

GERER DES PERSONNALITES DIFFICILES : les clés pour bien réagir



Formation animée par Véronique Kohn

SOCIETE ARIANE - SARL au capital de 7000 euros

3 rue Armand Barbès-34170 castelnau- le- lez (Montpellier) ☎ : 04.67.79.25.74 arianepsy@wanadoo.fr
code Ape : 8559A - code Siret : 40444604900011 - n° 91340322134

SOMMAIRE

Les structures de personnalité : bibliographie page 3

- la personnalité anxieuse pages 5 à 7
- la personnalité histrionique pages 8 à 10
- la personnalité obsessionnelle pages 11 à 12
- la personnalité dépressive pages 13 à 14
- la personnalité border-line pages 15 à 16
- la personnalité dépendante pages 17 à 20
- la personnalité narcissique pages 21 à 23
- la personnalité paranoïaque pages 24 à 26
- la personnalité schizoïde pages 27 à 29
- la personnalité sociopathe page 30
- la personnalité passive-agressive pages 31 à 33
- la personnalité évitante pages 34 à 36

L'Ennégramme : bibliographie page 37

- explications générales : pages 38,39
- Théâtre : neuf réactions à un même événement page 40
- Neuf vues du monde page 41
- Découvrir son type pages 42 à 45
- Le blason page 47
- Synthèse des types pages 48 à 49
- Tableaux récapitulatifs pages 50 à 54
- Article sur les neuf types pages 55 à 63

LES STRUCTURES DE PERSONNALITE



Bibliographie :

Comment gérer les personnalités difficiles de François Lelord et Christophe André- éditions Odile Jacob

Suis je normal(e) docteur ? Chantal Higy Lang, Charles Gellman

Les types de personnalité – ESF Pierre Cauvin et Genevieve Cailloux avec l'approche MBTI

Comment leur dire, la Process Communication chez Interédition, de G Collignon

La personnalité, un facteur essentiel de réussite dans le monde du travail PUF de Claude Levi Leboyer, éditions organisation Paris 2005

en anglais : what type am I ? de Renee Baron

Type Talk par Otto Kroeger et Janet M Thensen

Life types par Sandra Krebs Hirsh et Jean M Kummerow

Quel type de personnalité êtes-vous?

Les auteurs classent souvent les différents types de personnalités selon leurs traits de caractère et leurs types de comportement et donnent par la suite dans chaque cas des conseils pour s'adapter à ce type de personnes.

En effet il y a fort à parier que vous vous retrouviez dans une de ces personnalités ou plus vraisemblablement dans un mélange de deux d'entre elles, voire plus. Sachant que le qualificatif « difficile » ne peut s'appliquer qu'à un excès de ces traits de caractère et non à une « tendance à » se comporter de telle ou telle manière. Tous ces traits de caractères se retrouvent chez les personnes dites « normales », seul leur excès signant la pathologie. Mais si c'est le cas et que par conséquent le comportement en question devient difficile à supporter, ce n'est pas forcément à l'entourage de s'y adapter à tout prix au risque d'être amené à prendre sur soi et à devenir aigri et soi même perturbé (par l'effet « éponge »)

Une personnalité est dite *difficile* lorsque certains traits de son caractère sont trop figés ou trop marqués, pas adaptés aux situations, et qu'ils génèrent de la souffrance pour elle-même ou pour autrui.

Nous allons résumons ici les caractéristiques des personnalités difficiles les plus courantes selon le DSM-IV, et la conduite à tenir avec ces personnes, donc éventuellement avec votre collègue, collaborateur, hiérarchique ou client. Le *DSM-IV, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, est traduit de l'américain par Guelfi, Pull et Boyer, Masson, 1996. Cette classification de l'Association de psychiatrie américaine, utilisée dans le monde entier, contient tous les critères diagnostiques des différents troubles de la personnalité. Vous pouvez aussi lire: *Comment gérer les personnalités difficiles*, François Lelord et Christophe André, Odile Jacob.

La première chose à faire, c'est de *l'accepter tel qu'il est*. Il n'a pas choisi sa personnalité difficile: qui choisirait volontairement d'être paranoïaque ou anxieux ?

Cherchez aussi à *comprendre* les croyances erronées qui sous-tendent ses conduites et, à ses yeux, les légitiment. Simultanément, apprenez à *vous protéger*, à poser vos limites le plus tôt possible.

Mais si en dépit de tout, votre vie professionnelle avec lui ou elle devient intenable, une solution positive est d'essayer de le persuader (en douceur et avec diplomatie...) de consulter un psychothérapeute ou un psychiatre. Ce point est essentiel, et il est valable pour toutes les personnalités difficiles.

Nous vous invitons donc à un voyage au travers des comportements humains.

Avez-vous des traits de personnalité anxieuse ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Penser à des soucis m'empêche souvent de m'endormir.		
2	Risquer d'arriver en retard pour prendre un train m'angoisse beaucoup.		
3	On me reproche souvent de me faire trop de souci pour tout.		
4	Je remplis toujours mes obligations (factures, impôts, quittances) au plus tôt.		
5	Quand quelqu'un que j'attends est en retard, je ne peux m'empêcher de penser à un accident.		
6	J'ai tendance à vérifier plutôt deux fois qu'une les horaires de trains, les réservations et les rendez-vous.		
7	Je me suis souvent rendu compte après coup que je m'étais fait trop de soucis pour une chose sans importance.		
8	Parfois, je me sens obligé(e) de prendre un tranquilisant dans la journée.		
9	Quand je suis surpris(e), j'ai des palpitations.		
10	Parfois, je me sens tendu(e) sans même savoir pourquoi.		

Faites

- Montrez-lui que vous êtes fiable
- Pratiquez un humour gentil
- Aidez-là à relativiser
- Incitez-là à consulter

Ne faites pas

- Ne vous laissez pas mettre en esclavage
- Ne la surprenez pas
- Ne lui faites pas partager inutilement vos propres sujets d'inquiétude
- Évitez les sujets de conversation pénible

Si c'est votre patron : devenez pour lui comme un signal rassurant

Si c'est votre collègue ou collaborateur : sachez utiliser ses qualités d'anxieux pour prévoir et préparer

2. La personnalité anxieuse.

Pour elle, chaque situation, chaque circonstance de la vie s'avère être une source de danger. Dans une action, elle évaluera en priorité les risques à courir, et de toutes les issues possibles, la plus défavorable. Il anticipe dangereusement les dangers potentiels et freinera souvent ses performances tant il a peur de ne pas y arriver ! En résumé, tout s'avère être une source de danger : 5 mn de retard, et c'est immédiatement l'accident mortel qui est envisagé; on peut parler d'un dérèglement du système d'alarme.

Bien entendu un tel personnage est contraint de vivre dans un état de tension perpétuel aussi bien sur le plan psychique que sur le plan physique. Il vit en effet en hypervigilance constante, ce qui l'amène à rechercher le contrôle absolu de son environnement, ceci étant comme tout le monde le sait impossible, et c'est cette impossibilité même qui accroît encore sa détresse.

Individu très prévoyant et consciencieux, il sera par contre un employé modèle très prisé par ses supérieurs (mais à quel prix !). Il est si convaincu que le monde est dangereux, qu'il a raison d'être vigilant, d'anticiper les problèmes et de prévoir le pire. D'ailleurs même s'il n'a pas de souci, il s'en fabrique: et si un jour ma supérieur hiérarchique ne m'apprécie plus ? Et si mon entretien d'évaluation échoue ? Que vais-je devenir ?

Cette anxiété peut lui causer des palpitations, des sueurs, une boule dans la gorge, des contractures musculaires, des troubles du sommeil ou de l'irritabilité. Il est peut-être sujet à des attaques de panique.

D'où provient cette anxiété ? Les causes diffèrent pour chacun, mais *l'hérédité* et *l'environnement* jouent un rôle: ses parents, ses grands-parents, étaient peut-être déjà des anxieux. Des *événements* de vie (deuils ou séparations parentales dans l'enfance, chômage ou traumatismes dans le passé) ont sans doute aussi eu une influence.

Il faut savoir que ces multiples sources d'anxiété ne sont que le déplacement sur le monde extérieur d'une angoisse intérieure beaucoup plus profonde et inconsciente que la personne anxieuse aurait tout intérêt à rechercher et traiter si elle veut un jour accéder à un minimum de paix intérieure.

Conseils quand vous travaillez avec un anxieux :

Si votre collaborateur ou collègue est un angoissé chronique, montrez-lui que vous êtes aussi fiable et solide que l'Everest . S'il pense que l'univers risque à tout moment de s'effondrer, qu'il soit certain que vous soyez solide et qu'il peut compter sur vous. Exprimez-vous aussi souvent que nécessaire. Il n'y a pas de réel danger !

Apprenez-lui à *relativiser*: si vous êtes pris dans un embouteillage alors que vous le menez à la gare, et qu'il commence à transpirer d'inquiétude, demandez-lui quelles seraient les conséquences réelles s'il ratait son train, si ce serait vraiment grave, et s'il n'y aurait pas une solution de rechange (prendre le train suivant et prévenir de son retard).

Si ses appréhensions vous énervent parfois et que vous vous laissez aller à ironiser à ce sujet, ne le faites qu'avec gentillesse puis excusez-vous: c'est sa nature, et croyez bien qu'il préférerait ne pas être angoissé.

Évitez de jouer avec ses nerfs, ne lui faites pas de surprises, bonnes ou mauvaises, pas de canular, vous le feriez paniquer à coup sûr. Ne lui dites pas que votre entreprise organise un stage obligatoire de saut à l'élastique...

Ne partagez pas avec lui vos inquiétudes personnelles, il a déjà du mal à gérer ses propres soucis, réels et imaginaires. Évitez d'évoquer devant lui tous les malheurs dont vous avez connaissance: le directeur qui a fait un infarctus, le collègue de bureau qui a tenté de se suicider, les prévisions budgétaires qui fléchissent gravement vu la crise, sans parler d'un cyclone à l'autre bout du monde et d'une bombe qui a fait vingt morts à l'étranger. A ce sujet, tentez de le dissuader de regarder ou d'écouter les nouvelles à la télévision ou à la radio. L'énumération des catastrophes et des faits divers le renforce dans la conviction qu'il a bien raison de vivre dans l'angoisse, puisque le pire arrive réellement.

En pathologie, on parlera de TAG (trouble anxieux généralisé).

Avez-vous des traits de personnalité histrionique ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Le regard des autres est un excitant pour moi.		
2	On m'a parfois reproché de « faire mon cinéma ».		
3	Je suis facilement ému(e).		
4	J'adore séduire, même quand je n'ai pas envie d'aller plus loin.		
5	Pour que les autres vous aident, il faut avant tout les charmer.		
6	Dans un groupe, je me sens vite mal si tout le monde ne fait pas attention à moi.		
7	J'ai tendance à tomber amoureux(se) de personnes distantes ou inaccessibles.		
8	On m'a parfois fait remarquer que je m'habillais de manière trop excentrique ou provocante.		
9	Dans une situation embarrassante, il m'est arrivé de m'évanouir.		
10	Je me demande souvent quel effet je produis sur les gens.		

Faites

- Attendez-vous à l'excessif et à la dramatisation
- Laissez-lui une scène de temps en temps, mais fixez les limites
- Montrez de l'intérêt chaque fois qu'elle a un comportement « normal »
- Attendez-vous à passer du statut de héros à celui de minable, et inversement

Ne faites pas

- Ne vous moquez pas d'elle
- Ne vous laissez pas émouvoir par les tentatives de séduction qui sont souvent factices
- Ne vous laissez pas trop attendrir

Si c'est votre patron : essayez de rester vous-même, même quand il (elle) vous demande le contraire

Si c'est votre collègue ou collaborateur : gardez la distance qui lui permettra de vous idéaliser

2. La personnalité histrionique.

Anciennement appelée hystérique, le mot a été abandonné à cause de son étymologie qui fait allusion à l'utérus (il existe des hommes hystériques même s'ils ne sont pas majoritaires). De plus le terme avait pris dans le « grand public » une connotation nettement péjorative. Histrionique a pour source le grec « histrio » = acteur de théâtre.

Une telle personnalité est habitée d'un perpétuel besoin de séduire, d'être l'objet de l'attention générale, elle paraît être en perpétuelle représentation théâtrale. Il est évident pour qui l'observent qu'elle cherche en permanence à attirer l'attention, pour cela elle n'hésite pas à utiliser la provocation (par sa tenue vestimentaire entre autre).

L'infantilisme est manifeste et elle utilise fréquemment une attitude de petite fille perdue qui appelle à l'aide. Ses émotions sont extrêmement changeantes, elle passe du rire aux larmes sans transition. Son discours d'ailleurs est très émotionnel et très souvent au superlatif qui alterne avec un mutisme boudeur, un tant soit peu provocateur ceci dit au passage. D'ailleurs, ou elle vous idéalise ou elle vous dévalorise de manière excessive. Très capricieuse également, elle souffle le chaud et le froid, passant d'un mode franchement séducteur à l'indifférence la plus totale.

Sous cette brillante apparence se cache en fait une personne dévalorisée qui cherche à se rassurer dans le regard de l'autre dont elle cherche également à obtenir de l'aide.

En pathologie, elle peut souffrir de paralysies, spasmes, contractures, douleurs abdominales, évanouissements .et autres symptômes dits de « conversion ».

Ces personnes semblent prédestinées à devenir acteurs, avocats, hommes politiques, ou tout autre métier de « spectacle ».

Vous repérerez que votre collaborateur, hiérarchique ou client est histrionique si son souci constant est d'être le point de mire de l'assistance, de jouer avec son apparence, de séduire par des déclarations enflammées, s'il pique des crises de colère théâtrales suivies de pitièreries, s'il donne l'impression d'être toujours en représentation, de « faire son cinéma ».

