ne soit pas toujours essentiel. Ce qui est important pour les Sept, c'est d'être libre, d'avoir des choix, et de se créer davantage d'occasions pour le futur.

L'esprit des Sept est en permanence en mouvement et rempli d'idées et de plans pour de nouvelles activités qu'ils attendent avec impatience. Ils se préparent au futur, se léchant virtuellement les babines en prévoyant les possibilités délicieuses qui les attendent. Mais les Sept ne font pas que *penser* au futur : ils agissent pour que les choses se passent effectivement. Ils vivent leurs rêves en se jetant dans l'action et en mettant leurs plans en œuvre. Avec leur énergie et leur enthousiasme, ils font bouger les choses !

Cependant, alors que leur agitation augmente et qu'ils commencent à avoir peur de passer à côté d'autres plaisirs et expériences, les Sept de niveaux moyens deviennent moins sélectifs avec les expériences qu'ils recherchent. Ils commencent à perdre le sens des priorités, deviennent hyperactifs, se jettent dans des occupations sans répit, dans un tourbillon d'activités. Ils se sentent facilement pris au piège ou en manque, et cela leur rend difficile de se dire « non » à eux-mêmes ou de se refuser quoi que ce soit. Alors qu'ils pourraient prendre cela pour la liberté, c'est une sorte de prison qui leur rend de plus en plus difficile de trouver une satisfaction dans ce qu'ils font. Ils commencent à croire que la liberté, c'est ne pas avoir de limites ou de responsabilités, mais c'est une fausse liberté qui finit par les rendre plus malheureux.

Lorsque ceci se produit, les Sept commencent à échapper à leurs anxiétés intérieures en s'engageant dans plus de distractions et d'activités. Ils veulent qu'eux et leurs vies soient sans arrêt excitants et « éblouissants ». De plus en plus inhibés, ils attirent l'attention et déchargent leur anxiété en racontant des histoires, en faisant des blagues, en exagérant, et en faisant des mots d'esprit. Si les autres trouvent amusant pendant un certain temps ce comportement distrayant et irrévérencieux, pour la plupart – et même pour les autres Sept – leur dépense d'énergie tous azimuts finit par devenir fatigante. Ceci ne fait que frustrer les Sept de niveaux moyens et, à moins que les autres ne continuent de les accepter comme ils sont, ils partent, pour le meilleur ou pour le pire, vers des pâturages plus verts. Souvent ceci se traduit par de la dispersion et par une dissipation de leur énergie. Alors que les Sept sont souvent des esprits brillants, une fois qu'ils se dissocient d'eux-mêmes, ils oublient souvent de faire valoir leurs nombreux talents ou de vivre au niveau de leur potentiel.

En bref, les Sept veulent conserver leur liberté et leur joie de vivre, jouir d'un grand nombre de choix et d'expériences plaisantes, garder leurs options ouvertes, éviter de manquer toute chose qui en vaut la peine, avoir plus de plaisir, rester excités et actifs, éviter ou se débarrasser de la douleur. Les Sept ne veulent pas se sentir pris au piège ou limités dans leurs choix ou leurs options, s'ennuyer ou se sentir coupables, laisser leurs angoisses faire surface trop longtemps, être freinés, être calmes et tranquilles pour un temps trop long, ou ruminer le passé.

#Leur face cachée

En surface, les Sept aimeraient se convaincre et convaincre les autres qu'ils se sentent toujours « super bien » - qu'ils vivent le grand moment de leur vie, et bien sûr, la réalité est souvent un peu différente. Les Sept, comme tous leurs semblables, sont sujets à l'anxiété, à la dépression, à la solitude, et à d'autres sentiments difficiles. Parfois, ils voudraient sincèrement dire aux autres ce qu'ils ressentent vraiment, mais ils se sentent souvent obligés de donner le change, même si en privé ils se sentent misérables. Pourtant, ils luttent aussi avec la peur de ne pas être pris au sérieux, et avec le sentiment que les autres vont prendre leur vision positive de la vie pour une absence de sensibilité ou de profondeur. En privé, les Sept luttent contre la solitude, la peine, le doute d'eux-mêmes, et sont aussi susceptibles d'être déprimés que n'importe quel autre type.

Par-dessus tout, les Sept craignent le sentiment qui les ronge de ne jamais être capables d'avoir ce qu'ils veulent vraiment dans la vie. Alors, ils s'accommodent d'autres plaisirs dont ils espèrent qu'ils les rendront suffisamment heureux, ou du moins qu'ils les distrairont agréablement des déceptions les plus douloureuses de la vie.

#Leurs relations

Les Sept sont souvent recherchés pour leur énergie, leur ouverture à l'expérience, et leur optimisme. Ils sont comme un bol d'air frais pour les types plus renfermés ou plus étouffés, et on peut en général compter sur eux pour apporter dynamisme, joie et bonne humeur. Ils peuvent aussi être généreux avec eux-mêmes et leur entourage. Ils sentent que les bons moments sont le mieux appréciés quand ils sont aussi appréciés par d'autres, et veulent avoir quelqu'un avec qui partager leurs aventures et leurs découvertes. Mais ce côté plein d'énergie qui attire les autres vers les Sept peut aussi épuiser leurs partenaires. Les autres peuvent se lasser du flot ininterrompu d'activités et de plans, et vouloir vivre des moments plus tranquilles, ce à quoi les Sept moins épanouis pourront résister. On trouvera parmi leurs autres difficultés relationnelles :

- Le fait d'être tellement pris par leurs pensées et leurs idées qu'ils en oublient d'écouter les autres.
- Être impatients ou critiques face au rythme plus lent des autres.
- Être évasifs ou chercher des distractions quand des défis relationnels importants se présentent.
- Avoir peur que les autres ne les supportent pas s'ils sont maussades ou déprimés.
- Attendre de leur partenaire qu'il leur apporte immédiatement, quand ils en ont besoin, satisfaction, distraction ou soutien.
- Ne pas vouloir – ou être très lents – à s'engager.

#Leur passion : la gourmandise (la gloutonnerie)

Les Sept apprécient le plus la vie quand ils se sentent stimulés, éveillés, et animés par l'étonnante diversité de la vie. Mais dans la mesure où ils sont le réceptacle de sentiments non reconnus de vide et de solitude intérieurs, ils deviennent anxieux et peuvent tomber dans l'habitude de rechercher une stimulation permanente pour se détourner de leur anxiété.

Alors, ils sont comme des mendiants affamés devant un banquet : ils avalent toutes les expériences qui se présentent à eux, souvent sans prendre la peine de sélectionner celles qui seraient les plus satisfaisantes. Et comme leurs pensées sont tellement stimulées par toutes ces options et possibilités excitantes, les expériences qu'ils vivent en réalité leur donnent peu de possibilités d'y accéder. Les Sept sont tellement dans l'attente de la superbe expérience suivante que l'expérience en cours ne peut pas les satisfaire. Alors, ils restent dans un état d'insatisfaction perpétuelle – recherchant sans répit le concours de circonstances magique dont ils pensent qu'il les comblera une fois pour toutes.

#A leur meilleur

Lorsqu'ils sont bien équilibrés et présents dans leur for intérieur, les Sept épanouis peuvent s'appuyer sur leur enthousiasme et leur énorme curiosité et tout en restant concentrés et engagés dans les tâches qu'ils entreprennent jusqu'à ce qu'elles soient terminées. Ils savent définir des priorités et travailler avec des contraintes, et s'imposer des restrictions en reconnaissant qu'en se soumettant à un certain niveau de retenue ils peuvent être plus productifs et beaucoup plus heureux. Les Sept épanouis peuvent se dire « non » sans se sentir brimés parce qu'ils sont plus en contact avec leur guide intérieur et leur capacité à savoir ce qui les satisfera le plus profondément. À partir de ce sentiment de réalisation, ils se tournent vers les autres et vers le monde avec un sentiment de joie et d'abondance, se sentant profondément reconnaissants d'être en vie et de savoir apprécier les multiples expériences enrichissantes que la vie leur procure.

