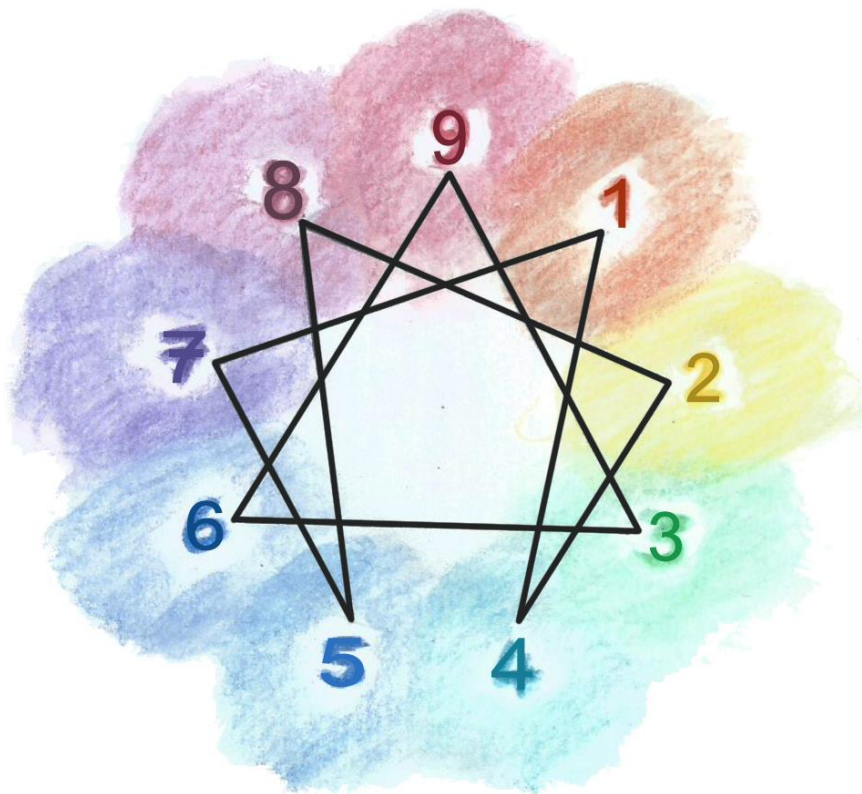


Guide Numérique bonus

CONNAÎTRE SON STYLE DE  
PARENTALITÉ À LA LUMIÈRE  
DE L'ENNÉAGRAMME

Parents Enfants Connectés  
Bastienne Nagy



## **Bienvenue !**

Je te remercie d'avoir téléchargé ce guide.

Il est maintenant entre tes mains, ou plutôt sur ton ordinateur !

Tu l'as obtenu gratuitement.

Tu es en droit de le faire circuler librement mais pas de le vendre.

Néanmoins, si tu as très envie de le partager, ma préférence est que tu en parles et que tu invites la personne à le télécharger sur mon blog [Parents Enfants Connectés](#).

Cela lui permettra de bénéficier d'autres informations pertinentes si elle le souhaite, et me permettra de continuer à faire connaître le blog.

Je te remercie d'avance 😊

**C'est parti !**

*Connaître les autres, c'est sagesse. Se connaître soi-même, c'est sagesse supérieure – Lao Tseu*

*Comment peut-on apprendre à se connaître soi-même ? Par la méditation, jamais, mais bien par l'action – Ghandi*

**Ce guide est une carte qui parle de toi.**

**Avec elle, tu exploreras ton territoire et celui de ta parentalité.**

Je préfère **démarrer avec qui tu es et ce que tu vis**, plutôt que mettre le focus sur les problèmes des enfants.

**Je parle de l'Ennéagramme et me sers de cet outil pour y accéder.**

C'est juste une porte d'entrée. Et il y a 9 portes d'entrée qui constituent les 9 types de personnalités représentées par l'Ennéagramme. Toutes ouvrent sur les thématiques récurrentes leur correspondant.

**Ouvrir les 9 portes est une sorte de voyage au cœur de ta parentalité sous toutes ses facettes.**

Tu pourras goûter à des **solutions pour prendre soin des problématiques abordées**, auxquelles tu es confronté en tant que parent.

Ce travail est une **synthèse travaillée spécialement pour la parentalité** issue de mes **10 ans d'expérience dans l'accompagnement** des personnes avec l'**Ennéagramme**, des formations reçues par Didier Perraudin et Etienne Gigand, des livres de Riso et Hudson « La Sagesse de l'Ennéagramme », de Sandra Maitri « Les 9 visages de l'âme » et d'Helen Palmer « l'Ennéagramme au travail et en amour ».