En tous cas la personnalité histrionique cherche intensément à attirer les regards et l'affection de tous par une tenue discrètement provocante, ou des couleurs très chaleureuses, des déclarations théâtrales, des appels à l'aide dramatisés. On a du mal à savoir si elle joue comme un acteur ou si c'est sa vraie nature. Sa conviction est qu'elle doit toujours charmer les autres afin qu'ils l'aident. En effet elle a une image assez dévalorisée d'elle-même et si les autres le remarquent, cela la rassure. Alternativement elle idéalise exagérément les personnes de son entourage, vous y compris, puis les dévalorise.

Conseils pour travailler avec un histrionique :

Ne vous énervez pas, ne vous irritez pas lorsqu'il (elle) en rajoute dans l'excessif et la dramatisation; ce n'est pas un caprice, c'est *son caractère*. Il est incapable de modifier son comportement inadapté et le répète sans cesse. Si vous le critiquez durement et le rejetez, il risque de dramatiser encore plus, jusqu'à s'évanouir, faire une crise de larmes ou de nerfs, menacer de partir sur le champ ou de se suicider. Donc laissez-lui faire une scène de temps en temps, mais fixez-en les limites.

Montrez votre appréciation et votre intérêt sincère chaque fois qu'il *se comporte normalement*. La meilleure manière d'endiguer son flot de paroles floues, dramatiques, théâtrales, est de l'encourager vivement et de lui accorder toute votre attention lorsqu'il tient un discours précis, basé sur les faits et centré sur la résolution concrète des problèmes.

Ne vous étonnez pas si un jour vous êtes à ses yeux le meilleur collègue par exemple de la terre, et le lendemain le plus minable ayant jamais existé. Il (elle) passe de l'admiration au mépris en une minute.

Cependant, ne vous laissez pas trop émouvoir ni attendrir par sa fragilité et son comportement un peu enfantin. Vous êtes son public privilégié, c'est vrai, mais vous ne lui rendrez pas service en entrant trop dans son jeu. Si vous ne gardez pas une certaine distance, vous risquez de vous retrouver entraîné dans ses sautes d'humeur et ses attitudes théâtrales, et incapable de garder la tête froide.

Avez-vous des traits obsessionnels ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	J'ai tendance à passer pas mal de temps à ranger et vérifier		
2	Dans la conversation, j'aime bien exposer mes idées dans l'ordre		
3	On me reproche d'être trop perfectionniste		
4	Il m'est arrivé de rater quelque chose parce que je m'étais trop concentré(e) sur des détails		
5	Je supporte très mal le désordre		
6	Dans un travail d'équipe, j'ai tendance à me sentir responsable du résultat final		
7	Les cadeaux me mettent mal à l'aise, j'ai l'impression de me sentir en dette		
8	On me reproche d'être « radin(e) »		
9	J'ai du mal à jeter les choses		
10	J'aime tenir ma comptabilité personnelle		

Faites

- Montrez-lui que vous appréciez son sens de l'ordre et de la rigueur
- Respectez son besoin de prévoir et d'organiser
- Quand elle va trop loin, faites-lui des critiques précises et quantifiées
- Montrez-vous fiable et prévisible
- Faites-lui découvrir les joies de la détente
- Donnez-lui des tâches à sa mesure, où ses « défauts » seront des qualités

Ne faites pas

- Ne faites pas d'ironie sur ses manies
- Ne vous laissez pas entraîner trop loin dans son système
- Ne l'embarrassez pas par trop de signes d'affection, de reconnaissance ou de cadeaux

Si c'est votre patron : ne laissez pas de fautes d'orthographe dans vos rapports

Si c'est votre collègue ou collaborateur : chargez-le des contrôles et des finitions, annoncez la durée de l'entretien avec lui avant qu'il ne commence.

3. La personnalité obsessionnelle

Elle se caractérise par son perfectionnisme. Ce qui n'est pas parfait à 100% est un échec total. Son attention au détail est telle qu'elle en perd souvent de vue l'ensemble. Si elle est perpétuellement envahie par le souci de bien faire, elle a toutefois tendance à penser que sa méthode est la seule qui garantisse la perfection et ses règles les seules acceptables. Ce qui lui fait considérer que les autres ne sont pas fiables.

Habituée souvent d'un reliquat du sentiment de toute puissance infantile, elle se sent responsable de son environnement et de tout ce qui s'y passe, elle prend la responsabilité de le maintenir en ordre. Autant dire que la culpabilité est souvent au rendez-vous !

Elle a tendance à se laisser envahir par le doute, tant la décision semble difficile de peur de commettre une erreur.

La rigueur morale et les scrupules peuvent devenir étouffants.

Elle fait preuve d'une certaine froideur relationnelle, c'est une personnalité qui se montre formelle, souvent embarrassée et a beaucoup de mal à se montrer chaleureuse. De manière générale, elle a de toute manière de grandes difficultés à exprimer ses émotions en particulier l'enthousiasme.

D'autres caractéristiques essentielles sont l'entêtement, le goût de l'ordre et de la propreté, de la symétrie, du classement, une tendance à la vérification, à l'accumulation, la collection...

En pathologie, on parle de TOC (Trouble obsessionnel compulsif).

Conseils pour travailler avec une personnalité obsessionnelle :

Appréciez son sens de la rigueur et de l'ordre, respectez son besoin de prévoir et de s'organiser, évitez de leur demander des « choses » en urgence, faites lui des critiques précises et quantifiées, montrez-vous fiable et prévisible, tenez vos engagements, faites lui connaître les joies de la détente !, Ne faites pas d'ironie sur ses manies, ne vous laissez pas tyranniser ou épuiser, sachez mettre vos limites.

Avez-vous des traits de personnalité dépressive ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Je crois que j'aime moins la vie que la plupart des gens		
2	Parfois, je préférerais n'avoir jamais existé		
3	On me reproche souvent de voir les choses en noir		
4	Il m'est arrivé de ne ressentir aucune joie dans des situations pourtant heureuse		
5	Parfois, j'ai l'impression d'être un fardeau pour mes proches		
6	Je me sens facilement coupable		
7	J'ai tendance à ruminer sur mes échecs du passé		
8	Je me sens souvent inférieur(e) aux autres		
9	Je suis souvent fatigué(e) et sans énergie		
10	Je remets à plus tard des activités de loisirs alors que j'en aurais le temps et les moyens		

Faites

- Attirez par des questions son attention sur le positif
- Entraînez-la dans des activités agréables, à sa mesure
- Montrez-lui votre considération
- Incitez-là à consulter

Ne faites pas

- Ne lui dites pas de se secouer
- Ne lui faites pas la morale
- Ne vous laissez pas entraîner dans son marasme

Si c'est votre patron : vérifiez régulièrement la santé de votre entreprise

Si c'est votre collègue ou collaborateur : complimentez-le chaque fois qu'il est positif

4. La personnalité dépressive.

Son pessimisme est omniprésent tant le côté négatif des choses est surévalué. Comme l'anxieux elle pense avant tout aux difficultés mais plus sur le mode du découragement que sur celui de la peur. Par conséquent son humeur reste triste et soucieuse. Rien ne lui semble agréable, elle semble incapable d'éprouver le moindre plaisir. Elle est en proie à des sentiments fréquents de culpabilité et de dévalorisation. D'où des difficultés de communication dues au fait qu'elle ne se sent pas être un interlocuteur à la hauteur. Elle s'effacera rapidement dès qu'il faudra revendiquer ou demander quelque chose comme si c'était égoïste de défendre son individualité et sa place dans le monde. De toute façon, elle a l'impression qu'elle n'a pas droit au bonheur, voire que tout bonheur devra être inmanquablement puni d'un malheur, en conséquence, mieux vaut l'éviter ! De manière générale, une telle personne se mène la vie dure, survalorise le travail au détriment du plaisir et de la détente.

En pathologie, c'est la dépression avérée, souvent l'agressivité est fortement réprimée dans ce cas précis et la culpabilité omniprésente chez ces personnes et contribuant très largement à la forte dégradation de l'image qu'elles ont d'elles-mêmes.

Elle dit ne pas aimer la vie et parfois préférerait ne jamais avoir existé. Elle éprouve peu de plaisir, même dans les activités ou les situations généralement considérées comme agréables (loisirs, fêtes). Elle se dévalorise, se sent inapte ou coupable, même si les autres l'apprécient.

Elle a une vision très négative de lui-même (« Je ne suis pas à la hauteur »), du monde (« La vie est dure et injuste ») et du futur (« Les choses vont mal tourner pour moi et pour mes proches »). Position de vie ok -/ok-

Conseils pour travailler avec une personnalité dépressive :

Si votre collègue, hiérarchique est de nature dépressive, rappelez-lui par des exemples concrets que son pessimisme a été démenti maintes fois dans sa vie. Prouvez-lui que vous l'appréciez.

Ne lui dites surtout pas de « se secouer », cela ne sert à rien. Ne blâmez pas sa passivité et ne lui faites pas la morale: vous ne reprochez pas à un myope de voir flou... Ne vous laissez pas contaminer par sa morosité, gardez votre propre vie en restant gai et optimiste.

Être juste à son écoute et s'il est vraiment très déprimé, conseillez-lui d'aller consulter.

Avez-vous des traits border-line ?

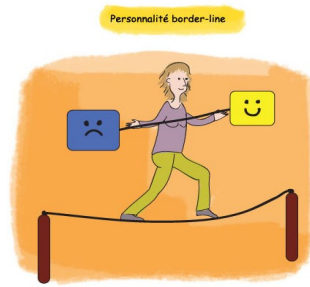
		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Avez-vous tendance à changer d'humeur facilement ?		
2	Etes-vous impulsif dans vos dépenses, vos décisions ?		
3	On me reproche d'être souvent dans les excès		
4	Sentez-vous que vous avez des difficultés à gérer vos émotions ou que vous êtes victime de vos émotions ?		
5	Etes-vous sujet parfois à des sentiments de déprime, de la tristesse ou du vide ?		
6	D'après votre entourage, avez-vous des colères inappropriées ?		
7	Avez-vous tendance à ne pas avoir confiance en vous ?		
8	Etes vous hypersensible ?		
9	Parfois ça passe ou ça casse !		
10	Avez-vous l'impression que votre point de vue sur les autres passent de tout bon à tout mauvais ?		

Faites :

- Gardez le lien même lorsque la personne vous vit comme ou trop près ou trop loin
- Donnez leur confiance
- Mettez des limites sans autoritarisme
- Ne l'abandonnez pas

Ne faites pas :

- Ne vous laissez pas malmener lors des changements d'humeur
- Ne soyez pas affecté par les sautes d'humeur et l'agressivité



5. La personnalité « borderline »

- Problèmes relationnels
- Incapacité à gérer ses émotions ou victime de ses émotions
- Changements d'humeurs soudains, intenses rapides ou fréquents
- Anxiété
- Relations de type Amour / Haine. Pense autrui en Tout Bon / Tout Mauvais sans compromis
- Sentiment d'être une " victime ", incapacité à accepter ses propres responsabilités
- Sentiment de déprime, tristesse ou de vide
- Accès de colère fréquents ou imprévisibles (*extériorisés ou pas*)
- Image de soi instable
- Peur de l'abandon
- Comportements impulsifs autodestructeurs comme la Boulimie, Sexualité à risque, Anorexie, Dépenses incontrôlées, Alcool, drogue, Conduite dangereuse, Abus de médicaments, ...
- Attaques de rage
- Tentatives de suicides ou d'automutilation comme se couper, se brûler, se griffer

Elle se caractérise par une humeur très instable et un très mauvais contrôle émotionnel, en particulier la colère, on peut ici parler de véritable « rage » (voir la rage narcissique), rage qui laisse très souvent la place à un état dépressif. Elles sont habitées par une demande excessive d'amour et d'assistance qui alterne avec des fuites brutales quand l'intimité devient menaçante ou qu'elles se sentent « trahies ».

A elle s'applique plus particulièrement la métaphore freudienne des « hérissons » : loin, ils ont froid et tendent à se rapprocher, près ils se piquent et doivent s'éloigner.

Rage, ennui et désespoir trouvent souvent remède dans l'alcool ou les toxicomanies de toutes sortes. L'image incertaine que de telles personnes ont d'elle-même, l'idée floue qu'elles se font de leurs besoins les conduits à des changements de cap brutaux dans leur vie.

Son *humeur très instable* la fait vivre dans un état de crise presque permanente, avec des émotions incontrôlables, de la colère alternant avec une humeur dépressive. Ses points forts sont les prises de risque, les relations et les contacts intenses, la créativité, l'agressivité positive (aller vers l'autre : adgressere).

On trouve aussi souvent une hyperadaptation de surface avec des alternances extrêmes d'idéalisation ou de dévalorisation.

Avez-vous des traits de personnalité dépendante ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Je demande l'avis des autres avant de prendre des décisions importantes		
2	J'ai du mal à terminer une conversation ou à prendre congé de quelqu'un		
3	J'ai souvent des doutes sur ma valeur		
4	Dans les groupes, je propose rarement des activités, des sujets de conversation ou des idées nouvelles ; j'ai plutôt tendance à suivre le mouvement		
5	J'ai besoin d'avoir des personnes très proches sur lesquelles compter		
6	Je suis capable de me sacrifier pour les autres		
7	Par crainte d'un conflit avec mes interlocuteurs, je cache souvent mon opinion		
8	Je n'aime pas perdre les gens de vue ou me séparer d'eux		
9	Je suis très sensible aux désaccords et aux critiques		
10	On me dit souvent que je mérite mieux que ce que j'ai		

Faites

- Renforcez ses initiatives plutôt que ses réussites, aidez-la à banaliser les échecs
- Si elle vous demande conseil, demandez-lui d'abord son point de vue personnel avant de lui répondre
- Parlez-lui de vos faiblesses et de vos doutes, n'hésitez pas à lui demander vous-même des conseils et de l'aide
- Poussez-la à multiplier ses activités
- Faites-lui comprendre que vous pouvez faire des choses sans elle, sans que cela soit un rejet.