Les Sept épanouis sont aussi stables et solides, capables de faire face à leurs engagements et d'assumer personnellement la responsabilité de leurs actions. En bref, ils se développent émotionnellement et passent de l' « éternel adolescent » à la maturité, capables de regarder au fond d'eux-mêmes et vers la vie extérieure, et d'accepter ce qu'ils trouvent dans ces deux univers. Ils sont alors vraiment « festifs » et pleins de gratitude, dépassent leur propre insatiété et s'autorisent à sentir qu'ils n'ont jamais besoin d'avoir peur de manquer de quoi que ce soit qui en vaut vraiment la peine.

#Intégration (Le Sept va vers le Cinq de niveau épanoui)

Quand les Sept apprennent à se détendre et à tolérer davantage leurs sentiments inconfortables, ils cessent d'utiliser leurs esprits agités pour se distraire. Leurs esprits deviennent clairs, tranquilles, et concentrés, ce qui leur permet d'accéder plus en profondeur à leurs réserves de créativité et de clairvoyance. Ils sont capables de définir des priorités non pas en s'imposant un ordre arbitraire, mais en suivant leurs véritables intérêts et en s'y tenant. Ils sont alors beaucoup plus productifs, sont plus satisfaits et deviennent des compagnons vraiment appréciables.

Leur capacité à trouver des connexions et à synthétiser ne s'égare pas sur des tangentes ils produisent des résultats, ce qui leur donne une assise pour une vraie confiance en eux-mêmes et dans la vie. Comme ils expérimentent le monde plus profondément, ils trouvent chaque moment fascinant, profond et riche d'enseignements. L'idée même d'ennui devient absurde, tandis qu'ils savourent moment après moment les incroyables mystères de l'existence.

#Les instincts en bref

Les Sept à instinct de conservation : obtenir ce qui est mien (les « défenseurs d'Ichazo)

Les Sept à instinct de conservation sont les plus matérialistes des Sept. Cela ne veut pas dire qu'ils passent leur temps à accumuler des possessions, mais ils prennent un réel plaisir aux choses matérielles de ce monde. Ils aiment aussi la perspective d'acquérir des possessions et d'accumuler les expériences. Et donc, lire des catalogues, des guides de restaurants, des critiques de cinéma, des livres de voyages ou des brochures est souvent un de leurs passe-temps favoris.

Pourtant, en général, ils ne sont pas des rêveurs : ils veulent faire ou acheter les choses auxquelles ils pensent. Explorer les plaisirs du monde, voilà ce qu'est la vie pour les Sept à instinct de conservation. Ils adorent le shopping, et sont particulièrement émoustillés par l'idée de faire une bonne affaire avoir l'objet ou l'expérience bien en dessous du prix « normal ». De ce fait, ils peuvent être de bon conseil si vous recherchez un bon hôtel dans une ville particulière, ou le meilleur endroit pour acheter votre nouvel ordinateur portable. Souvent, ils cultivent l'amitié d'autres personnes avec lesquelles ils ont des intérêts communs pour échanger avec elles les bons tuyaux et se tenir au courant des derniers produits sortis. Nombre d'entre eux aiment avoir un train de vie aisé et dépenser plus qu'ils ne peuvent se le permettre pour alimenter leur appétit pour le luxe et les expériences. Inconsciemment, ils peuvent avoir cette idée irréaliste que le monde doit leur fournir ce qu'ils veulent quand ils le veulent : dans la mesure où ils succombent à cette attente, ils ont toutes les chances d'être frustrés et déçus.

Les Sept à instinct sexuel : l'avide de nouveau (le « penchant à la suggestion » d'Ichazo)

Les Sept à instinct sexuel cherchent à être stimulés, en particulier par tout ce qui est nouveau, à la pointe, ou exotique. Ils sont extrêmement curieux et souvent avides de savoir, et ils apportent dans leurs relations cette même curiosité. Les Sept sexuels adorent rencontrer des gens nouveaux, apprendre des choses sur eux, et s'impliquer avec intensité dans la relation avec eux que ce soit à travers la discussion, les aventures partagées ou les expériences sexuelles.

Ils sont souvent très charismatiques, n'ont aucun problème à attirer l'attention sur eux par leur énergie, leur sens commun et leur désir authentique de se connecter avec les autres. Pourtant, ils se frustreront souvent eux-mêmes et les autres, parce que leur attention est facilement accaparée par ce qui promet de l'excitation. Les Sept sexuels peuvent passer d'une excitation intense à une autre trop vite pour que cela leur profite : ils peuvent s'enthousiasmer pour une nouvelle idée, une nouvelle personne, ou une nouvelle expérience sans prendre toutes les précautions préalables, et se retrouver plus tard avec leurs regrets, que ce soit dans la vie privée ou le travail. Quand ils sont moins épanouis, les Sept sexuels peuvent rechercher sans discernement des relations ou des expériences inhabituelles, voire dangereuses, juste pour l'excitation que ça leur procure et pour échapper à l'ennui et à leur vide intérieur. Cette recherche de toutes sortes d'aventures intenses et exotiques peut les conduire à l'épuisement et à la débauche.

Les Sept à instinct social : manquer quelque chose (le « sacrifice social » d'Ichazo)

Les Sept sociaux sont très tournés vers les autres et relativement idéalistes, et on les prend donc parfois pour des Deux. Ils aiment rassembler et distraire « le groupe » avec toutes sortes de sorties et d'aventures. Ils aiment la conversation, lancer de nouveaux projets avec d'autres, agiter des idées nouvelles, initialiser des activités créatrices. Les Sept sociaux recherchent aussi un endroit où investir leur idéalisme ils sentent qu'ils ont beaucoup à apporter au monde, mais sont éternellement à la recherche du support parfait à travers lequel ils pourront exprimer leurs talents et leurs aspirations. Alors que les Sept sociaux aiment être au milieu des gens et des activités, comme ce sont des Sept, ils tendent à penser qu'ils passent à côté d'options quand ils s'engagent avec une personne ou pour quelque chose. Ils peuvent avoir du mal à s'engager parce qu'ils aimeraient bien s'impliquer, mais ils pensent qu'une fois impliqués ils seront piégés. Une façon pour les Sept de résoudre ce conflit est d'accepter de faire trop de choses avec trop de gens, ou de développer des plans de secours par rapport à ces engagements : « Au cas où le déjeuner avec Sarah ne marcherait pas, j'invite Michel aussi, pour être sûr de ne pas me retrouver seul ». Évidemment, les autres sont souvent pris de cours par leurs changements de plans inopinés, et, curieusement, aucun ne retient l'attention du Sept social. Celui-ci est aussi capable de saboter une bonne relation dans l'espoir secret que quelqu'un de mieux prendra la suite.

#Conseils

Les Sept se développent en reconnaissant que le vrai bonheur est disponible n'importe où, à n'importe quel moment : le prix à payer pour l'admettre est la volonté et la capacité d'être sereins, d'être tranquilles en dedans, et d'ouvrir les yeux aux merveilles et aux richesses de la vie qui les entoure.

