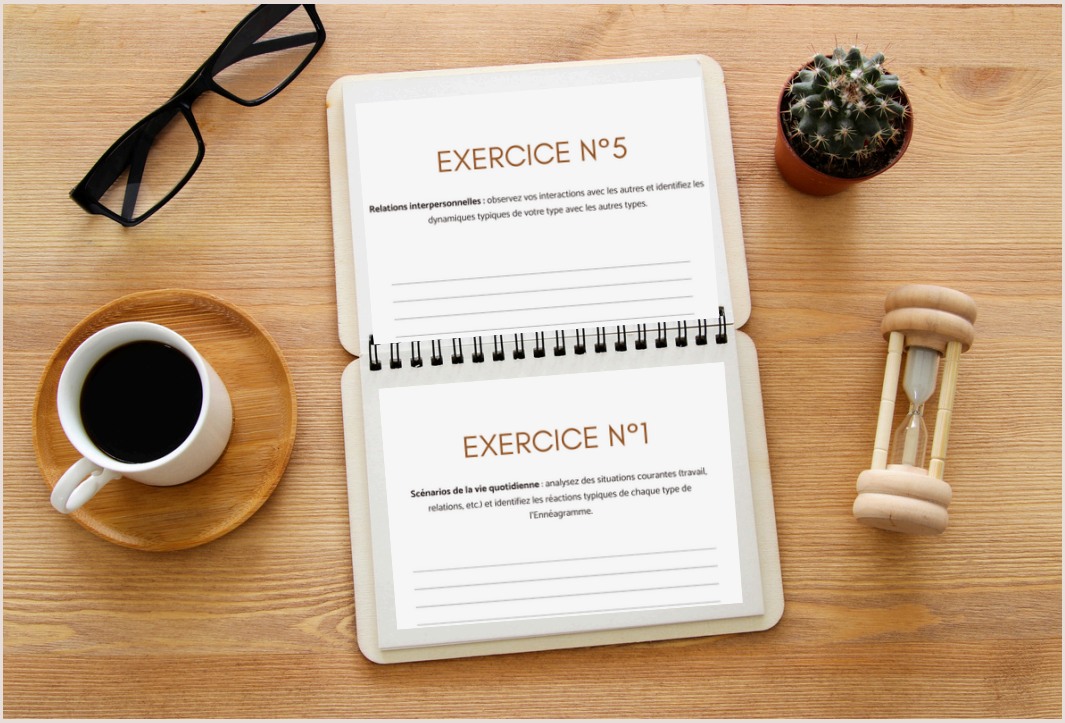
CARNET D'EXERCICE



SOPHIE MONCHANY - FACILITATRICE



SOPHIE MONCHANY FACILITATRICE

Quelques conseils importants :

- Soyez honnête avec vous-même : L'auto-évaluation guidée nécessite une grande honnêteté envers soi-même. Essayez de répondre aux questions de manière sincère, sans chercher à vous présenter sous un jour favorable.

- Ne vous limitez pas aux réponses : Les questionnaires ne sont qu'un point de départ. Approfondissez votre exploration en lisant des livres, en suivant des cours ou en discutant avec des experts de l'Ennéagramme.

- Ne vous enfermez pas dans un type : L'Ennéagramme est un outil de développement personnel, pas un système de classification rigide. Il est possible que vous vous reconnaissiez dans plusieurs types ou que vous ayez des ailes (sous-types) qui influencent votre personnalité.

- Faites preuve de patience : Découvrir votre type de base peut prendre du temps. Ne vous découragez pas si vous ne trouvez pas de réponse immédiate. Continuez à explorer, à observer et à apprendre sur vous-même.

EXERCICE N°1

Scénarios de la vie quotidienne : analysez des situations courantes (travail, relations, etc.) et identifiez les réactions typiques de chaque type de l'Ennéagramme.

EXERCICE N°2

Étude de personnalités connues : choisissez des personnalités publiques (réelles ou fictives) et essayez de déterminer leur type Ennéagramme en vous basant sur leurs comportements et leurs motivations.

EXERCICE N°2 BIS

Étude de personnalités connues : choisissez des personnes avec qui vous travaillez et essayez de déterminer leur type Ennéagramme en vous basant sur leurs comportements et leurs motivations.

EXERCICE N°3

Visualisation de soi : imaginez-vous dans un état de stress et un état de sécurité, et identifiez les comportements et les réactions typiques de votre type dans ces situations.

EXERCICE N°4

Dialogue intérieur : soyez attentif à vos pensées et à vos émotions, et identifiez les schémas de pensée et les motivations profondes de votre type.

EXERCICE N°5

Relations interpersonnelles : observez vos interactions avec les autres et identifiez les dynamiques typiques de votre type avec les autres types.

EXERCICE N°6

Développement personnel : fixez-vous des objectifs de développement personnel en tenant compte des forces et des faiblesses de votre type.

EXERCICE N°7

Mouvements entre les types : étudiez les flèches de mouvement de l'Ennéagramme et identifiez les types vers lesquels vous avez tendance à vous déplacer en situation de stress ou de sécurité.

EXERCICE N°8

Intégration des centres : travaillez à équilibrer vos centres émotionnel, instinctif et mental, en tenant compte des spécificités de votre type.

EXERCICE N°9

Applications pratiques : utilisez l'Ennéagramme dans votre vie quotidienne pour améliorer votre communication, votre gestion des conflits et votre développement personnel.

EXERCICE N°10

IDENTIFIEZ les schémas de pensée, émotionnels et comportementaux qui se répètent dans votre vie et reliez les à votre type d'ennéagramme.

EXERCICE N°11

Quelles sont les **motivations** profondes qui vous animent et les **peurs** qui vous bloquent, en lien avec votre type.

EXERCICE N°12

Scénarios de la vie quotidienne

Objectif: Appliquer les connaissances sur les types de l'Ennéagramme à des situations concrètes.

Choisissez quelques situations typiques de votre vie (par exemple, une dispute avec un proche, un projet au travail, une fête entre amis).
Pour chaque situation, imaginez comment chaque type de l'Ennéagramme réagirait probablement.
Réfléchissez à la façon dont vous réagiriez vous-même dans ces situations.

EXERCICE N°13

Observation des autres

Objectif: Développer votre capacité à reconnaître les différents types de l'Ennéagramme chez les autres.

Observez les personnes autour de vous (famille, amis, collègues, personnages publics).

Essayez d'identifier des comportements, des attitudes ou des motivations qui pourraient correspondre à un type particulier de l'Ennéagramme.

Attention : ne tirez pas de conclusions hâtives et ne "étiquetez" pas les gens. Cet exercice est avant tout un entraînement à l'observation.

EXERCICE N°14

Exploration des ailes

Objectif: Comprendre l'influence des ailes sur chaque type de base.

Choisissez le type qui vous semble le plus correspondre à votre personnalité.

Lisez les descriptions des deux ailes possibles pour ce type.

Réfléchissez à laquelle des deux ailes vous vous identifiez le plus.

Notez les caractéristiques de votre type de base et de votre aile qui vous semblent les plus présentes chez vous.