Ne faites pas

- Ne prenez pas les décisions à sa place, même si elle vous en fait la demande expresse ; ne volez pas à son secours à chaque fois qu'elle est en difficulté
- Ne critiquez pas frontalement ses initiatives, même ratées
- Ne l'abandonnez pas complètement à son sort « pour lui apprendre à se débrouiller seule »
- Ne lui laissez pas payer le prix de sa dépendance (offrir des cadeaux et faire les « sales boulots »)
- Ne l'acceptez pas en permanence « dans vos jambes »

Si c'est votre patron : soyez son indispensable bras droit et demandez une augmentation

Si c'est votre collègue ou collaborateur : renvoyez-le gentiment à ses responsabilités

6. La personnalité dépendante

N'ayant aucun recul et aucun esprit critique par rapport aux autres, elle les trouve toujours supérieurs à elle et en déduit que son intérêt est donc de les suivre. Elle a un besoin constant de se faire accepter des autres même s'ils ne lui correspondent pas vraiment, voire ne lui conviennent pas du tout.

Pour ce, elle est prête à faire de nombreuses concessions, se soumettre à leurs avis, ne jamais dire non et faire les corvées dont les autres ne veulent pas. Beaucoup de gens « serviables », appréciés pour leur amabilité et leur complaisance se trouvent dans cette catégorie. Elles cachent en fait un besoin affectif intarissable qui les rend particulièrement exigeantes et envahissantes...à méditer encore une fois sur ce qui se cache derrière nos prétendues « qualités » !

Sa crainte principale est de se retrouver seule, car elle se sent incapable de faire les bons choix, de prendre des initiatives, compte tenu du fait que l'autre est toujours plus compétent et a pour mission de la rassurer. Ainsi, une telle personnalité laissera à son partenaire la responsabilité de construire sa vie, au risque que cette dernière ne lui convienne pas du tout et ne laisse aucune place à ses besoins et son individualité. Elle se contentera de « suivre le mouvement ». Est-il besoin de dire que de nombreuses personnalités dépressives sont également dépendantes ? Craignant avant tout de perdre son lien à l'autre, cette personne est incapable de se séparer de qui que ce soit, même d'une relation toxique pour elle.

La relation s'instaure en 3 phases :

- La première est une phase d'« accrochage » où tout est fait pour se faire accepter.
- La deuxième est une phase de dépendance, de symbiose où elle se laisse porter par l'autre.
- La troisième est une prise de conscience de sa vulnérabilité, de sa dépendance qui débouche sur la peur de perdre l'autre devenu

indispensable à sa survie. En effet, à force de croire qu'elles ne peuvent rien faire seules, elles finissent par ne plus savoir effectivement !

Est-il utile de dire que c'est parmi ces personnalités qu'on retrouve les « éternels seconds » ?

Ces personnes vivent de manière plus aiguë que les autres le conflit dépendance-autonomie, sachant que la dépendance protège et rassure alors que l'autonomie permet la liberté d'être soi-même et valorise mais doit passer par l'éloignement de ceux qu'on aime avec la certitude que cet amour ne sera pas détruit. Parents insécurisants ou au contraire surprotecteurs entravent cette démarche vers l'autonomie et déposent ainsi le germe d'une future personnalité dépendante.

Attention toutefois, certaines personnalités dépendantes se cachent bien, en particulier derrière le masque de celles qui ne veulent surtout dépendre de personne. Dans ce cas, c'est la peur qui prévaut sur le besoin.

Quand la pathologie est avérée, elles font preuves d'exigences démesurées par rapport à leur entourage qu'elles tyrannisent.

Ce peut être la version culpabilisante : « Si tu m'abandonnes, j'irai très mal et ce sera de ta faute », grand classique !

Ou à l'inverse elles vont se retrouver en prise avec des partenaires violents, dominateurs et possessifs qui les maltraiteront (physiquement et/ou moralement). Femmes battues, harcèlement moral, alcoolisme etc., font partie très souvent du lot.

Le dépendant a un besoin maladif d'être sans cesse soutenu et rassuré par les autres, et surtout par vous: il laisse les autres prendre les décisions pour lui ou n'en prend pas sans avoir leur accord, suit le mouvement plutôt que de proposer une activité, n'aime pas être seul ou faire les choses seul.

Sa grande peur est de *perdre le lien avec autrui*. Donc, par crainte de déplaire, il dit toujours oui, ressent de l'angoisse si on le désapprouve et si on le critique, accepte les corvées pour plaire à son entourage, est très perturbé par toute séparation.

Une personne tributaire de vous a des *exigences* importantes; elle peut faire pression, de manière très culpabilisante, sur vous et vous dire par exemple: « Si tu me laisses seul à supporter toute cette charge de travail que je n'arrive pas à gérer, je vais aller très mal et ce sera de ta faute. »

Conseils pour travailler avec une personnalité dépendante :

Si votre collègue, collaborateur ne sait pas gérer sa vie au travail tout seul, qu'il vous sollicite souvent, renforcez ses initiatives plutôt que ses réussites et aidez-le à banaliser ses échecs. Quand il vous demande conseil (c'est-à-dire plusieurs fois par jour !), avant de lui répondre, demandez-lui d'abord ce qu'il en pense, lui. Partagez vos faiblesses et vos doutes, demandez-lui conseil pour vos propres décisions, il comprendra ainsi que l'on peut à la fois être autonome et avoir besoin des conseils des autres.

Incitez-le à *multiplier ses activités*, ses relations avec d'autres collègues, il dépendra moins de vous seul.

Ne prenez surtout pas les décisions à sa place, même s'il vous le demande instamment, cela le rendrait de plus en plus tributaire de vous et augmenterait son sentiment d'incapacité. Lorsque enfin il ose prendre une initiative, ne le critiquez pas si celle-ci est un échec, mais encouragez-le pour avoir osé agir par lui-même. Ne l'abandonnez pas d'un seul coup complètement à son sort sous prétexte de lui apprendre à se débrouiller seul, il risque de céder à l'angoisse puis à la panique.

S'il doit devenir un peu plus indépendant, sachez que cela ne se fera que très progressivement, aussi armez-vous d'une patience infinie...

Avez-vous des traits de personnalité narcissique ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	J'ai plus de charme que la moyenne des gens		
2	Tout ce que j'ai obtenu, je le dois à mes mérites		
3	J'aime bien recevoir des compliments		
4	Je me sens facilement jaloux(se) des réussites des autres		
5	Il m'est arrivé de tricher sans aucune gêne		
6	Je ne supporte pas qu'on me fasse attendre		
7	Dans ma vie professionnelle, je mérite d'arriver très haut		
8	Je m'énerve facilement quand on me manque d'égards.		
9	J'adore bénéficier de privilèges et de passe droits		
10	Je supporte mal d'obéir aux règles faites pour tout le monde		

Faites :

- Montrez votre approbation chaque fois qu'elle est sincère.
- Expliquez-lui les réactions des autres.
- Respectez scrupuleusement les usages, les formes.
- Ne faites que les critiques indispensables, et soyez très précis.
- Soyez discrets sur vos propres réussites et privilèges.

Ne faites pas :

- Ne faites pas de l'opposition systématique
- soyez vigilants aux tentatives de manipulation.
- N'accordez jamais une fois les faveurs que vous ne voulez pas renouveler.
- Ne vous attendez pas au donnant-donnant.

7. La personnalité narcissique

Ces personnes ont une haute opinion d'elles-mêmes, persuadées qu'elles méritent plus que les autres. Elles n'ont de cesse que de se mettre en avant, leur principale préoccupation étant le succès. Avides de l'admiration des autres, elles ne supportent aucune critique.

L'aspect extérieur prend évidemment une très grande importance et ces personnalités accordent beaucoup d'importance à leur apparence physique et vestimentaire.

Leur comportement est souvent manipulateur. Ils cherchent à déclencher chez l'autre des émotions afin de l'amener à satisfaire leurs buts. Ainsi peuvent-ils jouer avec les émotions des autres, alternant séduction, flatterie, critique, ou culpabilisation. Leur peu d'empathie les amenant à se moquer totalement des émotions pénibles qu'ils déclenchent chez les autres.

Quand ils ne se sentent pas estimés à leur juste valeur ou qu'on ne va pas dans leur sens, ils éprouvent très rapidement colère et rage : en bref, tout le monde doit partager leur point de vue. Ils ont besoin d'être entourés d'une cour d'admirateurs et se plaignent amèrement des autres dès qu'ils leur refusent quelque chose. Ce sont eux qui font par exemple un esclandre dans un restaurant si on ne leur donne pas la meilleure table (sans se soucier de la gêne qu'ils déclenchent dans leur entourage qui ne considère pas forcément que la première place lui soit due !).

Ou encore qui ramènent l'attention sur eux en réunion constamment en prenant souvent la parole.

Très séduisants dans un premier temps, ils deviennent très vite insupportables à force d'en vouloir toujours plus.

Beaucoup moins solides qu'ils en ont l'air, leur intolérance à l'échec peut entraîner une réelle réaction dépressive.

Leurs métiers de prédilection : postes de responsabilités, commerciaux ou tout ce qui comporte la notion de compétition où ils excellent (n'oublions pas que la première place leur revient de droit !)

S'admirer un peu est nécessaire, cela s'appelle l'estime de soi et procure de l'assurance. Mais le narcissique, lui, a le sentiment d'être exceptionnel, d'avoir un charme fou et de mériter plus que les autres. Très soucieux de son apparence physique, il ambitionne des succès éclatants dans le travail et auprès du sexe opposé.

Il cherche sans cesse à accaparer l'attention, à recevoir des compliments, s'attend à des privilèges et des passe-droits, est en colère lorsqu'on lui manque d'égards. Les règles s'appliquent aux gens ordinaires, pas à lui. Il exploite et manipule pour parvenir à ses buts.

Les émotions des autres le touchent peu, et il se montre jaloux de leur réussite. Il a donc peu d'amis. Souvent, vers la quarantaine, supportant mal de n'avoir pas atteint les ambitions de sa jeunesse, il risque de déprimer.

Conseils pour travailler avec une personnalité narcissique :

Si vous côtoyez dans votre univers professionnel quelqu'un qui pense être la huitième merveille du monde, montrez-lui votre approbation uniquement quand celle-ci est sincère et méritée et expliquez-lui pourquoi les autres ne le trouvent pas si exceptionnel qu'il le pense. Respectez les détails qui sont essentiels pour lui: ne pas le présenter à une personne importante dans une réunion est à ses yeux un crime de lèse-majesté. Si vous devez le critiquer, comme il est très susceptible, n'attaquez pas son être, mais uniquement un comportement précis: « Je n'ai pas aimé quand tu m'as critiqué en public. »

Un partenaire centré uniquement sur lui-même est énervant, irritant, parfois insupportable. Vous aurez envie de le blesser, d'exploser, de faire de l'opposition systématique. Cela calmera peut-être vos nerfs mais envenimera votre relation avec lui. Donc, relaxez-vous. Après tout, il a aussi des qualités, non ?

Soyez attentif à ses tentatives de vous manipuler, que ce soit par la peur (« Attention à toi si tu... »), la flatterie (« Tu es le (la) meilleur ») ou la culpabilité (« Après tout ce que j'ai fait pour toi... »).

Ne vous attendez pas à la réciprocité, au donnant-donnant. Il s'attend à recevoir beaucoup, mais il ne vous rendra pas, car tout lui est dû, il mérite ce que vous lui donnez. Evitez l'erreur de penser: « Plus je serai gentil(le), plus il le sera. » Ça ne marche pas avec les narcissiques !

Avez-vous des traits de personnalité paranoïaque ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Je supporte mal qu'on fasse des plaisanteries à mon égard		
2	Je me suis déjà brouillé(e) définitivement avec plusieurs personnes parce que j'estimais qu'elles s'étaient mal conduites à mon égard		
3	J'ai tendance à me méfier des nouvelles connaissances		
4	On a souvent plus d'ennemis que l'on ne pense		
5	Quand il m'est arrivé de me confier à quelqu'un, j'ai souvent eu peur ensuite qu'il ne s'en serve contre moi		
6	On me reproche d'être méfiant(e)		
7	Pour s'en tirer dans la vie, il faut toujours se montrer dur et inflexible		
8	Quand on a l'air de m'apprécier, je me dis que c'est pour obtenir quelque chose de moi		
9	Je pense souvent à tous les gens que j'aimerais punir de leurs mauvaises actions		
10	Ce questionnaire me met mal à l'aise		

Faites

- Exprimez clairement vos motifs et vos intentions
- Respectez scrupuleusement les formes
- Maintenez un contact régulier avec lui (elle)
- Faites référence aux lois et aux règlements
- Laissez-lui quelques petites victoires, mais choisissez bien lesquelles
- Cherchez des alliances ailleurs

Ne faites pas

- Ne renoncez pas à éclaircir les malentendus
- N'attaquez pas l'image qu'il se fait de lui-même
- Ne vous mettez pas en faute
- Ne médisez pas de lui, il le saura
- Ne discutez pas politique
- Ne devenez pas paranoïaque vous-même

Si c'est votre patron : changez-en ou jouez les serviteurs fidèles

Si c'est votre collègue ou collaborateur : avant d'aller plus loin, allez consulter un bon avocat.

8. La personnalité paranoïaque

Elle se caractérise par une méfiance exagérée, l'impossibilité de faire confiance à qui que ce soit. Elles ont tendance à tout interpréter comme le résultat d'un acte malveillant. Ils se tiennent par conséquent toujours sur leurs gardes. Leur rigidité psychique est immense : rien n'ébranle leurs convictions. Ceci leur donne une force de conviction et d'argumentation qui en font de redoutables procéduriers. Ce sont d'ailleurs les rois des procès où ils excellent de par leur côté rationnel, froid logique et inébranlable ainsi que leur extrême préoccupation à faire valoir leurs droits. En effet, très faciles à offenser, ils sont prêts à des représailles disproportionnées.