Une fois que les Sept ont compris cela, ils peuvent assimiler leurs expériences en profondeur, découvrir que chaque instant peut les rendre profondément reconnaissants véritablement époustouflés par les merveilles de l'existence. En plus, leur ouverture et leur quiétude intérieure leur apportent un sens de la vie qui va au-delà du physique, une réalité spirituelle qui se met à illuminer le monde matériel. Le Sept épanoui comprend que grâce à cette quiétude intérieure, une joie tranquille commence à inonder toute sa vie, une satisfaction profonde inspirée par l'existence, qu'on ne pourra jamais lui enlever.

- Admettez votre impulsivité, et prenez l'habitude d'observer vos impulsions plutôt que d'y céder. Cela veut dire : laissez passer la plupart de vos impulsions et apprenez à mieux juger celles qui valent le peine d'y donner suite. Plus vous saurez résister à la tentation de « jouer » vos impulsions, plus vous saurez vous concentrer sur ce qui est vraiment bon pour vous.
- Apprenez à écouter les autres. Ils ont souvent des choses à dire, et vous pourrez apprendre des choses qui vous ouvrent de nouvelles voies. Apprenez aussi à apprécier le silence et la solitude : vous n'avez pas besoin de vous distraire (et de vous protéger de votre anxiété) avec, en permanence, le bruit de la télé ou de la stéréo. En apprenant à vivre avec moins de stimulations externes, vous apprendrez à avoir davantage confiance en vous-même. Vous serez plus heureux que vous ne pensiez car vous serez satisfait de ce que vous faites, même si vous en faites moins qu'auparavant.
- Vous n'avez pas vraiment besoin d'avoir tout tout de suite : cette nouvelle acquisition qui vous tente sera probablement encore disponible demain (c'est en tout cas vrai pour la nourriture, de l'alcool, et toutes les autres gratifications habituelles, comme cette plaque de chocolat, par exemple). La plupart des bonnes occasions se représenteront, et vous serez mieux placé pour reconnaître les occasions qui sont vraiment les meilleures pour vous.
- Préférez toujours la qualité à la quantité, surtout dans vos expériences de vie : la capacité à avoir des expériences de qualité ne peut s'acquérir qu'en donnant une attention sans réserve à ce que vous vivez *maintenant*. Si vous continuez à anticiper vos futures expériences, vous allez manquer celle du présent et miner toute possibilité de satisfaction.
- Assurez vous que ce que vous voulez vous profitera réellement sur le long terme. Comme le dit le dicton : faites attention à vos prières, car elles pourraient être exaucées.

Dans le même esprit, pensez aux conséquences à long terme de ce que vous voulez, car vous risquez de l'obtenir, mais de découvrir par là même un autre sujet de déception, peut-être même une source de malheur.

VIII. LE MENEUR

Les Huit sont en général forts, assurés, débrouillards, indépendants, déterminés, tournés vers l'action, pragmatiques ; compétitifs, ils parlent sans détours, sont perspicaces et pressants.

Les Huit entrent en conflit en étant abrupts, volontaires, dominateurs, insistants, défiants, en confrontant, en faisant preuve de mauvais caractère, en se mettant dans tous leurs états, en étant cyniques et vindicatifs.

A leur meilleur, les Huit sont des gens d'honneur, héroïques, généreux, aimables, constructifs, décidés, pleins d'initiatives, encourageants et qui suscitent l'inspiration.

#Comment reconnaître les Huit ?

Le type Huit illustre le désir d'être indépendant et de se prendre en charge. Les Huit sont des personnalités affirmées, passionnés de la vie, qu'ils traitent en la regardant en face avec force et confiance. Ils ont appris à se défendre, et ont une attitude débrouillarde et déterminée. Ils sont décidés à être autosuffisants et libres de poursuivre leur propre destinée. Ce sont donc des leaders naturels : ils ont le sens de l'honneur, sont autoritaires et décidés, et ont une présence solide et imposante. Ils prennent l'initiative et font en sorte que les choses se produisent en protégeant et en veillant au bien de leurs proches, tout en leur donnant les moyens de se prendre en charge eux-mêmes. Ils personnifient la solidité et le courage, utilisant (en fonction de leur niveau d'influence) leurs talents et leur vision pour construire un monde meilleur pour tous.

Par-dessus tout, les Huit sont des personnes d'action et des visionnaires. Ils peuvent transformer un bâtiment qui semble inutile et délabré en une demeure magnifique, un hôpital ou des bureaux. De la même manière, ils voient les possibilités chez les autres, et aiment prodiguer des encouragements et proposer des défis pour faire ressortir les forces de chacun. Les Huit sont en accord avec le dicton : « Si tu donnes un poisson à un homme, il mangera aujourd'hui ; si tu lui apprends à pêcher, il mangera toute sa vie ». Ils le savent parce qu'ils se sont souvent appris à eux-mêmes « comment pêcher ». Ce sont des initiateurs qui aiment les activités constructives – se construire eux-mêmes, les autres, et leur monde.

A l'occasion, les Huit relèvent de gros défis pour voir s'ils sont en mesure de réaliser l'impossible, ou de transformer en succès une situation désespérée.

Mais ils ne le font en général que s'ils sont suffisamment sûrs que les chances sont de leur côté et qu'ils auront les ressources pour se sortir des difficultés et faire paraître les choses faciles. Les autres comptent sur eux en période de crise car ils savent que les Huit sont prêts à prendre des décisions difficiles et à en assumer les conséquences si les choses tournent mal.

L'honneur est important pour les Huit, pour qui la parole donnée est un engagement. S'ils disent : « Vous avez ma parole », ils le pensent vraiment. Les Huit veulent être *respectés*, et les Huit épanouis étendent ce respect aux autres, affirmant la dignité de tous leurs interlocuteurs. Ils réagissent très fortement quand ils voient que quelqu'un est abusé ou traité de façon condescendante ou dégradante : ils interviendront pour arrêter une dispute et protéger le faible ou celui qui est désavantagé ou pour rétablir l'équilibre en faveur de ceux qu'ils estiment lésés. De même, les Huit n'hésiteront pas à donner leur place dans le train à une personne âgée ou handicapée, mais il faudrait les traîner de force si quelqu'un leur imposait de la donner sans leur consentement.

Peu de choses chez les Huit sont tièdes. Ils ont des sentiments et des pulsions puissants et ont souvent un impact important sur leur entourage – pour le meilleur ou pour le pire. Les Huit sont plus intenses et plus directs que beaucoup, et ils attendent des autres les mêmes qualités. Les faux-fuyants de toutes sortes les mettent hors d'eux, et ils continueront à pousser et à faire monter leur niveau d'énergie jusqu'à ce qu'ils sentent chez l'autre une réponse appropriée.

Beaucoup de Huit ont un rêve pour eux-mêmes et leurs proches, et pratiques comme ils sont, cela implique souvent des projets qui rapportent de l'argent : des entreprises commerciales, des activités philanthropiques, ou des choses de ce genre. Ils peuvent lancer et gérer leur propre affaire, soutenir quelqu'un d'autre dans une situation donnée, ou simplement jouer régulièrement à la loterie. Tous les Huit ne sont pas riches, mais la plupart sont à la recherche du « filon » qui leur donnerait l'indépendance, le respect et un sentiment de pouvoir dont ils sont typiquement à la recherche. Ils peuvent aussi être très compétitifs, et prendre plaisir aux défis et aux risques de leurs propres entreprises. Ils sont travailleurs et pragmatiques – des individualistes acharnés, des brasseurs d'affaires qui recherchent toujours un angle nouveau et ont constamment un projet en cours.