Je l'ai également enrichi de mes connaissances issues des stages de Communication Non Violente, et de mes formations de Pratique en Epigénétique Méthode Noguès et coaching parental avec Anaïs Euverte.

## SOMMAIRE

<b>Une base pour se connaître.....</b>	<b>4</b>
Qu'est-ce que l'Ennéagramme ? .....	4
Ses origines .....	4
Figure géométrique de l'Ennéagramme .....	5
Qu'est-ce qu'il étudie ? .....	5
A quoi sert cet outil? .....	7
Le test de personnalité.....	9
Résultats .....	13
<b>Description des types Ennéagramme.....</b>	<b>23</b>
<b>Styles de parentalité à la lumière de l'Ennéagramme.....</b>	<b>33</b>
Type 1 Le parent rigide // exemplaire .....	34
Type 2 Le parent mère poule // aimant et libre .....	36
Type 3 Le parent automate // authentique .....	38
Type 4 Le parent instable // tempéré .....	40
Type 5 Le parent distant // présent .....	42
Type 6 Le parent méfiant // audacieux .....	44
Type 7 Le parent immature // dynamique .....	46
Type 8 Le parent contrôlant // guide .....	48
Type 9 Le parent éparpillé // à l'écoute.....	50

# Une base pour se connaître

## Qu'est-ce que l'Ennéagramme ?

Le mot **Ennéagramme** vient du grec et signifie **figure à 9 points** ou 9 bases, comme pentagramme (5), hexagramme (6).

C'est un **système d'étude de la personnalité « sacrée »** qui fait le **pont entre la psychologie et la spiritualité**. Il entre donc dans la catégorie de la psychologie **transpersonnelle**.

Sans spiritualité, la psychologie ne nous libère pas complètement et ne peut nous conduire dans les profondeurs de notre Etre.

Sans psychologie, la spiritualité mène à la 'grandiosité', à l'illusion d'être éclairé et à la fuite de la réalité.

C'est une **carte qui permet d'explorer son territoire**.

**Le travail personnel vient ensuite dans l'observation de soi et l'action.**

Tout homme est conscient, responsable et libre de choisir d'être le pilote de son propre développement.

## Ses origines

L'origine est assez ancienne et diverse, et relativement floue car nous n'en avons aucune preuve. Le symbole serait apparu il y a environ 2500 ans.

Elle remonte au temps de l'**Antiquité chez les Grecs** (Pythagore et Platon s'en seraient servi).

Les théories qui sous-tendent l'Ennéagramme proviennent de la tradition occidentale qui a donné naissance au Christianisme, au Judaïsme et à l'Islam.

Il a été utilisé par des **fraternités soufies** à la fin du Moyen-Age. Ils avaient découvert 9 modèles de comportements récurrents qui empêchaient les hommes de trouver Dieu, et qui les faisaient toujours se heurter à eux-mêmes, leurs blocages et leurs barrières intérieures.

C'est Ivanovich **Gurdjieff**, un passionné d'ésotérisme et de savoirs anciens, qui à la **fin du 19<sup>e</sup> siècle** rassembla et créa l'Ennéagramme dans sa forme moderne, comme **modèle de description des processus naturels de l'Etre Humain**, et pas comme une typologie psychologique.

L'origine de l'Ennéagramme en tant **qu'outil d'étude de la personnalité est venue d'Oscar Ichazo** qui allie le symbole avec les types de personnalité.

**Claudio Naranjo**, un élève d'Ichazo et psychiatre, l'a complété par la corrélation avec les catégories psychiatriques.

D'autres acteurs de son développement sont **Helen Palmer, Richard Riso, Russ Hudson**.

L'Ennéagramme a alors été enseigné largement, notamment à Stanford et Berkeley dans le parcours de psychologie et de MBA des étudiants.

Après les années 70, il a fait partie du courant de **psychologie humaniste et transpersonnelle** et a été employé au côté de thérapies comme la Gestalt, la PNL, le rebirth.

C'est donc à la fois un **outil ancien et moderne**.

## Figure géométrique de l'Ennéagramme

Cette figure géométrique symbolise « la face de Dieu » et représente les 9 rayons de l'amour divin indivisible.

Selon Gurdjieff, les 3 figures du symbole de l'Ennéagramme représentent les 3 lois divines qui gouvernent toute l'existence :

- **le cercle**, le mandala universel qui renvoie à l'unité et l'idée que Dieu est Un.
- **le triangle (3-6-9)**; la trinité chez les **chrétiens** (père, fils, saint-esprit), chez les **judaïstes** (branche ésotérique avec la **Kabbale** et l'arbre de vie), chez les **bouddhistes** (bouddha, dharma, sangha), chez les **hindouistes** (vishnou, brahma, shiva), chez les **taoïstes** (ciel, terre, homme), chez les **scientifiques** (protons, électrons, neutrons ; interactions fortes, faibles et électromagnétiques)
- **l'hexade (1-4-2-8-5-7)**, symbolise « la loi du 7 » qui indique que tout est en mouvement.