Très méfiants, ils sont prêts à rechercher les preuves de leurs soupçons dans les petits détails, au détriment souvent de l'ensemble. Ils sont d'ailleurs très souvent d'une extrême jalousie.

Ils n'ont aucun sens de l'humour et manifestent de toute manière peu d'émotions positives.

Leur côté agressif et mégalo peut les prédestiner dans les cas extrêmes à la carrière de dictateur.

En entreprise, il peut aussi se dresser contre ceux qu'il déclare appartenir aux oppresseurs et il en prendra la défense jusqu'au bout.

Dans les cas pathologiques, c'est le délire de persécution et la psychose.

Cela se manifeste principalement par la *méfiance* et la *rigidité*, l'hypertrophie du Moi, humeur ombrageuse, orgueil, fausseté du jugement : interprétations erronées, dogmatisme, très hautes valeurs morales, agressivité, obstination, prosélytisme éventuel.

Il *interprète* toute parole ou attitude comme étant une tentative pour lui nuire.

Il est prêt à des représailles s'il se sent offensé, ce qui lui arrive fréquemment pour des brouilles. Il supporte mal les plaisanteries, l'humour, car il croit en être la cible. Bref il voit le mal et des ennemis potentiels partout. Sa croyance de base est que le monde est plein de méchants qui l'obligent à rester sur ses gardes. Il se sent apaisé quand il découvre un ennemi réel, ce qui lui confirme qu'il avait bien raison de se méfier.

Ce qui est tragique, c'est qu'à force d'être méfiant et hostile envers les autres, il provoque effectivement leur inimitié.

Conseils pour travailler avec une personnalité paranoïaque :

D'abord, *exprimez* toujours *clairement* vos motifs, vos intentions, vos critiques, de la manière la moins équivoque possible. Bien que cela vous paraisse fatigant et frustrant, ne renoncez pas à éclaircir les malentendus, car cela lui donne une chance de modifier sa vision pessimiste des rapports humains.

Laissez-lui quelques petites victoires pour lui maintenir son moral, par exemple des prérogatives dont il pense qu'elles lui reviennent de droit, tant que vous pensez que cela ne vous nuit en rien.

N'attaquez jamais sa personne, son image de lui-même, car il a déjà tendance à se dévaloriser. Mais si vous devez critiquer un de ses comportements, faites-le. Prenez cependant la précaution de bien mesurer vos paroles, et de ne commettre aucune maladresse ou faute. Vous devez rester irréprochable, et surtout ne pas réagir vous-même en vous indignant, en vous mettant en colère, en exerçant de lourdes représailles pour une faute minime.

Avez-vous des traits de personnalité schizoïde ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Après une journée passée en compagnie de gens, j'éprouve le besoin impérieux d'être seul(e)		
2	Parfois, j'ai du mal à comprendre les réactions des autres		
3	Faire connaissance avec des gens nouveaux ne m'attire pas spécialement		
4	Même en compagnie d'autres personnes, il m'arrive « d'être ailleurs » en pensant à autre chose		
5	Si des amis se réunissaient pour me fêter mon anniversaire, cela me fatiguerait plus que cela ne me ferait plaisir		
6	On me reproche d'être dans la lune		
7	Mes loisirs sont surtout solitaires		
8	A part les gens de ma famille, je n'ai pas plus d'un ou deux amis		
9	Ce que les gens pensent de moi ne m'intéresse pas beaucoup		
10	Je n'aime pas les activités de groupe		

Faites

- Respectez son besoin de solitude
- Proposez-lui des situations à sa mesure
- Soyez à l'écoute de son monde intérieur
- Appréciez-la pour ses qualités silencieuses

Ne faites pas

- N'exigez pas d'elle qu'elle exprime des émotions intenses
- Ne l'assommez pas de trop de conversation
- Ne la laissez pas s'isoler complètement

Si c'est votre patron : faites-lui passer des notes plutôt que d'aller le voir

Si c'est votre collègue ou collaborateur : laissez-le devenir un très bon expert plutôt que de le pousser à devenir un mauvais manager

9. La personnalité schizoïde

Son apparence est extrêmement réservée. Sa très grande difficulté à communiquer peut parfois donner l'impression à ses interlocuteurs qu'ils le dérangent, qu'ils l'empêchent de rester dans « son monde ». Très mal à l'aise en société, il aura tout naturellement un fort penchant pour la solitude. Ni il ne se lie, ni il ne cherche la compagnie des autres, il semble indifférent à l'opinion d'autrui, tant aux compliments qu'aux critiques, et donne une apparence de mystérieuse impassibilité.

Ses métiers de prédilection seront ceux où l'on travaille seul, chercheur ou informaticien par exemple. Ils s'avèrent souvent être d'excellents spécialistes, mais ont beaucoup de mal à changer de registre.

Précisons que la schizoïdie *n'est pas* la schizophrénie, qui est une psychose caractérisée par une désagrégation psychique, la perte du contact avec la réalité et le repli sur soi, et nécessite le recours à un psychiatre. Les deux mots ont cependant en commun la même racine grecque *schizo*: coupé du monde.

Le comprendre est difficile, car il se livre peu. Sa conviction est qu'il n'est pas comme les autres, et que la vie sociale est source de complications. Les autres étant imprévisibles, indéchiffrables, donc fatigants, mieux vaut les éviter et rester isolé dans son coin. Il a horreur des contacts sociaux forcés, par exemple de venir aux fêtes organisées, ou même qu'on invite dix personnes pour lui souhaiter son anniversaire.

Conseils pour travailler avec une personnalité schizoïde

Si vous partagez le bureau d'un schizoïde, ou si votre hiérarchique l'est comprenez que la compagnie des autres le fatigue, et respectez son besoin de solitude: c'est son oxygène, ce qui le reconstitue.

Mettez-vous à l'écoute de son univers intérieur qui est souvent très riche, interrogez-le avec tact et discrétion, et avec un peu de patience vous découvrirez chez lui des trésors de sensibilité cachée et d'originalité.

Vous le trouvez trop silencieux ? Appréciez-le pour le calme, la concentration, le repos qu'il vous procure après une journée où d'autres vous ont noyé sous leurs bavardages

N'attendez pas de lui ce qu'il est incapable de vous donner, c'est-à-dire des démonstrations émotionnelles intenses. Estimez-vous content s'il répond: « Oui », lorsque vous tentez de lui communiquer votre enthousiasme devant la plus belle réussite de votre projet mené à bien. Ce « oui » sera déjà pour lui un gros effort... *Acceptez-le tel qu'il est, c'est l'un des secrets.*

Ne profitez pas de son mutisme pour l'assommer, vous, de vos paroles. Vous pensez peut-être que, puisqu'il ne parle pas, il prend plaisir à vous écouter. Ce n'est pas sûr. Observez les mimiques de son visage, sa posture, qui vous indiquera s'il vous écoute encore ou s'il a atteint son point de saturation et a besoin maintenant d'oxygène (de silence).

S'il n'écoutait que sa tendance naturelle, le schizoïde finirait en ermite, totalement coupé de la société. Mais il est présent dans cette équipe ; faites-lui rencontrer des personnes s'intéressant aux mêmes domaines que lui. Peu à peu il prendra davantage goût aux relations sociales. Apprenez à nouer un contact au niveau de l'intellect pour l'appivoiser, éviter la sphère émotionnelle d'entrée de jeu.

10. La personnalité sociopathe

Se caractérise par un total manque de respect tant des autres que des règles et des lois de la vie en société. Ils fonctionnent sur un mode impulsif qui privilégie le passage à l'acte immédiat sur la mentalisation de l'acte. Très instables et insoumis, ils sont dénués de tout sentiment de culpabilité. En positif, on pourrait souligner leur goût de l'aventure et leur audace si elles n'étaient mises le plus souvent au service de la délinquance. voire parfois de la réussite en affaires !

On trouve trois fois plus d'hommes sociopathes que de femmes. Ils ne respectent ni les règles de la société ni les lois, sont impulsifs, ont du mal à tenir des projets à long terme, et ont un faible sens de la culpabilité.

Ils plaisent souvent aux femmes à cause de leur goût pour l'aventure et l'audace. Mais ils se révèlent décevants: instables, ayant du mal à garder un travail, infidèles, dépensiers, enclins aux bagarres et aux beuveries. Les plus intelligents réussissent dans les affaires, à condition d'avoir de bons avocats ! Les sociopathes sont souvent mariés avec des femmes dépendantes qui, incapables de vivre seules, supportent leurs actes délictueux sans jamais les quitter.

On le trouve rarement en entreprise néanmoins.

Avez-vous des traits de personnalité passive-agressive ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	La plupart des chefs ne mérite pas de l'être		
2	Je supporte mal d'avoir à obéir à quelqu'un		
3	Il m'est arrivé souvent de laisser traîner volontairement un travail, parce que j'en voulais à celui qui me l'avait demandé		
4	On me reproche de « bouder »		
5	Il m'est arrivé de ne pas aller à une réunion volontairement, puis de dire que je n'avais pas été mis(e) au courant de l'horaire		
6	Quand un proche m'a contrarié(e), je ne lui donne plus signe de vie sans lui dire pourquoi		
7	Si on ne me demande pas quelque chose gentiment, je ne le fais pas		
8	Il m'est arrivé de « saboter » volontairement mon travail		
9	Plus on me presse, plus je vais lentement		
10	J'en veux en permanence à mes chefs		

Faites

- Soyez aimable
- Demandez-lui son avis chaque fois que c'est possible
- Aidez-la à s'exprimer directement
- Rappelez-lui les règles du jeu

Ne faites pas

- Ne faites pas semblant de ne pas remarquer son opposition
- Ne la critiquez pas comme le ferait un parent
- Ne vous laissez pas entraîner dans le jeu des représailles réciproques

Si c'est votre patron : changez-en, il risque de vous entraîner dans sa chute

Si c'est votre collègue ou collaborateur : relisez ce chapitre avant de le rencontrer

11. la personnalité passive-agressive

Il vous est sûrement arrivé de rencontrer une personne « passive-agressive ». C'est une personne au comportement sournoisement hostile et désagréable. Si vous lui faites la moindre remarque, il y a toutes les chances que les choses empirent.

Elle est en rébellion constante, elle se plaint d'être méprisée et injustement traitée.

Elle résiste généralement aux exigences des autres, que ce soit au travail ou avec ses amis, et aussi aux vôtres. Elle critique les figures d'autorité, discute les ordres, ne tolère pas d'être commandé. Mais cette résistance est passive et s'effectue de manière détournée, en faisant traîner les choses, en sabotant, en oubliant, en se plaignant d'être incompris. Elle ergote sur des détails, insiste sur les problèmes à venir, s'enferme dans une attitude négativiste. Avec elle, on travaille dans une mauvaise ambiance, son hostilité latente est toujours à la limite du supportable.

Si vous la contrariez, sans rien vous expliquer, elle se met à bouder et s'enferme dans le silence. Ses croyances sont « qu'il mérite mieux que ce qu'il a », « que les autres veulent toujours le dominer ». Elle a comme règle de ne jamais se laisser faire, et de résister de manière indirecte car « elle risque trop à dire ce qu'elle pense ». Une de ses devises est: « Si on ne me demande pas quelque chose gentiment, je m'arrange pour ne pas le faire », une autre: « Plus on me presse, plus je vais lentement ».

Depuis 1968, les enfants ont pris l'habitude de fonctionner dans la concertation, d'égal à égal avec leurs parents. Devenus adultes, ces jeunes supportent mal d'être commandés. Leurs aînés, habitués à obéir sans discuter sont déroutés par ces réactions de mauvaise volonté qu'ils assimilent à tort à de la paresse.

Cette attitude passive-agressive peut venir aussi du fait d'avoir eu *un père trop autoritaire* auquel elle ne pouvait s'opposer par peur de ses réactions violentes. Par la suite, dans la vie adulte, toute figure d'autorité lui rappelle son père, et elle va s'y opposer sournoisement, exprimer son agressivité de manière passive, afin de ne prendre aucun risque.

Conseils pour travailler avec une personnalité passive-agressive :

Si votre collègue est passif-agressif, il est très *susceptible*, et sensible à tout ce qui ressemble à un manque d'égards. Donc soyez toujours très aimable et compréhensif avec lui.

Plutôt que de lui dire abruptement : « Comment, tu n'as pas encore terminé le dossier X pour demain comme je te l'ai demandé ? » dites-lui: « je sais que tu as eu une journée très chargée, et je comprends bien ta fatigue; mais j'aimerais avoir

mon dossier X pour demain. Crois-tu que tu pourras trouver le temps ? Sinon on va trouver une solution. »

Demandez-lui son avis chaque fois que c'est possible, car il a horreur de devoir accepter une décision avec laquelle il n'est pas d'accord. Si, sans lui demander son avis, vous lui dites: « Tiens, ce mardi midi j'ai prévu qu'on aille diner juste à côté dans ce petit restaurant italien pour prendre le temps d'échanger », il viendra avec vous, mais ne manquera pas de vous faire remarquer que le décor n'est pas à son goût, et le risotto « immangeable. »

Le passif-agressif collabore d'autant mieux qu'on lui donne l'impression d'avoir participé aux décisions. Incitez-le à vider les petits abcès de la vie quotidienne, à exprimer ouvertement son agressivité et ses opinions, au lieu de faire de l'opposition passive. Il acceptera sans doute, sauf dans le cas où son attitude a valeur de représailles, de punition, de vengeance; s'expliquer le priverait alors de ce moyen détourné de vous faire « payer quelque chose ».

Soyez aimable, le passif-agressif est très susceptible et très sensible aux marques de considération. N'oubliez jamais de lui dire bonjour, bravo et merci !