Lorsqu'ils sont moins épanouis, les Huit peuvent tomber dans l'excès de contrôle, attacher de l'importance à leur propre personne, confronter, et protéger leur territoire. Ils peuvent répondre aux autres d'un air fanfaron, avec obstination, en bluffant, et en jouant de leur poids tous azimuts et de toutes sortes de manières. Les Huit de niveaux moyens tempêtent et font preuve de bravade pour forcer les autres à s'aligner sur leurs plans, et s'ils résistent, ils chercheront à les contrôler et à les dominer de façon encore plus agressive. Qu'ils soient à la tête d'une multinationale ou d'une famille de deux personnes, ils veulent faire comprendre de façon claire et non ambiguë qu'ils sont aux commandes.

En bref, les Huit veulent être autonomes, montrer leur force et leur indépendance, être importants dans leur monde, avoir un impact sur leur environnement, bénéficier de la loyauté sans réserve de leur entourage, et rester aux commandes de leur situation. Les Huit ne veulent pas se sentir faibles ou vulnérables, sentir qu'ils n'ont pas le contrôle, voir leurs décisions ou leur autorité contestées, perdre le soutien des autres ou être surpris par des actions inattendues de leur part.

#Leur face cachée

Les Huit offrent au monde une image dure, indépendante, mais sous leurs airs de bravade et derrière leur armure se cachent la vulnérabilité et la peur. Ils sont affectés par les réactions de leurs proches beaucoup plus qu'ils ne veulent l'admettre. Ils s'attendent souvent à ce que les autres ne les aiment pas ou les rejettent, et peuvent de ce fait être profondément touchés, voire sentimentaux, quand ils sentent que quelqu'un qui compte pour eux les comprend ou les aime véritablement. Ils peuvent apprendre à s'endurcir contre le besoin ou l'attente de tendresse, mais n'y parviennent jamais tout à fait. Aussi durs ou même belliqueux qu'ils deviennent, leur désir de lien et de soutien ne peut jamais être effacé complètement de leur conscient.

#Leurs relations

Les Huit sont souvent recherchés comme partenaires parce qu'ils ont l'air d'être confiants, capables et forts. Ils rassurent par leur solidité et par le fait qu'ils vont offrir protection et stabilité dans la relation (ce qui est vrai quand ils sont épanouis). Les Huit dégagent également beaucoup de charisme ils ont une énergie instinctuelle considérable, et beaucoup de gens se sentent attirés par leur intensité. Pourtant, d'autres peuvent être effrayés par ces mêmes qualités, et quand les Huit manifestent leur énergie avec trop de force, cela crée souvent des problèmes dans leurs relations. Parmi leurs points névralgiques principaux, on compte :

- Ne s'intéresser qu'à eux-mêmes et ne plus voir les problèmes ou les sentiments des autres, sous l'effet d'un excès de leurs propres sentiments.
- Réagir exagérément à la perception de rejet en se retirant ou en se mettant en colère.
- Pousser les autres afin d'obtenir une réponse plus franche.
- Devenir distant ou émotionnellement indisponible en cas de trouble.
- Devenir possessif ou jaloux de son partenaire.

- Considérer l'autre comme quelqu'un d'inférieur qui peut être modelé et dirigé ; ne pas respecter le partenaire comme un égal.
- Evacuer ses difficultés psychologiques sous forme de rage, d'excès ou de vengeance.

#Leur passion : la luxure

Les Huit veulent se sentir vivre intensément : ils aiment le sens d'immédiateté qui va avec un engagement complet dans la vie. Ils n'ont pas beaucoup de patience pour les réponses tièdes ou les actions sans enthousiasme des autres. Mais ce désir d'énergie vitale peut facilement se détériorer en un besoin d'être constamment aux prises avec le monde, particulièrement avec les autres. Les Huit prennent l'habitude d'exercer leur pouvoir et leur influence, faisant monter l'intensité de situations pour se sentir plus réels et plus vivants. Ils deviennent comme une personne qui essaierait de pousser de plus en plus fort vers l'extérieur une porte qui s'ouvre vers l'intérieur. Malheureusement, cette façon d'aborder la vie écrase souvent les autres qui évitent alors le Huit, ce qui peut l'amener à vivre un immense stress et même un effondrement physique.

#À leur meilleur

Les Huit épanouis combinent leur force et leur énergie naturelles avec leur capacité à prendre des décisions mesurées et réfléchies et avec une plus grande volonté à être ouverts sur le plan émotionnel et disponibles pour les autres. Ils sont loyaux en amitié et feront tous les sacrifices nécessaires pour le bien-être de ceux qu'ils aiment. Ils ne ressentent pas le besoin de tester leur volonté avec celle des autres : ils sont si sûrs et enracinés en eux-mêmes qu'ils n'ont pas besoin de s'affirmer en permanence, encore moins de contrôler qui que ce soit, ont donc une plus grande paix intérieure et peuvent de ce fait être une énorme source de force et de soutien pour les autres. Le fait de réaliser qu'ils peuvent être une source puissante de bienfaits dans la vie des autres remplit les Huit d'un sens profond d'accomplissement et d'une sorte de fierté bienveillante dans leur capacité à avoir une influence positive sur le monde et sur leur entourage.

Les Huit épanouis sont de vrais héros, maîtres d'eux-mêmes et de leurs passions. Ils ont un grand cœur, sont magnanimes, indulgents, et soutiennent les autres avec leur force. Courageux et forts, mais aussi gentils et humbles, ils sont prêts à se mettre en difficulté pour plus de justice et d'équité. À leur meilleur ils ont la vision, la compassion et le cœur nécessaires pour exercer une influence considérable sur le bien du monde.

#Intégration (Le Huit va vers le Deux de niveau épanoui)

Tandis que les Huit commencent à reconnaître leur puissante armure émotionnelle et à voir combien elle les isole inutilement, ils deviennent naturellement plus expressifs et généreux sur le plan émotionnel, comme les Deux évoluant à un niveau épanoui. Derrière leur besoin d'autoprotection et d'indépendance, les Huit ont un grand cœur et des impulsions généreuses. Une fois qu'ils se sentent suffisamment en sécurité pour baisser leur garde, ils découvrent combien ils attachent d'importance aux autres, et combien ils veulent les soutenir. En bref, ils veulent être source de bien dans le monde et exprimer leur amour, et en Deux, c'est ce qu'ils font. Mais comme ils restent des Huit, leur amour s'exprime d'une manière palpable, qui apporte en fait aide et soutien : c'est un amour libéré de la sensiblerie, de contraintes, ou d'arrières pensées, et à travers lui les Huit trouvent le sentiment de pouvoir et de dignité qu'ils recherchaient.

#Les instincts en bref

Les Huit à instinct de conservation (La « survie satisfaisante » d'Ichazo)

Les Huit à instinct de conservation sont ceux qui ressentent le plus le besoin des Huit d'indépendance via l'accumulation de pouvoir, de position sociale, et parfois de biens matériels. Cela ne veut pas dire qu'ils sont riches la plupart ne le sont pas mais que cette variante les conduit à rechercher et à contrôler toutes les ressources qu'ils peuvent de façon à maintenir leur indépendance et leur domination. Donc, ces Huit font des gens d'affaires et des politiciens habiles et extrêmement pratiques, qui abordent la vie avec un pragmatisme tenace qu'ils qualifient simplement de « réaliste ». Souvent des gens qui tiennent à préserver leur vie privée, leur demeure est très importante pour eux. Qu'il soit homme ou femme, le Huit à instinct de conservation fait la loi et a vraisemblablement le contrôle des ressources à la maison. Sur un plan positif, ce sont d'excellents contributeurs qui ont l'art de retomber sur leurs pieds quelle que soit la situation à laquelle la vie les expose. Parmi les points délicats, ils ont du mal à avoir de l'empathie pour les besoins des autres, en particulier si ceux-ci sont perçus comme faibles ou inefficaces. Cette variante instinctuelle représente le mieux le côté astucieux, pragmatique et affairiste de ce type de personnalité.

