

## **Guidée par son instinct**

*Dans chaque numéro de l'Objectif, vous pouvez découvrir un nouvel aspect de la théorie de l'ennéagramme illustré par un portrait d'un des neuf types de personnalité. Peut-être vous y reconnaîtrez-vous ou comprendrez-vous mieux le fonctionnement d'un de vos proches.*

**Retrouvons nos amis du vol à voile, dans la séance consacrée à l'organisation du 50<sup>ème</sup> anniversaire du club. Depuis quelques instants, le climat a changé, le ton monte, il y a de la contestation dans l'air. Annie observe avec attention les réactions des uns et des autres. Qui a tort ? Qui a raison ? Elle prend soudain conscience qu'elle ne se sent pas bien.**

C'est plus fort qu'elle : à chaque fois que l'harmonie du groupe est menacée, que quelqu'un crie, que quelqu'un souffre, ou pire si elle-même est prise à partie, elle se sent mal. Elle n'en prend pas toujours conscience immédiatement. Elle aurait envie de fuir. Parfois elle essaie d'intervenir, mais cela lui est difficile de le faire sans devenir agressive.

### **Dans le ventre**

Remontent alors à la surface toutes les frustrations et tous les ressentiments, la tentation aussi de se sentir « nulle » parce qu'elle est impuissante à juguler le conflit qui est en train de naître. Son malaise est physique, elle a souvent mal au ventre... Comme la plupart des personnes de type 9, Annie est une véritable « éponge émotionnelle » qui peine à mettre une frontière étanche entre elle-même et les humeurs des autres.

Les personnes de type 9, comme les 8 et les 1, font partie des types dominés par le centre instinctif. Lorsqu'on leur demande comment ils prennent leurs décisions, ils répondent « à l'instinct » et font facilement le geste de montrer leur ventre. Mais là où le 8 a des certitudes et les moyens de les imposer, là où le 1 appuie son choix sur des principes et des valeurs auxquels il croit et qu'il n'a pas de problème à énoncer, le 9 a besoin de temps pour savoir ce qu'il veut.

### **Se centrer sur son ressenti**

Le mécanisme n'est pas simple : dans la théorie de l'ennéagramme, les trois types placés aux extrémités du triangle - à savoir les 3, les 6 et les 9 (cf schéma) – se trouvent au cœur de chacun des centres. Ils ont pour commune caractéristique d'avoir une relation ambivalente avec leur centre préféré et de ne pas toujours l'utiliser à bon escient.

En principe, lorsque le centre instinctif domine, les réactions sont fortes et spontanées.

Cependant, chez Annie, l'indécision peut parfois paralyser l'action. Éviter à tout prix le conflit lui a fait prendre l'habitude de tenir compte des autres plus que nécessaire. Elle est trop à l'écoute des autres et pas assez de ses propres besoins. Trop d'empathie peut devenir un handicap.

### **Le goût de la nature**

Lorsqu'elle parvient à se centrer sur ce qu'elle ressent, Annie retrouve sa confiance en elle. Pour cela, elle aime faire de grandes promenades dans la forêt, avec ses chiens. Le sport pour la compétition ne l'intéresse pas, mais le mouvement lui est bénéfique et le contact avec la nature indispensable. Elle y trouve le silence propice au détachement et au recul et aussi une forme de communion avec les éléments naturels qui la ramène à l'essentiel.

Cette propension à se réfugier dans la contemplation, plutôt que de passer à l'action, peut souvent agacer son entourage. Pourtant sa famille et ses collègues devraient avoir compris, à la

longue, qu'il ne sert à rien de la bousculer et qu'il est plus profitable pour tout le monde de lui accorder le temps dont elle a besoin pour savoir ce qu'elle veut.

A elle aussi cependant de faire sa part et d'éviter de tomber trop souvent dans la passivité. Pour cela, elle s'entraîne à se protéger de l'influence des autres, à affirmer son point de vue et son bon droit et à écouter son instinct.

### ***Pour en savoir plus***

Le prochain stage d'introduction à l'ennéagramme aura lieu les 24-25 janvier 2009. D'autres infos se trouvent sur [www.moncoach.ch](http://www.moncoach.ch).

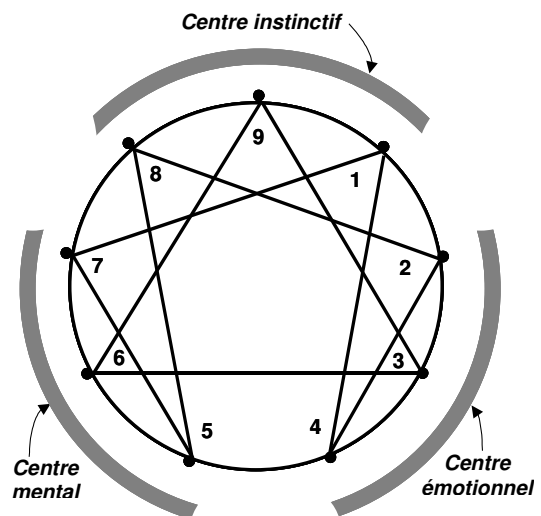
### **1) Schéma de l'ennéagramme**

Le centre instinctif est prépondérant chez les types 8, 9 et 1, le centre émotionnel chez les 2, 3 et 4 et le centre mental chez les 5, 6 et 7.

---

### **Schéma de l'ennéagramme**

Le centre instinctif est prépondérant chez les types 8, 9 et 1, le centre émotionnel chez les 2, 3 et 4 et le centre mental chez les 5, 6 et 7.



---

**Dans chaque numéro de l'Objectif, vous pourrez découvrir un nouvel aspect de la théorie de l'ennéagramme illustré par un portrait d'un des neuf types de personnalité. Peut-être vous y reconnaitrez-vous ou comprendrez-vous mieux le fonctionnement d'un de vos proches.**

Pour apporter votre commentaire ou pour obtenir les articles déjà parus sur ce sujet, prenez contact avec [mcfagioli@icefagioli.ch](mailto:mcfagioli@icefagioli.ch) ou écrivez à la rédaction de l'Objectif qui transmettra.

### **Pour en savoir plus**

Des stages d'introduction à l'ennéagramme sont organisés plusieurs fois par an. Les dates et d'autres infos se trouvent sur:

[http://www.moncoach.ch/html/enneagramme\\_stages.html](http://www.moncoach.ch/html/enneagramme_stages.html)