Rappelez-lui les règles du jeu : il peut être très utile de rappeler que la relation d'autorité n'est pas personnelle, mais une règle liée à la situation : le dirigeant a essentiellement une fonction de coordination. Exposez les faits et leurs conséquences avec neutralité et objectivité : tout le monde a intérêt à ce que l'entreprise soit florissante.

En tous cas, ne faites pas comme si vous n'aviez pas remarqué qu'il fait la tête. Considérez chaque bouderie, chaque mouvement d'humeur maussade comme *un message codé* qu'il vous envoie, et dites-lui: « Tu as l'air de m'en vouloir, qu'est-ce qui se passe ? » En l'incitant rapidement à s'exprimer de manière claire, vous lui éviterez de prendre la mauvaise habitude d'un comportement constamment passif-agressif.

Ne le critiquez pas comme un parent critique son enfant, ne lui faites pas la morale, ne faites pas appel aux valeurs de bien et de mal, cela lui rappellerait l'autorité de son père et il le prendrait très mal. Contentez-vous de décrire ce qui dans son comportement vous contrarie.

Enfin, ne vous laissez pas entraîner dans une escalade de représailles, de vengeance, de riposte. Revenez au secret numéro un : incitez-le à *exprimer clairement ce qu'il a sur le cœur*.

Avez-vous des traits de caractère évitant ?

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Il m'est arrivé de refuser des invitations par peur de me sentir mal à l'aise		
2	Ce sont plutôt mes amis qui m'ont choisi(e) et non l'inverse		
3	Dans la conversation, je préfère souvent me taire de peur de dire des choses inintéressantes		
4	Si je me suis senti(e) ridicule devant quelqu'un, je préfère ne jamais plus le revoir		
5	Je suis moins en l'aise en société que la moyenne des gens		
6	Par timidité, j'ai manqué plusieurs occasions dans ma vie personnelle ou professionnelle		
7	Je ne me sens à l'aise qu'en famille ou avec de vieux amis		
8	J'ai souvent peur de décevoir les gens ou qu'ils ne me trouvent pas intéressant(e)		
9	Il m'est très difficile d'engager la conversation avec une nouvelle connaissance		
10	Il m'est arrivé plus d'une fois de prendre un peu d'alcool ou des tranquillisants juste pour me sentir mieux avant de rencontrer des gens		

Faites

- Proposez-lui des objectifs de difficultés très progressives
- Montrez-lui que son avis vous importe
- Montrez-lui que vous acceptez la contradiction
- Si vous voulez la critiquer, commencez par un éloge plus général puis ciblez votre critique sur un comportement
- Assurez-la de la constance de votre soutien
- Incitez-la à consulter

Ne faites pas

- Ne faites pas d'ironie à son propos
- Ne vous énervez pas
- Ne la laissez pas se dévouer pour toutes les corvées

Si c'est votre patron : vous travaillez probablement dans une administration publique

Si c'est votre collègue ou collaborateur : relisez ce chapitre

12- la personnalité évitante

Deux traits le caractérisent: l'*hypersensibilité au rejet* et la *dévalorisation de soi*.

Sa grande peur est qu'on la *rejette*, qu'on se moque d'elle, qu'on la critique, qu'on la tourne en ridicule. Donc elle évite d'entrer en relation si elle n'est pas sûre que l'autre soit inconditionnellement bienveillant à son égard. Elle fuit toute situation où elle s'expose au regard et au jugement d'autrui, où elle risquerait d'être embarrassée ou blessée : examen, rencontre d'une personne nouvelle ou importante, nouveau poste. Par conséquent elle ne se sent à l'aise qu'avec sa famille ou de vieux amis dont elle n'a rien à craindre, refuse les invitations, reste dans un cadre professionnel routinier et pour rien au monde n'oserait demander une augmentation à son directeur.

L'évitant *se dévalorise*, a une faible estime de soi et de ses capacités et il dévalue ses réussites. Par crainte d'échouer ou de décevoir les autres en n'étant pas à la hauteur, il se maintient dans un rôle effacé ou dans un poste inférieur à ses capacités. Il pense qu'il n'a pas assez d'atouts pour plaire, et se résigne, par sécurité, à une vie un peu étriquée, dans le domaine social et professionnel.

Ses deux convictions sont: « Je suis inférieur » et « Au contact des autres, je pourrais être blessé ». Pour se faire accepter dans un groupe, il est prêt à tout: il est trop gentil, approuve tout ce que les autres disent, rit à leurs plaisanteries, rend toujours service.

Certains vivent même dans une grande solitude, trop timides pour avoir un quelconque contact avec les autres. Cela peut venir d'une éducation trop sévère, d'une infériorité physique, d'un retard scolaire, d'un frère ou d'une sœur trop « supérieurs », de parents eux-mêmes complexés et évitants. Ici aussi, l'inné et l'acquis ont chacun leur rôle.

Conseils pour travailler avec une personnalité évitante :

Proposez-lui des objectifs de difficulté très progressive, par exemple de prendre la parole en fin de séance ou d'aller voir son responsable avec une personne qu'il connaît un peu. Ne l'amenez surtout pas d'emblée à une réunion où la présence de trente personnes inconnues le plongera dans la panique.

Faites-lui sentir que son opinion vous importe vraiment, et qu'il a de la valeur, contrairement à ce qu'il croit. Montrez-lui que vous acceptez la contradiction, et que même si vous n'êtes pas d'accord avec qu'il dit, c'est important qu'il se soit exprimé.

Comme il est hypersensible à la critique, quand vous devez lui faire une remarque, rappelez-lui que trouver à redire à une de ses actions ne signifie pas que vous

rejetez sa personne. Au contraire, assurez-le de la constance de votre soutien, et de votre *appréciation inconditionnelle* de son être. Evitez à tout prix d'ironiser, de faire de l'humour, ou de vous énerver, car vous risquez de le blesser cruellement. Vous le rendrez encore plus anxieux et évitant, en ayant renforcé ses deux croyances: « Je suis inférieur » et « Les autres vont me rejeter ».

Les conduites d'échec ou de sabotages

Par exemple, face à une perspective de promotion, le *dépendant* refusera par crainte de devoir prendre des responsabilités personnelles, *l'évitant* par peur d'avoir un poste plus en vue, le *passif-agressif* pour « punir » son patron qui comptait sur lui mais à qui il en veut. Le *borderline* va refuser parce qu'il doutera soudain de ses véritables désirs et parce que son humeur changera brusquement, le *dépressif* par crainte de ne pas être à la hauteur de cette promotion, qu'il croit d'ailleurs ne pas mériter.

En guise de conclusion

Pour conclure ce descriptif des traits de caractères les plus fréquents, je ne saurais dire à quel point encore une fois je peux m'émerveiller devant la richesse et la complexité de l'être humain ! Car bien entendu autour de ces descriptions très schématisées se trouvent toutes les combinaisons possibles : narcissique/histrionique, obsessionnel/dépressif, anxieux/dépendant et bien d'autres encore. Les proportions relatives de toutes ces combinaisons possibles varient d'un individu à l'autre et se modulent en fonction de chaque histoire individuelle. Ce qui fait que vous ne trouverez jamais deux êtres totalement identiques même si les mécanismes qui sous-tendent ces comportements le sont. C'est également avec ce « matériel de base » que les gens entrent en relation les uns avec les autres pour se compléter, s'opposer, s'enrichir où se détruire tissant ainsi la gigantesque toile des relations humaines.

Je rappelle s'il en est besoin que tous ces traits de caractère ne sont en rien pathologiques s'ils ne se trouvent pas en excès.



UNE GRILLE DE LECTURE DES TYPES DE PERSONNALITES :

L'ENNEAGRAMME

Éléments bibliographiques

- Eric Salmon - *ABC de l'Ennéagramme*, éd. Jacques Grancher, 2003.
- comprendre et gérer les types de personnalité, guide *de l'Enneagramme* en entreprise Fabien Chabreuil et Patricia Chabreuil chez Dunod
- Découvrir l'Ennéagramme Laurence Daniélou et Eric Salmon chez interéditions 2007
- enneagramme et PNL Anné Linden et Murray Spalding Interéditions
- La force de l'Enneagramme , agir juste coacher, manager, Helen Palmer chez interéditions 2003
- René de Lassus - *L'Ennéagramme, les 9 types de personnalité*, éd. Marabout, 1997.
- Helen Palmer - *L'Ennéagramme au travail et en amour*, éd. de l'Homme, 1996.
- Sylvie Tenenbaum - Dominique Laugero - Françoise Cavé - *L'Ennéagramme* Connaissance de soi et développement personnel - InterEdition 2000

Qu'est-ce que l'Ennéagramme?

L'Ennéagramme est une grille d'analyse de soi qui tente d'expliquer la complexité humaine. Utilisée d'abord et principalement pour se connaître soi-même, elle permet de comprendre la dynamique inconsciente de notre personnalité.

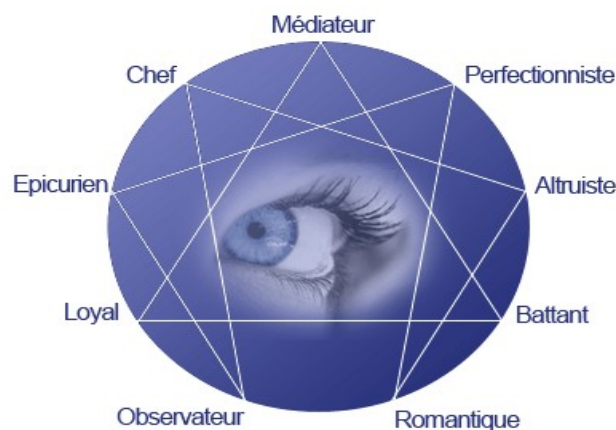
Cet outil ancestral offre des balises exceptionnelles pour :

- bien se connaître et **s'accueillir** soi-même, pré requis pour une **estime de soi durable**.
- **rafraîchir** vos relations interpersonnelles et **mieux apprécier l'autre**, que ce soit votre collègue, votre collaborateur ou votre supérieur hiérarchique.

Les 9 types de personnalités

S'appuyant sur la notion qu'il existe **neuf motivations centrales, neuf façons de gérer notre énergie vitale**, communes à tous, l'Ennéagramme sous-tend qu'il y a en a une en particulier que nous avons cru la meilleure et que nous avons choisi comme stratégie d'adaptation. **C'est cette stratégie qui donne sa couleur à notre personnalité.**

Symbolisé par une figure géométrique constituée d'un cercle, d'un triangle et d'un hexagone irrégulier, l'Ennéagramme est représenté par un diagramme à neuf pointes, d'où le terme *ennéa* (neuf) *gramme* (grille). Au niveau graphique, les types sont représentés par les nombres de 1 à 9 et sont répartis autour du cercle.



Malgré sa consonance nouvelle, **il s'agit d'un outil millénaire** dont l'origine est encore incertaine. Mais plus les recherches se précisent, plus elles donnent à croire qu'il s'agit d'une des plus anciennes grilles d'analyse de la nature humaine. Ce qui fait l'originalité de cette grille, c'est qu'elle:

- lève le voile sur la **motivation** qui, inconsciemment, régit toutes vos actions.
- nomme clairement **votre talent personnel** et votre contribution dans vos relations avec vos proches et collègues. Une estime de soi réaliste en découle.
- vous invite à regarder dans le cœur des gens, vous révélant le **point de vue intime des huit autres types** confrontés à la même réalité.
- vous indique les **zones de confort et de friction** et comment vous pouvez nouer des liens plus authentiques.
- En reconnaissant la complexité des relations humaines, l'Ennéagramme favorise une **bienveillante compassion** pour les humains, nos semblables.

Théâtre : neuf réactions à un même événement

Le narrateur : « ils sont dix. Dix amis qui vont au concert. Ils marchent dans la rue. Alors qu'ils sont presque arrivés, un écriteau est visible sur le trottoir : « pour votre sécurité , ce trottoir vient d'être refait à neuf.

Quelques mètres plus loin (le groupe s'avance) :

L'accidenté (au milieu du cercle) se tord la cheville dans un trou sur le trottoir, dit « aie, aie, ma cheville ! » , et s'écroule par terre en se tenant la cheville.

Les 9 autres l'entourent, chacun devant le numéro correspondant à son point

Le 1 : Ton raide et attitude professorale : « Ce trou dans un trottoir neuf est inexcusable »

Le 2 : Ton chaleureux et compatissant , en s'agenouillant auprès du blessé. « oh , pauvre de toi, laisse moi d'aider et te rendre service. »

Le 3 : Ton réaliste et dynamique : « soyons efficace. L'objectif « concert » est raté. Nouvel objectif, essayer de revendre les billets. J'y vais et je vous laisse vous occuper de l'accidenté ».

Le 4 : Ton dramatique, un genou à terre : « Oh, comme je compatis. Cela m'est arrivé un jour, c'est terrible, je suis resté au lit pendant trois semaines.

Le 5 : Ton neutre, en se reculant de deux pas, une main sous le menton.
« Intéressant ! Ils sont tous en train de réagir différemment . »

Le 6 : Ton un peu acerbe : « Allons bon ! On n'avait pas besoin de ça. Comme quoi , on n'est jamais trop prudent. »

Le 7 : Ton joyeux et enthousiaste, gestes de mains accentuant les mots : « Ouaou !!! Quelle gamelle ! Enfin, ce n'est pas grave, tu aurais pu te tordre les deux ... »

Le 8 : Ton échauffé et puissant en montrant le poing : « Je vais mettre la main sur le responsable du chantier et lui dire ce que j'en pense. »

Le 9 : Ton rassurant, gestes apaisants. : « On se calme...Examinons ensemble la situation/ Qu'en pensez-vous ? »

CARACTERISTIQUES DE L'ENNEAGRAMME

Neuf vues du monde

- 1- Le monde est imparfait je cherche à l'améliorer.
- 2- Le monde ne me donnera pas d'amour si je n'en donne pas
- 3- Le monde valorise les champions, évitons l'échec à tout prix
- 4- Quelque chose manque. Les autres l'ont. J'ai un sentiment d'être différent
- 5- Le monde est intrusif. J'ai besoin d'intimité pour penser et ressourcer mes énergies
- 6- Le monde est menaçant. Pour ma sécurité, je dois m'assurer que l'autorité est claire
- 7- Le monde est plein de possibilités. Concentrons nous sur le meilleur et le futur
- 8- Le monde est injuste. Je dois être fort et réparer les injustices
- 9- Mon point de vue ne compte pas vraiment. Ne faisons pas de vagues. Restons tranquille et tout ira bien.