Les Huit à l'instinct sexuel (La « possessivité » d'Ichazo)

Les Huit à instinct sexuel sont charismatiques et vivent leurs émotions avec intensité : ils sont comme un feu qui couve. Ces Huit cherchent leur intensité à travers leurs relations, et les hauts et les bas de leur existence sont souvent vus en termes de relations. Les Huit à instinct sexuel veulent laisser une empreinte sur leur partenaire de choix. Qu'il s'agisse de rapports amoureux ou d'autres activités, ils aiment la sensation d'une stimulation intense et peuvent devenir accros des montées d'adrénaline.

Bien souvent, quand ils aiment, ils adorent, mais ils peuvent s'attirer des problèmes à penser que l'autre est un enfant qu'ils peuvent modeler et développer. Beaucoup de ceci vient de ce qu'ils veulent que l'autre soit suffisamment fort pour qu'eux-mêmes puissent se détendre et se laisser aller. Ils pourront donc provoquer ceux qu'ils aiment afin de tester ou d'augmenter leur force. De la même façon, ils aiment être défiés par l'autre, mais ceci peut dégénérer en une lutte pour la domination dans la relation. Ils peuvent avoir recours à des disputes ou à des joutes verbales pour stimuler l'intensité de leur relation. Les Huit à instinct sexuel peuvent aussi avoir l'impression qu'ils « possèdent » leur proche partenaire qu'ils ont droit à la satisfaction chaque fois qu'ils le désirent.

Les Huit à l'instinct social (« L'amitié » d'Ichazo)

Les Huit à instinct social aiment la grande vie, et comme le mot « social » l'indique, ils s'engagent pleinement dans le monde. Amitié et loyauté sont les valeurs clés pour eux, et ils sont prêts à de grands sacrifices pour les êtres et les causes qui leurs sont chers. En même temps, ils attendent la réciprocité de ceux auxquels ils se sont attachés. (De ce point de vue, ils sont comme les Six, même si leur énergie est plus importante et plus directe que celle des Six). Souvent, les Huit sociaux rassemblent autour d'eux un groupe d'amis dont ils prennent la tête, en étant de façon non officielle – le « roi » ou la « reine ». Ils aiment parler de sports, de politique, de rock, ou des derniers rebondissements de leur série favorite de tout sujet sur lequel ils peuvent émettre des opinions tranchées et débattre. Ils apprécient la raillerie et l'énergie d'un désaccord sur de tels sujets, et sont souvent surpris d'apprendre que les autres peuvent être blessés ou accablés par la force de leurs opinions. Dans ce cas, ils essaient de mettre de l'eau dans leur vin, mais trouvent en général le compromis inconfortable. Plus souvent, ils recherchent des amis qu'ils perçoivent comme forts et indépendants, et qui pourront supporter d'être un peu bousculés sans se sentir dépassés. Lorsqu'ils sont moins épanouis, les Huit sociaux se créent des problèmes en faisant aux autres des promesses qu'ils ne peuvent pas toujours tenir. La tromperie et les situations exagérées peuvent faire partie du jeu.

#Conseils

Les Huit se développent en reconnaissant que le monde n'est pas un champ de bataille qu'il faut aborder comme une gigantesque mise à l'épreuve de nos volontés. Ils n'ont pas à voir la vie comme « la survie du plus adapté », comme une lutte titanesque dans laquelle il faut être constamment engagé. Les Huit se développent en reconnaissant que leurs tentatives de défier le monde et d'obliger toute chose à se plier à leur volonté est à la racine de leurs problèmes. Ils réalisent que toute force véritable implique vulnérabilité et ouverture. Ils apprennent également qu'en autorisant plus d'ouverture ils permettent aux autres de se rapprocher d'eux et de les soutenir de façon plus réelle. Les Huit se développent en reconnaissant qu'on peut réaliser davantage à travers la coopération et les partenariats qu'en cherchant constamment à lutter et à imposer ses vues aux autres.

- Même si cela peut sembler contre intuitif, agissez avec modération. Vous montrez votre vrai pouvoir quand vous vous interdisez d'imposer votre volonté face à celle des autres, même lorsque vous en avez les moyens. Votre vrai pouvoir, c'est votre capacité à inspirer et à faire bouger les autres. Vous êtes à votre meilleur quand vous prenez les choses en mains pour aider chacun à traverser une crise. Peu de gens chercheront à profiter de vous quand vous êtes bienveillant, et vous ferez plus pour vous assurer la loyauté et le dévouement des autres en montrant la générosité de votre cœur que vous ne pourrez jamais le faire en faisant étalage de votre puissance brute.
- C'est difficile pour les Huit, mais apprenez à céder, au moins occasionnellement. Bien souvent, les enjeux sont faibles, et vous pouvez permettre aux autres de suivre leur voie sans peur de sacrifier votre pouvoir, ou vos besoins véritables. Le désir de dominer tout le monde tout le temps est un signe que votre ego commence à prendre de l'ampleur, et un signal de danger que des conflits plus sérieux avec d'autres sont inévitables.
- Souvenez-vous que le monde n'est pas contre vous. Beaucoup de gens dans votre vie vous aiment et vous admirent, mais quand vous êtes dans votre fixation vous ne leur facilitez pas les choses. Laissez entrer l'affection qui est disponible : cela ne vous rendra pas plus faible, mais au contraire confirmera la force et la capacité à soutenir qui sont en vous et dans votre vie. Souvenez-vous aussi qu'en croyant que les autres sont contre vous et en réagissant contre eux, vous avez tendance à vous les aliéner et à confirmer vos propres peurs. Identifiez les gens qui sont vraiment de votre côté, et faites-leur savoir combien ils sont importants pour vous.
- Typiquement, les Huit veulent ne compter que sur eux-mêmes mais, curieusement, ils dépendent en fait de beaucoup de monde. Par exemple, vous pensez que vous ne dépendez pas de vos employés parce qu'ils dépendent de vous pour leur emploi, et que vous pourriez vous séparer d'eux n'importe quand : tout le monde est monnayable dans votre petit royaume sauf vous. Mais le fait est que vous dépendez du travail des autres, en particulier si votre entreprise grandit au-delà de ce que vous pourriez faire seul. Si vous vous mettez à dos tous ceux qui sont autour de vous, tôt ou tard vous serez obligé de n'employer que les gens les plus soumis et les moins dignes de confiance. Alors, vous aurez raison de questionner leur loyauté et de craindre pour votre propre position. Le fait est que, dans votre vie privée ou professionnelle, votre autosuffisance est en grande partie une illusion.
- Les Huit ont tendance à surévaluer le pouvoir. Avoir du pouvoir, que ce soit à travers la richesse, la position sociale, ou simplement la force brute, leur permet de faire ce qu'ils veulent, de se sentir importants, d'être craints et obéis. Mais ceux qui sont attirés par vous du fait de votre pouvoir ne vous aiment pas pour vous-même, pas plus que vous ne les aimez ni ne les respectez. C'est peut-être le marché faustien que vous avez conclu, mais il vous faudra néanmoins payer le prix du pouvoir que vous avez accumulé, que ce soit physiquement ou émotionnellement.

IX. LE PACIFICATEUR

Généralement, les Neuf sont patients, solides, faciles à vivre, réceptifs, détendus, sans embarras, consentants, satisfaits, réconfortants, sensuels et idéalistes.