Découvrir son type :

Questionnaire

Ce document décrit neuf personnalités. Aucun de ces types n'est « meilleur » ni « pire » qu'un autre.

Recommandations

Merci de lire les descriptions suivantes et de sélectionner celles qui vous correspondent le mieux.

Même si plusieurs de ces paragraphes peuvent décrire une partie de vous-même, essayez de ne sélectionner que celui qui est le *plus* représentatif de ce que vous êtes.

Nous vous remercions également de considérer chaque paragraphe globalement plutôt que d'aborder chaque phrase séparément. La question est donc :

« Est-ce ce paragraphe dans son ensemble qui me correspond le mieux ? »

Suggestions

- 1- Si vous avez du mal à choisir un paragraphe, demandez à vos proches ce qu'ils en pensent.
- 2- Comme les traits d'une personnalité sont généralement plus accentués au début de l'âge adulte, vous pouvez aussi vous demander :
« Quelle description se rapproche le plus de ce que j'étais à vingt ans ? »

Souligner les phrases qui ne sont pas vous.

A

J'approche les situations de façon entière : tout ou rien, surtout celles qui me tiennent à cœur. J'attache de la valeur à être quelqu'un de fort, de juste sur qui on peut compter. Quand on me rencontre, pas d'embrouille, je suis ce dont j'ai l'air. Je ne fais pas confiance aux autres avant qu'ils n'aient montré qu'ils étaient fiables. J'aime que les gens soient directs avec moi, et je sais quand quelqu'un cache son jeu, ment ou essaye de m'avoir. J'ai du mal à tolérer la faiblesse chez les autres, sauf si j'en comprends la raison ou si je constate qu'ils essaient de s'améliorer sur ce point. Je n'aime pas demander de l'aide et exprimer ma vulnérabilité, c'est signe de faiblesse. J'ai aussi du mal à recevoir des ordres, surtout si je ne respecte pas l'autorité en place. Je préfère nettement prendre les choses en main. Je trouve difficile de ne pas montrer mes sentiments quand je suis en colère. Je suis toujours prêt à défendre ou à protéger mes amis ou mes proches, surtout si je considère qu'ils sont traités injustement. Je ne gagne pas toujours les batailles que j'entreprends mais en général, les autres se souviennent longtemps de leur rencontre avec moi.

B

J'ai la correction en haute estime, et j'essaie de vivre selon mes principes. Je vois facilement ce qui ne va pas et comment les choses pourraient être améliorées. Les autres me considèrent probablement comme critique ou exigeant, mais il m'est difficile de rester indifférent ou d'accepter que les choses ne soient pas comme il faut. Quand je suis responsable de quelque chose, on peut être sûr que je vais le faire convenablement, et j'en suis fier. Je suis irrité (e) quand les gens n'essaient pas de faire leur travail correctement ou se comportent de manière irresponsable, même si je m'efforce de ne pas leur montrer ouvertement. Pour moi, le travail passe généralement avant le plaisir et je peux faire taire mes désirs, afin que le travail soit fait, et bien fait.

C

J'ai l'impression d'être capable de distinguer l'ensemble des points de vue assez facilement. Je peux même parfois donner l'impression d'être indécis, parce que je peux discerner les avantages et les inconvénients de tous les côtés. Ma facilité à appréhender toutes les opinions me rend bon à aider les autres à résoudre leurs différends. Cette capacité peut m'amener à être davantage conscient des positions des autres et de leurs priorités que des miennes. Il m'arrive d'être distrait et de dévier de la tâche que j'accomplis. Quand ça m'arrive, mon attention s'échappe généralement vers des détails sans importance. J'ai souvent du mal à prendre position, et j'évite le conflit en agissant selon le désir des autres. On me considère en général comme facile à vivre, agréable et conciliant. Il en faut beaucoup pour m'amener au point de me mettre ouvertement en colère. J'aime que la vie soit confortable, harmonieuse et plaisante.

D

Je suis très sensible aux sentiments des autres. Je peux voir ce dont ils ont besoin même quand je ne les connais pas. C'est parfois frustrant d'être conscient autant des besoins des gens, surtout leur douleur et leur malheur, parce que je ne peux pas faire pour eux autant que je voudrais. Il m'est facile de donner de ma personne. J'aurais parfois envie d'être capable de dire « non » parce que je finis par mettre plus d'énergie à m'occuper des autres que je n'en mets à m'occuper de moi-même. J'ai de la peine quand les gens s'imaginent que j'essaie de les manipuler ou de les contrôler, alors que tout ce que j'essaie de faire, c'est de les comprendre et de les aider. J'aime être considéré comme quelqu'un de bon et de chaleureux, mais quand je ne suis pas reconnu ou apprécié, je peux devenir d'humeur grincheuse. De bons rapports humains sont importants pour moi, et je suis prêt à me donner du mal pour que les autres aillent bien. Je n'aime pas la solitude et, même dans ce cas, je vais probablement penser aux autres.

E

Je suis fortement motivé par le fait d'être le meilleur dans ce que je fais, et au fil des ans, mes réalisations m'ont valu une certaine estime. Je suis très actif et je réussis pratiquement tout ce que j'entreprends. Je m'identifie à ce que je fais, parce que je pense que la valeur de chacun dépend de ce qu'il accomplit et de l'approbation qui en résulte. J'ai toujours plus de choses à faire que mon emploi de temps ne peut en contenir, donc je laisse de côté les sentiments pour me concentrer sur les objectifs. Parce qu'il y a toujours quelque chose à faire, je trouve difficile de prendre le temps de m'asseoir et de me détendre. Je suis contrarié quand les gens ne savent pas profiter du temps que je leur accorde. Il m'arrive d'avoir envie de prendre en main le projet que quelqu'un assume trop lentement à mon goût. J'aime bien la compétition individuelle, mais je suis également un bon joueur d'équipe.

F

Je me définirais comme quelqu'un de calme et d'analytique, qui a besoin de plus de solitude que la plupart des gens. Je préfère généralement observer ce qui se passe plutôt que de participer. Je n'aime pas qu'on attende beaucoup de moi ou qu'on espère que je connaisse et que je parle beaucoup de mes sentiments. Je parviens mieux à contacter mes émotions quand je suis seul, et je profite souvent mieux de certaines expériences vécues en les remémorant que sur l'instant. Je ne m'ennuie jamais quand je suis seul parce que mon mental est toujours très actif. Il m'est important de protéger mon temps et mes énergies et donc de mener une vie simple, sans complication et aussi autonome que possible.

G

J'ai une imagination fertile, surtout pour ce qui touche à ce qui pourrait menacer la sécurité. En général, je peux pressentir ce qui pourrait être dangereux, et avoir aussi peur que cela arrive réellement. Face au danger, j'ai l'une ou l'autre de ces deux attitudes : je l'évite toujours ou je passe mon temps à le provoquer. Mon imagination est vive et me donne un sens de l'humour assez original, souvent caustique. J'aimerais être plus confiant, mais j'ai plutôt tendance à me méfier des gens et des choses. Je décèle facilement les failles ou les non dits dans les arguments avancés.

Je déteste les ambiguïtés. J'ai tendance à me méfier de l'autorité et je n'accorde pas mon crédit facilement mais si je reconnais du charisme alors là je suis partant.

A cause de ma faculté à déceler les obstacles éventuels, on me considère comme quelqu'un d'avisé. Par ailleurs, j'ai tendance à m'identifier avec les faibles. Une fois que je suis engagé envers une personne ou une cause, je suis d'une loyauté à toute épreuve.

H

Je suis quelqu'un d'optimiste qui aime entreprendre de nouveaux projets. J'ai un esprit vif qui passe très vite d'une idée à l'autre. J'aime avoir une vue d'ensemble sur la façon dont s'enchaînent les idées et je deviens très excité quand j'arrive à relier des concepts qui n'avaient a priori aucun lien. J'aime travailler sur les choses qui m'intéressent et j'y mets beaucoup d'énergie. J'ai du mal à rester présent sur des tâches laborieuses et répétitives. J'aime être au démarrage d'un projet, lors de la préparation quand il y a différentes options à considérer. Quand j'ai épuisé mon intérêt pour quelque chose, il m'est difficile d'y demeurer parce que j'ai envie de passer à une autre qui a su capter mon attention. Quand quelque chose me déprime, je préfère tourner mes pensées vers des idées plus plaisantes. Je crois que les gens sont en droit de mener une vie agréable.

I

Je suis quelqu'un de sensible et j'ai une grande intensité de sentiments. Je me sens souvent incompris et seul parce que je suis différent des autres. On m'a parfois reproché ma sensibilité, allant même jusqu'à prétendre que « j'en rajoutais ».

En fait, à l'intérieur de moi, il y a une éternelle recherche d'une relation affective à la fois profonde et émotionnellement forte. J'ai du mal à apprécier ma vie privée au présent à cause de ma tendance à toujours vouloir ce que je n'ai pas et à dédaigner ce que j'ai. La recherche de grandes émotions a toujours existé et l'absence d'un grand amour m'a conduit à la mélancolie, voire à la dépression. Je me demande parfois comment font les autres pour avoir, plus que moi, une vie privée facile et joyeuse. J'ai un sens aigu de l'esthétique et je vis dans un univers riche d'émotions et de sens. Je déteste la banalité et j'ai un certain goût pour la décoration.

Correction :

Supprimer 6 paragraphes, ceux qui ne me correspondent pas

Pour trouver celui qui reste : pensez au paragraphe qui se rapproche le plus de moi à 20 ans.

Le paragraphe qui se rapproche le plus de moi aujourd'hui

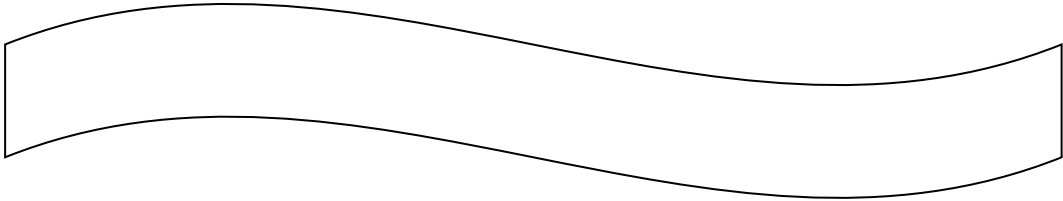
L'opinion de mes proches

Correspondances avec les points de l'Ennéagramme.

A = 8 ; B= 1 ; C= 9 ; D= 2 ; E= 3 ; F= 5; G= 6 ; H= 7; I= 4

BLASON

Dessiner votre blason, les valeurs de fond qui sont les vôtres.



Placer ici les trois mots qui représentent ce sur quoi est axé votre vie.

En haut à gauche: Dessin libre.

En haut à droite: Dessiner un objet, un symbole ou autre qui représente « qui je crois être ».

En bas à gauche: Ce qui m' « agace » le plus chez l' autre.

En bas à droite: Comment je crois que l'autre me perçoit.

Synthèse des types

● 1-Le perfectionniste

Passion : Colère

Vertu : Sérénité

Fixation attention : sur ce qui est juste ou faux

Blessure d'origine : Peur de mal faire

- Soigneux, ordonné, méticuleux, précis
- Autocritique, idéaliste, intégrité, discipline
- Respect des règles, maîtrise de émotions, investi

● 2- L'altruiste

Passion : Orgueil

Vertu : Humilité

Fixation attention : Détection des besoins

Blessure d'origine : Manque d'amour

- Importance de la relation à l'autre, dépendance de l'autre, manipulateur
- Besoin de reconnaissance, aime plaire, partager, aider
- Capacité d'écoute, empathie
- Serviable, motivant, adaptable, sociable, sensible

● 3- Le battant

Passion : Tromperie/Mensonge

Vertu : Vérité/Authenticité

Fixation attention : Etre reconnu pour ce qu'il fait

Blessure d'origine : Echech de la reconnaissance

- Adaptable, importance de l'image des autres ont de lui
- Besoin de reconnaissance, paraître
- Axer sur les objectifs, but à atteindre
- Gagneur, énergique, efficace, esprit de compétition

● 4- Le romantique

Passion : Envie

Vertu : Equanimité (égalité d'humeur)

Fixation attention : voit ce qu'il manque

Blessure d'origine : Abandon

- Intensité des émotions, hypersensible, incompris
- Sincère, passionné, excessif, authenticité
- Notion de manque, sujet à la déprime

● 5- L'observateur

Passion : Avarice

Vertu : Détachement

Fixation attention :

centré sur observation et

Blessure d'origine : Intrusion, préservation de son intimité

- Solitude, indépendant, sang-froid
- Capacité d'analyse, vie intellectuelle, aime comprendre
- Auto-suffisant, ont du mal à exprimer leurs émotions.