Les Neuf entrent en conflit en étant émotionnellement indisponibles, complaisants, distraits, inconscients de leurs propres colères, inefficaces, passifs agressifs, irréalistes, résignés et têtus.

A leur meilleur, les Neuf sont conscients de soi-même, dynamiques, inclusifs, résolus, apaisants, proactifs, contemplatifs, naturels, imaginatifs et sereins ; ils sont aussi exubérants, engagés et passionnés.

#Comment reconnaître les Neuf

Le type Neuf représente le désir de complétude, de paix et d'harmonie dans notre monde. Les Neuf sont des personnes faciles à vivre et émotionnellement stables. Ils sont ouverts, sereins sans en être nécessairement conscients, patients et en confiance avec eux-mêmes et avec les autres. Leur ouverture leur permet d'être à l'aise avec la vie et avec le monde naturel. En conséquence, les autres trouvent en général facile d'être en leur compagnie. Ils sont véritablement de bonne nature et sans prétention. Du fait de leur attitude pacifique, les Neuf ont le talent de réconforter et de rassurer les autres et sont capables d'avoir sur eux une influence calmante et bienfaisante dans les situations difficiles ou tendues. Ce sont des amis fiables, des soutiens qui sont capables d'écouter sans critiquer les problèmes des autres autant que de partager leurs bons moments. Au travail, ils peuvent être d'excellents médiateurs, capables d'harmoniser des groupes ou de rapprocher les gens en traitant leurs conflits.

Les Neuf aussi peuvent être imaginatifs et créatifs, et ils aiment s'exprimer par des moyens symboliques : la musique, la danse, les images ou les contes, par exemple. Ils ont tendance à regarder les choses dans leur ensemble, et à rechercher comment des idées ou des événements apparemment sans liens sont reliés et font partie d'un ensemble plus vaste. En fait, les Neuf sont attirés par tout ce qui affirme l'unité fondamentale du monde. Qu'ils travaillent avec des concepts, des groupes, des disciplines artistiques ou les membres d'une famille qui se disputent, les Neuf veulent ramener tout et tout le monde à une harmonieuse unité.

En bref, les Neuf sont d'éternels optimistes, qui veulent toujours penser le meilleur des autres, espérant ainsi penser le meilleur pour eux-mêmes. Ils aimeraient que chaque histoire se termine par « et pour toujours ils vécurent heureux ... ». Les Neuf épanouis travaillent dur pour que les choses se passent de cette manière, mais les Neuf de niveaux moyens laissent les choses se faire toutes seules, et en sont profondément désappointés.

Les Neuf de niveaux moyens s'appliquent à garder leurs vies plaisantes et sans complications. Ils idéalisent les autres et vivent au travers d'un petit nombre d'identifications primaires le plus souvent avec leur famille ou des amis proches. De peur de provoquer des conflits avec ces personnes, les Neuf n'expriment pas leurs propres réactions ou opinions, et se refoulent eux-mêmes de bien d'autres façons. Curieusement, les Neuf peuvent être très affirmés pour le compte des autres et travailler avec ardeur à l'avantage de ceux-ci, mais ils éprouvent les plus grandes difficultés à agir pour leur propre compte, et même à faire valoir leurs propres sentiments.

Pour maintenir la paix, les Neuf ont tendance à ne pas montrer leurs désappointements, si ce n'est indirectement, peut-être en abusant de la nourriture, de la boisson ou de la télévision, pour s'échapper dans un monde plus agréable et plus réconfortant. Ils sont capables d'absorber une grande quantité de tensions et de négligence et même carrément d'abus avant de montrer la moindre réponse émotionnelle. Mais quand leur colère a été retenue pendant trop longtemps, les Neuf peuvent tout à coup exploser, de façon apparemment imprévisible. Une fois que quelque chose est sorti de leur système, ils espèrent que l'orage est passé et que les choses ne vont pas revenir là où elles étaient auparavant.

De peur que le changement (et les conflits potentiels) ne dérangent leur confort et leur tranquillité d'esprit, les Neuf de niveaux moyens deviennent plus complaisants et se désengagent. Ils se retranchent derrière des habitudes et des façons de faire confortables, bricolant à droite et à gauche et trouvant toutes sortes d'occupations dans lesquelles se perdre. Mais plus ils font ceci, plus il leur est difficile de se motiver pour agir ou s'affirmer d'une manière sensée. Ils deviennent passifs, fuient les problèmes ou les cachent sous le tapis ; leur pensée devient floue et « ruminante », et ils passent leur temps à rêver éveillés ou à (se) raconter des histoires réconfortantes. Ils commencent à se déconnecter de la réalité pour se prémunir contre leur anxiété, paraissant souvent oublieux, ailleurs. Les Neuf de niveaux moyens utilisent des tactiques passives agressives et l'obstination pour résister aux tentatives des autres de les faire s'engager. Mais leur tranquillité d'esprit n'est pas autre chose que l'évitement des problèmes, et un refuge dans les fantasmes et les espoirs irréalistes.

Les Neuf de niveaux pathologiques peuvent devenir fatalistes et résignés, déambulant dans la vie comme si rien ne pouvait être fait pour améliorer leur situation. Prenant leurs désirs pour la réalité. Cherchant des solutions simples et magiques, ils continuent d'attendre « que leur bateau rentre au port », mais sans efforts constructifs de leur part, ils risquent d'attendre longtemps.

En bref, les Neuf veulent trouver l'unité et la globalité, créer l'harmonie dans leur environnement, se sentir spacieux et à l'aise, mettre l'accent sur les aspects positifs, éviter conflits et tensions, résister au changement et préserver les choses telles qu'elles sont, et ignorer tout ce qui pourrait les contrarier ou les perturber.

Les Neuf ne veulent pas avoir de conflit avec ceux qu'ils aiment, se sentir à l'écart ou séparé des autres, être en colère, être bouleversés ou perturbés, voir leurs habitudes ou leurs façons de faire interrompues, s'exciter, se trouver en situation émotionnelle inconfortable ou être contraints à faire face à des réalités déplaisantes.

#Leur face cachée

En surface, les Neuf semblent être les personnes les plus faciles à vivre et les plus plaisantes qui soit : ils s'accordent aux souhaits des autres, n'ayant apparemment d'autre désir que celui de s'assurer que tout le monde est à l'aise et heureux. Mais derrière cette façade se cache souvent une énorme source de colère qu'ils ne montrent pas, pas même à eux-mêmes. Les Neuf veulent s'entendre avec les autres, mais ils tiennent aussi à leur indépendance et à leur autonomie : ils ne veulent pas s'insinuer dans leurs affaires. Dans la mesure où ils n'y arrivent pas sans mettre en danger leurs relations avec les personnes importantes de leur vie, ils enragent et sont pleins de ressentiment, même s'ils sentent aussi qu'ils ne pourront jamais laisser sortir cette colère sans détruire leurs relations. Et donc, pour que les Neuf se développent et atteignent leur potentiel, ils doivent prendre en mains leur rage réprimée et trouver des moyens constructifs de libérer cette énergie.

#Leurs relations

Les Neuf constituent des partenaires de vie attirants pour de nombreuses raisons. Ils sont réconfortants et encourageants, chaleureux et sensuels. Ils s'adaptent bien à la vie domestique et aiment être avec leur partenaire, et ils semblent n'avoir absolument aucun besoin significatif pour eux-mêmes. Ils ne sont pas compliqués ni exigeants, au point que les autres ont cette idée erronée que les Neuf vont satisfaire leurs besoins sans rien demander en retour, et c'est bien là la source des problèmes relationnels avec les Neuf. Evidemment, les Neuf ont de nombreux besoins personnels, et dans la mesure où ceux-ci ne sont pas satisfaits, ils se ferment et s'éloignent plutôt que de risquer un conflit. Parmi leurs points névralgiques principaux, on compte :

S'entendre avec les autres ou se mettre d'accord sur des choses que les Neuf n'ont aucune intention de suivre.

Etre émotionnellement indisponibles : ne pas accorder d'attention ou se retirer plutôt que de faire face aux difficultés.

Vouloir se sentir proche de quelqu'un dans l'imaginaire tout en affirmant leur indépendance par leur comportement.

La « loi du silence » : refuser de discuter des vrais problèmes.

Supprimer, contrôler ou avoir une saute d'humeur – lesquels ne sont en général pas reconnus par les Neufs.

S'écrouler émotionnellement pour stopper une discussion sur un sujet déplaisant.

#Leur passion : l'indolence

Les Neuf paient le prix de leur attitude complaisante parce que beaucoup de cette attitude tient à ce qu'ils soient déconnectés de leur énergie instinctuelle. Ils le font pour deux raisons. La première, c'est qu'une bonne partie de cette énergie est utilisée à réprimer leur colère et leur frustration vis-à-vis des autres et d'eux-mêmes. Expérimenter leur colère directement est pour eux extrêmement menaçant : ils sentent que leur rage pourrait rapidement détruire leur monde tranquille, et pour rester dans ce monde irréel, idéalisé, ils doivent constamment supprimer cette colère et leurs instincts. Mais quand ils tentent de canaliser ces énergies, il en résulte une insensibilité interne et une fatigue générale, du fait que toutes leurs ressources internes sont consacrées à garder sous contrôle cette colère et ces instincts.

Et donc, les Neuf se désengagent et deviennent passifs. Se motiver pour tenir un rôle actif dans leurs vies semble difficile : leur refrain constant est : « ça causera beaucoup trop de souci ». Ils se replient donc sur des façons de faire confortables et sécurisantes – et sur leur passion : l'indolence. Comprise dans ce sens, l'indolence n'est pas nécessairement de la paresse ; c'est plutôt une absence d'engagement interne, une répugnance à se montrer dans leur propre vie avec toute la passion, la spontanéité et la présence dont ils sont capables. Plus longtemps les Neuf restent dans cet état d'indolence, plus ils deviennent convaincus qu'ils ne pourront jamais faire ce qu'il faut pour s'engager totalement dans leurs vies.

#À leur meilleur

Les Neuf apprennent à s'affirmer plus librement, et connaissent paix, équanimité et contentement. En pleine possession de leurs moyens, ils peuvent avoir un impact important sur le monde, parce qu'ils sont véritablement en présence d'eux-mêmes. Ils sont intensément vivants, éveillés, exubérants et alertes. Ils ont appris à ne pas céder leur pouvoir aux autres ou à ne plus se retenir par peur de s'affirmer. Ils deviennent dynamiques et joyeux, travaillant activement pour la paix et apaisant leur monde de ce fait. Leur grande dignité et leur sérénité véritable leur viennent de leur acceptation en profondeur de la condition humaine.

Et donc, les Neuf qui fonctionnent à leur plus haut niveau sont extraordinairement pleins de vie, en pleine possession de leurs moyens et indépendants.

Ils comprennent qu'en étant solidement enracinés dans l'instant présent ils peuvent avoir à la fois l'indépendance et la connexion avec les autres : ce n'est pas une question de choix. De plus, leur créativité et leur leadership naturels prennent le devant car ils sont en contact avec leurs propres forces et aptitudes. Les autres leur font instinctivement confiance parce qu'ils utilisent activement leur pouvoir d'influence pour réaliser ce qu'il faut afin de créer un environnement durablement harmonieux, dans lequel chacun peut s'épanouir.

#Intégration (Le Neuf va vers le Trois de niveau épanoui)

Quand les Neuf travaillent sur leur croyance qu'ils sont invisibles et sans importance ils commencent à reconnaître leur vraie valeur. Ils voient que les autres veulent vraiment qu'ils deviennent visibles et partagent leur réalité. Les Neuf épanouis commencent à comprendre que leur existence même leur donne de la valeur que Dieu n'a pas fait d'erreur en les créant. Leur expérience est semblable à celle du personnage de James Stewart dans la « La vie est belle » : ils voient que le monde perdrait quelque chose sans eux et qu'ils ont beaucoup à apporter à leurs semblables. Ils comprennent alors que la paix de l'esprit qu'ils recherchent viendra en partageant leurs talents, leur intelligence et leur cœur avec le reste du monde. Les Neuf en voie d'intégration commencent donc à investir du temps et de l'énergie en eux-mêmes, à développer leurs talents et à sentir une dose raisonnable d'estime de soi. En bref, ils apprennent à trouver plaisir à leur propre valeur et à leur bonté.

#Les instincts en bref

Les Neuf à instinct de conservation : En quête de confort (« L'appétit » d'Ichazo)

Les Neuf à instinct de conservation sont peut-être les plus accommodants des Neuf, mais ce sont probablement ceux qui ont le plus besoin d'être seuls, à l'abri des influences et des demandes des autres. Ils recherchent le bien-être à travers le confort : ils apprécient les habitudes, des aliments réconfortants et un environnement simple et qui les soutient. Ils ont leur propre manière de faire les choses, leur propre rythme, leur philosophie de la vie, et ils résisteront obstinément à toute tentative de changer ces choses. Ce sont des gens qui parlent peu, préférant la communication non verbale aux mots. Ils prétendent souvent moins comprendre et être moins au courant qu'ils ne le sont en réalité, comme s'ils encourageaient les autres à les sous-estimer de façon à ce qu'on les laisse tranquilles. Sur un plan positif, ils sont solides et patients, et ont beaucoup de bon sens. Ils ont tendance à avoir des problèmes en se laissant aller à faire des excès de nourriture et de boisson, ou au contraire en s'imposant des régimes qu'ils contrôlent rigoureusement ceci est particulièrement le cas s'ils ont une aile Un. Ils peuvent aussi manquer d'exercice physique. Dans tous les cas, changer leurs façons de faire ou leur mode de vie est pour eux un vrai défi.

Les Neuf à instinct sexuel : Confluer (« L'union » d'Ichazo)

Les Neuf à instinct sexuel recherchent le bien-être par le biais de quelque chose ou de quelqu'un avec lequel fusionner. Ils veulent ne faire qu'un avec le monde, avec la beauté, la nature, et particulièrement avec un amant idéal. Ceci dit, les Neuf sexuels sont très anxieux à l'idée de se perdre en laissant leur identité être submergée par l'autre. Ils peuvent donc parfois sembler ambivalents et en conflit émotionnel, comme des Quatre ou des Six. Ils pourront alors essayer de résoudre ce conflit interne entre leur désir de fusion et leur désir d'indépendance par une « triangulation ». Ils s'engagent dans deux relations distinctes et simultanées qui obéissent à des besoins différents, sans jamais véritablement s'impliquer dans aucune des deux. Inutile de dire que ceci engendre le type de conflit que les Neuf essaient d'éviter.

Des Neuf sexuels se dégage le sentiment qu'ils sont gentils et faciles à vivre, et ils recherchent ces qualités chez les autres et dans leur environnement. Ils ont aussi tendance à être très sensuels, appréciant les goûts, les textures et les sensations. Bien que de ce point de vue ils ressemblent aux Quatre, rêveurs et éthérés, leur sensualité est terrienne et concrète, et ils ne sont pas aussi préoccupés d'eux-mêmes et en proie au doute que ne le sont les Quatre. Les Neuf sexuels ont tendance à être plus imaginatifs que les autres Neuf, souvent avec un penchant pour le fantasme et la rêverie héroïque. Ils voient le monde comme quelque chose de magique, attribuant aux objets les plus ordinaires une lueur chaleureuse. Ils semblent regarder le monde avec des yeux remplis d'émerveillement et il se dégage d'eux une aura caractéristique enfantine.