● 6- Loyal-sceptique

Passion : Peur/doute

Vertu : Courage/foi

Fixation attention : Intentions cachées **Blessure d'origine** : Trahison

- Angoissé, méfiant, prudent, franc, pessimiste, remise en question constante
- Fidèle, loyal, juste, anticipe, aime les gens fiables
- Craigne l'insécurité, ne font pas confiance facilement

● 7- L'épicurien

Passion : Gourmandise

Vertu : Sobriété

Fixation attention : Options plaisantes **Blessure d'origine** : Enfermement et souffrance

- Optimiste, enthousiaste, rapide, curieux, joueur
- Inconstant, s'ennuie facilement, n'aime pas être enfermé et les contraintes
- Recherche du plaisir, difficulté à faire des choix
- Aime les choses nouvelles et avoir plein de projets

● 8- Le chef

Passion : Luxure/excès

Vertu : Innocence

Fixation attention : Injustice et les
contrôle

Blessure d'origine : Concentré sur le pouvoir
indicateurs de perte de

- Foncéur, travailleur, déterminé, combatif
- Aime les choses claires, équitables et contrôler les situations
- Excessif, franc, clair, direct, combatif, décideur, provocateur

● 9- Le médiateur

Passion : Paresse

Vertu : amour de soi, empathie

Fixation attention : Maintien de l'harmonie **Blessure d'origine** : Conflits

- Diplomate, bonne écoute, harmonie, empathie, apaisant
- Indécis, fuyant, n'aime pas la confrontation et qu'on leur mette la pression

Type	stress sécurité	Blessure d'origine	Ce qui me stresse :	Ce qui me met en colère :	Points forts	Energie dans	Focalisation de l'attention
①	4	Peur de mal faire	<ul style="list-style-type: none"> • Erreur • Critique • Surcharge responsabilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Injustice • Irresponsabilité • Pas correcte • Désobéissance règles 	<ul style="list-style-type: none"> • Intégrité • Recherche à s'améliorer • Idéalisme • Capacité gros efforts 	<ul style="list-style-type: none"> • Agir correctement • Exigences élevées • Responsabilité 	Ce qui est juste et ce qui est faux
	7						
②	8	Manque d'amour	<ul style="list-style-type: none"> • Se sentir indispensable • Confusion de ses besoins • Investissement émotionnel dans les relations 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas être apprécié • Se sentir contrôlé • S'oublier (besoins) 	<ul style="list-style-type: none"> • Générosité • Sensibilité aux besoins • Soutien • Energie • Exubérance 	<ul style="list-style-type: none"> • Perception des besoins des autres • Etre accepté • Satisfaction besoins des autres 	Etre reconnu pour soi
	4						
③	9	Echec de la reconnaissance	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas être en contact avec mes sentiments et mes valeurs • Trop faire 	<ul style="list-style-type: none"> • Les obstacles • L'incompétence • L'indécision • L'inefficacité • La critique 	<ul style="list-style-type: none"> • Amabilité • Enthousiasme • Leadership • Esprit pratique, compétence et efficacité • Sang froid 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire les choses vite et efficacement • Etre toujours actif et occupé • Faire bonne figure • Me battre pour gagner 	Etre reconnu pour son travail
	6						

④	2	Abandon	<ul style="list-style-type: none"> • Vouloir plus qu'il n'est possible d'obtenir • Le fait d'envier ce que les autres sont ou ont et que je n'ai pas et suis pas • Non maîtrise de mes sentiments en crise 	<ul style="list-style-type: none"> • Les gens qui me déçoivent, qui font défaut ou m'abandonne • Etre offensé, rejeté ou abandonné • L'hypocrisie et l'absence de sincérité 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilité • Créativité • Capacité de me mettre à la place de ceux qui souffrent. • Idéalisme romantique 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentiment intense de tristesse et de nostalgie associé à ce qui semble manquer dans ma vie • Trouver amour, sens et satisfaction en m'exprimant et en me sentant relié. 	Le mieux est loin, le pire est là
	1						
⑤	7	Intrusion	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas arriver à préserver mon intimité • La fatigue • Avoir des besoins, des désirs qui mènent à la dépendance. • Essayer de savoir tout ce qui est possible avant d'agir 	<ul style="list-style-type: none"> • Le fait de contenir et de retenir des informations 	<ul style="list-style-type: none"> • Le savoir • L'attention • Le calme au cœur de la crise • Respectueux • Savoir garder un secret • Apprécier la simplicité 	<ul style="list-style-type: none"> • Observation détachée des choses et des êtres • Apprendre tout ce qui est possible sur un sujet • Penser et analyser systématiquement • Etouffer et réduire mes émotions. • Maîtrise de soi, le désengagement et la préservation 	Ce que les autres attendent de moi → préserver intimité
	8						

Type	stress sécurité	Blessure d'origine	Ce qui me stresse :	Ce qui me met en colère :	Points forts	Energie dans	Focalisation de l'attention
⑥	3	Trahison	<ul style="list-style-type: none"> Tension pour affronter l'incertitude et l'insécurité Difficulté avec autorité Energie pour garder confiance face à une personne qui ne m'inspire 	<ul style="list-style-type: none"> Ceux qui ne sont pas fiables La trahison Le sentiment d'être piégé, contrôlé ou sous pression 	<ul style="list-style-type: none"> Digne de confiance Loyal Disponible Chaleureux Responsable Intuitif 	<ul style="list-style-type: none"> Douter, me méfier, remettre les choses en question Jouer à l'avocat du diable Avoir un ambivalence envers l'autorité 	Intentions cachées
	9						
⑦	1	Enfermement et souffrance	<ul style="list-style-type: none"> L'ampleur de la tâche qui consiste à embrasser toutes les possibilités qu'offre la vie. La répétition des mêmes erreurs encore et encore dans le but d'éviter la douleur M'engager, puis me sentir piégé. 	<ul style="list-style-type: none"> Les contraintes et limites qui m'empêchent d'obtenir ce que je veux. Les gens coincés, pessimistes, dépressifs. 	<ul style="list-style-type: none"> Mon sens du jeu Mon ingéniosité Mon aptitude à apprécier la vie et être joyeux Ma grande énergie Mon optimisme Mon côté visionnaire 	<ul style="list-style-type: none"> Croquer la vie à pleines dents Ne me fermer aucune porte Faire en sorte que la vie soit gaie Etre aimé (charmant et désarmant) 	Options plaisantes
	5						
⑧	5	Injustice	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas pouvoir corriger une injustice Devoir contrôler mon goût pour la confrontation et la difficulté à le faire M'exposer en niant fatigue et douleur 	<ul style="list-style-type: none"> La trahison La manipulation Les gens faibles Les limites ou les lois injustes ou trop contraignantes Les tentatives de me contrôler 	<ul style="list-style-type: none"> Le courage La persévérance L'équité Le pouvoir de décider et de protéger Le sens de l'amitié La capacité de motiver les autres 	<ul style="list-style-type: none"> Contrôle de mon espace La domination de tout ce qui est dans mon territoire En allant au devant des conflits La politique du tout ou rien 	Indication perte de contrôle
	2						

⑨	6	Conflit	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir à décider, à prendre parti, devoir dire « non » • Hiérarchiser les priorités • Faire face à un engagement que j'ai pris sans vraiment en avoir envie 	<ul style="list-style-type: none"> • Que l'on ne m'accorde pas d'importance • Sentir que les autres me contrôlent • Etre poussé à faire face à un conflit 	<ul style="list-style-type: none"> • L'attention aux autres • L'empathie • La tolérance • L'écoute • La loyauté • Ma capacité d'adaptation et d'accueil 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre sensible à ce que les autres veulent et à leur faire plaisir • Faire en sorte que la vie soit facile, sans surprise • Préserver le calme et la paix • Contenir ma colère 	Essaye de connaître position et point de vue d'autrui
	3						

Type	stress sécurité	Passion	Vertu	Styles d'intuition	Mécanisme de défense	Blessures affectives	Description de soi	Fixation mentale
①	4	Colère	Lâcher prise/Sérénité	Compare la situation à l'idée de "comme elle pourrait être parfaite"	Contrôle de ses réactions	Colère	"J'ai raison, je travaille dur"	Ressentiment
	7							
②	8	Orgueil /Fierté	Humilité	Change pour satisfaire les besoins d'autrui	Répression de ses besoins	Orgueil	"J'aide"	Flatterie (se faire aimer)
	4							
③	9	Mensonge/Vanité	Vérité	Caméléon : la persona change pour faire avancer le travail	Identification	Duperie	"Je réussis"	Vanité
	6							
④	2	Envie	Équanimité	S'adapte à l'humeur d'autrui	Introjection / Sublimation	Envie	"Je suis unique"	Mélancolie
	1							
⑤	7	Avarice (le vide du savoir)	Détachement	Détache son attention pour observer	Isolation / Compartimentation	Avarice	"Je comprends"	Mesquinerie
	8							
⑥	3	Peur	Courage	Utilise l'imagination comme un outil pour voir ce qui est caché	Se préparer au pire scénario possible	Peur	"Je suis loyal"	Lâcheté
	9							
⑦	1	Gloutonnerie	Sobriété / Tempérance	Fait le lien entre les associations	Rationalisation	Gourmandise	"Je vois le bon côté"	Planification
	5							
⑧	5	Excès /Luxure	Innocence /Tendresse	Ressent le degré de pouvoir	Le déni	Luxure	"Je suis fort"	Vengeance
	2							
⑨	6	Paresse	Action /Amour de soi	Fusionne (se confond avec)	Idées fixes M'oublier moi- même	Paresse	"Je suis tranquille"	Oubli de soi- même

1. Répondez à la question test ci-contre.

Prenez votre temps, relaxez-vous, réfléchissez bien.
 ■ Evitez de porter tout jugement de valeur, positif ou négatif.
 ■ Il est fort probable que vous vous reconnaissiez dans plusieurs descriptions. Rien de plus normal : nous avons en nous toutes les qualités et toutes les limites. Le plus important est de noter ce qui prédomine en vous.
 ■ Si vous êtes indécis, vous pouvez également faire trois choix par ordre d'importance et les noter :

Choix 1
Choix 2
Choix 3

2. Reportez-vous à la page indiquée en réponse au type qui vous correspond.

C'est votre type « principal ». Vous pouvez aussi retrouver certaines composantes de votre personnalité dans les types correspondant à vos choix 2 et 3. Ce sont vos types « secondaires » (ou « sous-types »).

3. Reportez-vous ensuite à la partie « Points forts et limites »

de ce cahier, à la page correspondant à votre type de personnalité. Et faites les exercices proposés.

4. Consultez enfin les conseils des trois dernières pages, consacrées à « vous et les autres ».

La question test

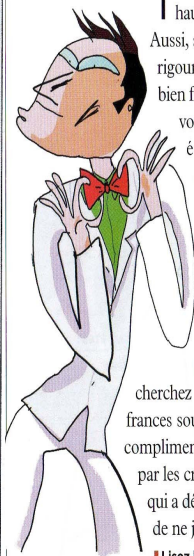
Cochez la case
Que fuyez-vous le plus ?

- L'imperfection
- La solitude
- L'échec
- La banalité
- L'envahissement
- La trahison
- L'immobilisme
- La faiblesse
- Le conflit

VOUS AVEZ CHOISI	VOUS ÊTES :
<input type="checkbox"/> L'imperfection	TYPE 1 voir p. 6
<input type="checkbox"/> La solitude	TYPE 2 voir p. 7
<input type="checkbox"/> L'échec	TYPE 3 voir p. 8
<input type="checkbox"/> La banalité	TYPE 4 voir p. 9
<input type="checkbox"/> L'envahissement	TYPE 5 voir p. 10
<input type="checkbox"/> La trahison	TYPE 6 voir p. 11
<input type="checkbox"/> L'immobilisme	TYPE 7 voir p. 12
<input type="checkbox"/> La faiblesse	TYPE 8 voir p. 13
<input type="checkbox"/> Le conflit	TYPE 9 voir p. 14

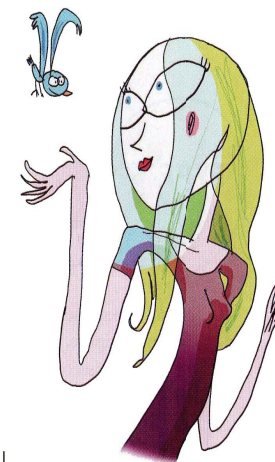
Les neuf types de personnalité

TYPE 1 perfectionniste



Il vous arrive souvent de penser que vous n'arriverez jamais à rien, que vous n'êtes pas à la hauteur, qu'il manque toujours quelque chose... Aussi, sans cesse en quête de perfection, vous êtes rigoureux, honnête, besogneux, adepte du travail bien fait. Vous n'aimez pas être pris en faute. Pour vous, une erreur, aussi humaine soit-elle, est un échec. Vous vous coupez souvent de vos émotions, voire de votre plaisir, pour ne pas vous « donner en spectacle », ni à vous-même ni aux autres. **Perdre le contrôle sur vous-même, sur les choses et les événements, est une épreuve quasi humiliante.** Vous n'acceptez pas vos limites, c'est pourquoi vous pouvez devenir votre propre bourreau, parfois celui des autres. Vous cherchez à progresser, à évoluer, mais au prix de souffrances souvent inutiles. Enfant, vous avez manqué de compliments et vous êtes encore aujourd'hui marqué par les critiques de vos parents et de vos proches. Ce qui a développé en vous un sentiment de culpabilité de ne jamais être « assez ».

■ Lisez la page 15 et reportez-vous à la page 16.



TYPE 2 aidant

Pour vous, tout va bien lorsque les autres vont bien. Pour vos proches, vous avez de l'importance, et votre entourage compte sur vous : cela vous rassure, vous donne le sentiment d'exister vraiment. Avec une intuition sans pareille, vous devinez ce qui est bon pour l'autre, vous savez devancer les désirs, être sincèrement serviable. Les autres sont au centre de votre vie, c'est pourquoi vous fuyez la solitude. **Une phrase pourrait vous caractériser : « J'aime, donc je suis. »** Mais vous ne savez pas faire pour vous-même ce que vous faites pour les autres : à force de vouloir être trop gentil, vous faites passer vos besoins en dernier, vous les refoulez au point de les ignorer totalement. Il est fort possible que vos besoins n'aient pas été pleinement reconnus par vos parents et que vous ayez connu de pénibles moments de solitude affective. Vous avez peur de l'abandon.

■ Lisez la page 15 et reportez-vous à la page 17.

TYPE 3

battant

Le travail et l'action sont les moteurs de votre vie. Vous vous estimez infatigable, et vous êtes insatiable de résultats positifs. Organisation, prévision, partage, création sont pour vous les valeurs de toute personne courageuse, qui « sait comment vivre » pour réussir. Vous supportez difficilement les moments vides, synonymes d'ennui. Vous êtes positif, avec un moral constant et, pour vous, il n'y a jamais de problèmes : il n'y a que des solutions ! Vous avez une rare faculté d'adaptation. Cependant, vous êtes

déstabilisé quand on vous demande ce que vous pensez de vous-même ou des autres. En fait, **vous vous identifiez à ce que vous faites – et non à ce que vous êtes.** Enfant, vous avez probablement été récompensé pour vos actes, valorisé pour vos actions. Mais vos parents ne parlaient pas de vous en tant que personne : vous en avez

conclu que, pour être aimé, il faut réussir.

▮ Lisez la page 15 et reportez-vous à la page 18.

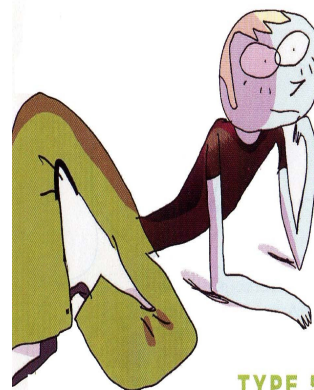


TYPE 4

affectif

Vous avez horreur de la banalité : les émotions tièdes sont sans intérêt, une vie « moyenne » n'a pas de sens. Vous recherchez le beau, l'esthétique, l'originalité, et surtout l'intensité, tant dans la vie en général que dans les émotions en particulier. Vous avez une grande faculté d'empathie avec les émotions des autres, même si elles sont difficiles à supporter. On peut vous considérer comme un poète, et vous vous sentez « artiste », en tout cas, différent des autres. **Vous rêvez d'un monde meilleur et vous vous réfugiez parfois dans votre imaginaire.** Vous fonctionnez sur l'affect, la sensibilité, si ce n'est la sensiblerie. Vous avez besoin de complicité pour vous sentir aimé, tout en redoutant les relations trop fortes qui, pour vous, ne peuvent pas être durables. Enfant, vous avez manqué de reconnaissance, de la reconnaissance de votre identité profonde, et avez peut-être même souffert d'une rupture affective.

▮ Lisez la page 15 et reportez-vous à la page 19.



TYPE 5

observateur

Volontiers distant avec les autres, vous êtes plutôt à l'aise dans le rôle de celui qui regarde et écoute. **Vous n'aimez pas vous mettre en avant, ni être regardé.** Mais vous aimez comprendre, tout comprendre, autant le fonctionnement des choses que les situations et les événements. Apprendre est l'un des ressorts de votre vie, l'un de vos grands plaisirs. Vos émotions vous appartiennent, c'est votre territoire : gare à celui qui voudrait y pénétrer indûment, et gare aux envahisseurs de vie privée ! C'est pourquoi, en amitié, vous mettez du temps à vous dévoiler. En situation de crise, vous savez rester zen – une attitude que les autres pourraient parfois considérer comme « froide ». Enfant, il est probable que vous ayez manqué d'intimité psychologique, si ce n'est physique. Vous avez certainement eu l'impression que vos parents voulaient savoir tout ce que vous aviez dans la tête. Aussi, vous préférez vous isoler plutôt que d'exprimer vos émotions devant les autres.

▮ Lisez la page 15 et reportez-vous à la page 20.

TYPE 6

loyaliste

Vous avez avant tout besoin de sécurité et de confiance. C'est pourquoi vous avez le sens du groupe, de la vie commune, mais à condition qu'elle soit régie par des règles bien établies. Vous recherchez constamment des indices de confiance, et vous vous demandez souvent si telle relation ou telle activité présente un danger. Lorsque les règles et les demandes sont claires, vous vous engagez sans concession et vous foncez. Autrement, vous restez dans l'indécision, la peur, prêt à détecter la moindre parole non tenue, que vous prendrez immédiatement pour une trahison. **Pour vous, la loi est importante, la structure essentielle.** S'il vous arrive de faillir aux règles sociales et morales – y compris au code de la route –, vous éprouvez un fort sentiment de culpabilité. Vous recherchez donc la compagnie de personnes fiables, une vie familiale et professionnelle dans un cadre sécurisé. Enfant, l'un de vos parents devait être absent, ou était trop rigide, et les règles d'éducation étaient parfois contradictoires, ou trop floues.

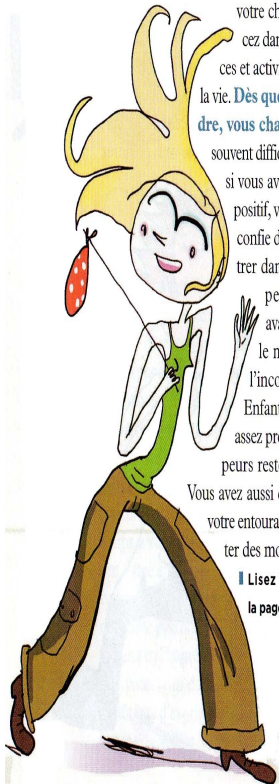
▮ Lisez la page 15 et reportez-vous à la page 21.



TYPE 7 joueur

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

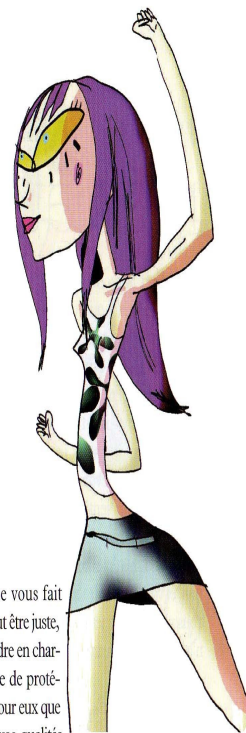
■ Lisez la page 15 et reportez-vous à la page 22.



TYPE 8 chef

La moindre faiblesse vous fait fuir : pour vous, il faut être juste, se contrôler, se prendre en charge soi-même, être capable de protéger les plus faibles. C'est pour eux que vous développez le plus vos qualités de force et de courage. Vous appréciez vraiment les autres à partir du moment où ils ont une personnalité affirmée, lorsque vous savez à qui vous avez affaire. Autant vous pouvez vous mettre en colère avec une énergie considérable, autant vous pouvez mettre vos compétences au service d'autrui. **Vous considérez la vie comme un éternel combat**, parce que « rien n'est acquis facilement », et vous passez outre les signes de fatigue. Si vous aimez aider, c'est souvent pour ne pas dire « non », ce que vous considérez comme une faiblesse. Vous aimez diriger, et êtes souvent débordé. Enfant, par manque d'amour, vous avez mis en place le déni de vos faiblesses comme moyen de défense.

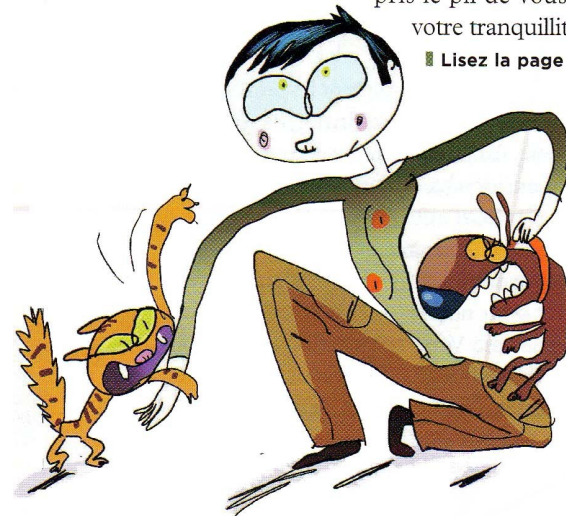
■ Lisez la page 15 et reportez-vous à la page 23.



TYPE 9 médiateur

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

■ Lisez la page 15 et reportez-vous à la page 24.





Points forts et limites

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

COMMENT PROCÉDER

Dans les pages qui suivent, découvrez les tendances positives et négatives de votre type principal. Après la description qui vous correspond, trois questions vous aideront à prendre conscience des aspects de votre comportement, que vous pouvez modifier pour évoluer. Pensez à des exemples concrets de votre vie.

TYPE 1

perfectionniste

Qualité principale : la capacité de tendre à la perfection.

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

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

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

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

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

INTERROGEZ-VOUS

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

Pour en savoir plus sur vous et sur les autres, reportez-vous à la page 25.



TYPE 2

aidant

Qualité principale : l'amour.

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

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

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

Mécanismes de défense : vous refoulez ou réprimez vos besoins.

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

INTERROGEZ-VOUS

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

Pour en savoir plus sur vous et sur les autres, reportez-vous à la page 26.

TYPE 5

observateur

Qualité principale : la connaissance.

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

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

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

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

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



INTERROGEZ-VOUS

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

Pour en savoir plus sur vous et sur les autres, reportez-vous à la page 26.

TYPE 6

loyaliste



Qualité principale : la loyauté.

Motivation principale : être reconnu pour votre droiture.

Tendance positive : le courage. En évoluant, la peur peut laisser place au courage.

Tendance négative : la peur. Votre anxiété permanente vous porte à vivre souvent dans la crainte.

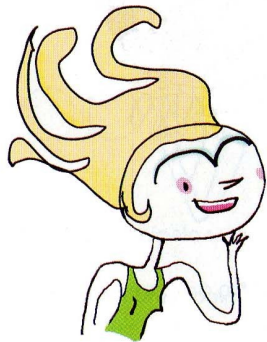
Mécanismes de défense : pour vous sortir des angoisses rencontrées dans l'enfance, vous projetez sur les autres vos propres angoisses, vos fantasmes.

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

INTERROGEZ-VOUS

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

Pour en savoir plus sur vous et sur les autres, reportez-vous à la page 27.



TYPE 7

joueur

Qualité principale : l'optimisme.

Motivation principale : être reconnu pour votre joie de vivre.

Tendance positive : la sobriété. Lorsque les problèmes de dispersion et d'incapacité de choisir sont résolus.

Tendance négative : l'intempérance. La recherche des plaisirs.

Mécanismes de défense : pour éviter la souffrance et l'enfermement, vous avez développé une rationalisation excessive.

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

INTERROGEZ-VOUS

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

Pour en savoir plus sur vous et sur les autres, reportez-vous à la page 27.

TYPE 8

chef

Qualité principale : le courage.

Motivation principale : être reconnu pour votre force de caractère.

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

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

Mécanismes de défense : le déni, c'est-à-dire ne pas tenir compte de la réalité.

Difficultés majeures : avoir souvent l'impression de bousculer les autres, de prendre des risques pour eux sans en être jamais remercié. Pour une femme, être considérée comme « masculine » en raison de son goût d'entreprendre et de son audace.



INTERROGEZ-VOUS

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

Pour en savoir plus sur vous et sur les autres, reportez-vous à la page 27.

TYPE 9

médiateur

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

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

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

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

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

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



INTERROGEZ-VOUS

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

Pour en savoir plus sur vous et sur les autres, reportez-vous à la page 27.



Vous et les autres

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

TYPE 1 ■ perfectionniste

Vos principes relationnels : vous craignez la colère, la vôtre et celle des autres. Vous êtes très exigeant, autant pour vous-même que pour les autres. Vous cherchez souvent à avoir raison.

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

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

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

TYPE 2 ■ aidant

Vos principes relationnels : vous vous sentez apprécié lorsque vous vous occupez des autres, vous faites d'ailleurs beaucoup pour être au centre des relations. Vous n'aimez pas les contradictions, que vous prenez pour des oppositions. Vous avez des difficultés à vous engager dans une relation avec quelqu'un qui n'a pas besoin de votre dévouement.

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

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

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

TYPE 3 ■ battant

Vos principes relationnels : vous investissez beaucoup pour être accepté par les autres. Vous soignez votre image. Vous portez tant d'importance à vos activités qu'il vous arrive de négliger votre vie affective.

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

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

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

TYPE 4 ■ affectif

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

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

Ce que vous devez améliorer : travaillez votre humilité.

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

TYPE 5 ■ observateur

Vos principes relationnels : vous aimez vous isoler, et le faire savoir, tout autant que vous avez besoin qu'on s'intéresse à vous. Vous pouvez vous engager, avec une relation suivie, à condition que l'autre soit clair, qu'il vous dise ce qu'il attend de vous. Vous pouvez aussi être capable d'une grande tendresse.

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

Ce que vous devez améliorer : la communication.

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

TYPE 6 ■ loyaliste

Vos principes relationnels : vous doutez facilement des intentions de votre entourage. Dans une relation intime, vous pourchassez les preuves de fidélité. Vous cherchez à contrôler les rapports, tout en étant affectueux, parfois trop. Vous êtes exclusif.

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

Ce que vous devez améliorer : la confiance en soi.

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

TYPE 7 ■ joueur

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

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

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

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

TYPE 8 ■ chef

Vos principes relationnels : vous avez du mal à reconnaître que les autres peuvent penser différemment. Vous vivez une relation comme un combat. Vous risquez d'être possessif, tout en ayant des difficultés à vous engager. En cas de conflit, vous avez tendance à vous replier sur vous.

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

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

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

TYPE 9 ■ médiateur

Vos principes relationnels : afin d'éviter les discussions, vous déployez beaucoup d'énergie pour résoudre les problèmes, et vous avez une bonne capacité à ressentir les besoins des autres. Ce qui fait de vous une personne agréable, mais plutôt fermée, car vous n'exprimez pas vos sentiments. Vous êtes très sociable et vous rêvez d'une relation fusionnelle.

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

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

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