Les Neuf à instinct social : Une seule famille heureuse (La « participation » d'Ichazo)

Les Neuf à instinct social recherchent le bien-être dans les liens sociaux et l'amitié. On a souvent l'impression que ce ne sont pas des Neuf, parce qu'ils sont plus extériorisés, actifs et impliqués dans le monde, et ils dégagent plus de chaleur et d'affection. Ils ont tendance à être idéalistes et à s'engager pour des causes, jouant le rôle de ciment social dans de nombreuses organisations ou groupes. Mais même au cœur de leurs activités sociales, les Neuf sociaux restent étrangement aveugles et indifférents aux problèmes des autres. Ils sont attirés par des situations dans lesquelles ils se sentent bien, mais à l'intérieur d'eux-mêmes ils se tiennent à l'écart, gardant leurs distances sur le plan émotionnel tout en maintenant une bienveillance affichée.

Comme les Neuf sociaux ont tendance à être affables et gais, et qu'ils apprécient la variété des expériences, ils peuvent ressembler à des Sept. Ils ont aussi tendance se tourner plus vers la réalisation. Ils aiment travailler à des projets et être impliqués avec d'autres dans des activités pourvues de sens, et peuvent donc ressembler à des Trois. Cependant, à la différence des Trois, ils ont du mal à maintenir leurs efforts par eux-mêmes. Il ne leur est pas facile de poursuivre leurs propres objectifs et ils ont tendance à se laisser détourner par les interactions sociales et les plans et les besoins des autres.

Les niveaux de développement

Vous trouverez ci-après une description complète du diagramme des niveaux de développement pour le type Neuf. Ces niveaux vont du niveau 1, le plus épanoui, au niveau 9, le plus pathologique. Pour comprendre ces diagrammes, il faut partir de la peur fondamentale, en haut à droite du schéma. Cette peur donne naissance à un désir fondamental, qui est le désir de deuxième niveau, celui du niveau d'aptitude psychologique.

Le désir de chaque niveau donne naissance à des Attitudes internes (les termes A), qui à leur tour engendrent les comportements internes (les termes C). Au fil du temps, du fait des conflits internes, ces attitudes et comportements engendrent une autre peur à ce niveau.

Chaque nouvelle peur engendre à son tour un autre désir au niveau du dessous, qui donne lieu à un nouvel ensemble d'attitudes et de comportements, créant ainsi une spirale dans laquelle la personne est de plus en plus prisonnière de réactions autodestructrices et de peurs de plus en plus terrifiantes. Le processus de développement consiste à prendre conscience de chacun des groupes d'attitudes et de comportements au moment même où ils se produisent. Ce faisant, les peurs sous-jacentes et les désirs correspondants commencent aussi à émerger dans la conscience, et la personne commence à remonter les niveaux.

#Conseils

Les Neuf se développent en reconnaissant que plus ils recherchent la paix de l'esprit en se détournant des conflits et des problèmes, plus ils ont de chances d'amener des perturbations dans leurs vies et leurs relations. Leur évitement des conflits est la raison pour laquelle les autres entrent en conflit avec eux. Les Neuf qui se développent doivent aussi garder en mémoire qu'il n'y aura jamais d'union avec qui que ce soit aussi longtemps qu'il ne seront pas à l'unisson avec eux-mêmes. S'ils s'accommodent jusqu'à la compromission, ils finiront par perdre l'autre personne parce qu'ils n'auront jamais pris possession d'eux-mêmes. Quand ils apprennent que l'affirmation de soi n'est pas un acte agressif mais quelque chose de positif, ils peuvent véritablement apporter paix et harmonie à chacun dans leur environnement.

- Cela vaut la peine de regarder la tendance de votre type à s'entendre avec les autres, à faire ce qu'ils veulent pour être gentil et avoir la paix. Est-ce que le fait d'acquiescer constamment aux souhaits des autres vous apporte un mode de relation qui vous satisfait réellement ? Souvenez-vous qu'il est impossible d'aimer les autres si vous n'êtes pas véritablement présent avec eux. Cela veut dire vous devez être vous-même, et que paradoxalement, vous devez être indépendant pour être véritablement là quand les autres ont besoin de vous.
- Faites sentir votre présence. Forcez-vous à regarder ce qui se passe. Ne vous laissez pas dériver, faire la sourde oreille ou rêver tout éveillé.

Travaillez à concentrer votre attention pour devenir un participant actif au monde qui vous entoure. Essayez de vous engager davantage, mentalement et émotionnellement.

- Reconnaissez que vous aussi subissez des agressions, avez de l'anxiété, et d'autres sentiments dont vous devez vous occuper. Vos sentiments et vos pulsions négatifs font partie de vous et vous affectent émotionnellement et physiquement, que vous le vouliez ou non. De plus, vous révélez souvent vos émotions négatives par inadvertance et elles contrecarrent la paix et l'harmonie que vous voulez dans vos relations. Il vaut mieux d'emblée mettre les choses au grand jour, tout au moins en vous permettant de prendre conscience de vos sentiments.
- Bien que cela vous soit très pénible, si votre mariage s'est terminé par un divorce ou si vous avez des problèmes avec vos enfants, vous devez examiner honnêtement dans quelle mesure vous avez contribué à ces problèmes. L'examen des relations difficiles vous sera très pénible du fait que les personnes impliquées sont proches de votre cœur. Les sentiments que vous éprouvez pour les autres sont imprégnés d'une bonne partie de votre identité et de votre estime de soi. Mais si vous les aimez réellement, vous ne pouvez rien faire de moins qu'examiner le rôle que vous avez joué dans tous les conflits qui ont pu surgir. En dernière analyse, le choix est simple : vous devez sacrifier votre tranquillité d'esprit (à court terme) pour la satisfaction d'une véritable relation (à long terme).
- Faites de l'exercice fréquemment pour mieux reconnaître votre corps et vos émotions (certains Neuf s'activent à faire les courses et pensent que cela leur donne assez d'exercice !). Des exercices réguliers constituent une saine discipline qui vous aide à mieux prendre conscience de vos sentiments et de vos autres sensations. Cette meilleure conscience du corps vous aidera à mieux vous concentrer et à mieux concentrer votre attention dans d'autres domaines de votre vie. C'est aussi une bonne manière d'apprivoiser et d'exprimer certains sentiments d'agression.

CONCLUSION

Comme nous l'avons vu plus haut, l'ennéagramme de la personnalité n'est pas une sorte de diagnostic définitif. Ce n'est pas un outil pour indiquer ce que vous êtes ou non. C'est un instrument qui peut servir de point de départ pour la connaissance de soi .

Un diagnostic de votre comportement et une boussole pour guider les prochaines étapes.

Et, croyez-moi, la connaissance de soi est la première étape de ce voyage. Dans cette direction, vous transformerez réellement votre réalité, développerez de nouvelles compétences et de nouveaux potentiels et réaliserez vos rêves les plus audacieux.

Pour cela, il est important d'avoir quelqu'un qui a déjà une grande expérience des ennéagrammes, de l'analyse de personnalité, des cartes mentales et du développement potentiel.

Avec le coaching , vous pouvez atteindre des objectifs plus facilement et, plus que cela, trouver des objectifs réalistes et réalisables pour réellement avancer vers l'avenir que vous voulez vraiment.