*Prenez un chiffre entre 1 et 9 et avec une calculatrice, divisez-le par 7, vous serez surpris par l'enchaînement des chiffres après la virgule 😊*

**L'assemblage de ces 3 éléments** est un symbole qui montre la **complétude d'une chose** (le cercle), comment **son identité résulte de l'interaction de trois forces** (le triangle) et **la manière dont elle évolue ou change avec le temps** (l'hexade).

La figure géométrique est une **reliance de la spiritualité et des mathématiques**

## Qu'est-ce qu'il étudie ?

C'est un schéma dynamique composé de **9 types de personnalités** influencé par plusieurs aspects : les numéros voisins que l'on appelle les « **ailes** », les numéros qui sont reliés au nôtre sur la figure géométrique, appelés les « **flèches** ». Notre type varie également en fonction de **3 instincts** (il s'exprime sur des choses qui concernent la survie matérielle, la survie relationnelle ou l'appartenance au groupe), du **type des personnes qui nous ont éduqué**, du **type du pays qui a imprégné notre culture**. Oui oui, il existe une lecture des pays par l'Ennéagramme !

**L'Ennéagramme étudie la personnalité ou l'égo, par opposition à l'essence** (notre part spirituelle la plus pure au delà des blessures de notre âme, ou une qualité d'Etre ou de Présence vaste et inconnue).

Cela veut donc dire que nous ne sommes pas que notre personnalité, nous sommes bien plus que cela. **Par exemple, si l'Essence était l'eau, l'âme serait un lac, et la personnalité, les vagues en surface ou des blocs de glace.**

Il nous montre le degré d'influence de la personnalité et de l'essence.

L'Ennéagramme étudie **la motivation du comportement**, et **pas le comportement** lui-même. Bien que nous passions par l'identification du comportement pour déceler sa motivation de base. Cela veut aussi dire que **plusieurs types** (voire tous) **peuvent avoir le même comportement à un moment donné**. Cela complique la tâche de découverte de son type !

**Le fonctionnement du type est généralement inconscient** (ce guide numérique vous aidera à faire des prises de conscience) et **compulsif** (que l'on ne peut s'empêcher d'avoir).

Il vient d'une peur développée suite à une blessure, depuis, on a mis en place un mécanisme de défense pour **éviter de retrouver cette douleur**. Il se **déclenche**

**dès que le sujet est en stress.** Chaque type a donc un filtre spécifique à lui-même et on en trouve 9. Les autres types peuvent avoir cette peur mais cela ne va pas entraîner un comportement compulsif.

C'est un des rares systèmes qui **se préoccupe davantage des comportements normaux et supérieurs de la personne que de la pathologie.**

**On ne peut pas changer de type,** ni effacer sa personnalité, car si elle est là, c'est bien qu'elle sert à quelque chose. En revanche, **on peut évoluer dans son type.** **Enfin, l'Ennéagramme ne nous met pas dans une boîte !** Il nous montre la boîte dans laquelle nous sommes déjà, et le chemin pour en sortir.

## A quoi sert cet outil ?

→ **Renforcer l'acceptation et l'amour pour soi-même/m'aime**

→ **Répondre à** notre questionnement « **qui suis-je ?** »

→ Saisir que **l'entourage a une sensibilité différente** de la notre et renforcer notre **empathie** et notre **compréhension**

→ **Evoluer en orientant son énergie plus consciemment** (moins réagir pour des choses qui nous énervent, donner moins d'importance à une pensée habituellement récurrente)

→ **Se sentir mieux avec soi-même** (moins se juger sur un trait de notre personnalité que l'on aime moins)

→ **Faciliter les rapports humains** pour toute personne en relation avec d'autres 😊 c'est à dire tout le monde ! Mais encore plus en étant dans **la relation d'aide, le soin, l'accompagnement.**

→ Enfin, **améliorer notre relation avec nos enfants !** L'Ennéagramme peut être vu pour comprendre son enfant et voir où il se situe. Mon école m'a appris que la personnalité d'un jeune étant en construction au moins jusqu'à après l'adolescence, cette vision est peu adaptée. De plus, dans un monde qui a tendance à de plus en plus **étiqueter les personnes et les enfants, je préfère ne pas leur en rajouter.** J'ai donc préféré voir l'Ennéagramme par **l'angle d'approche des adultes.**

**Et quand un parent est conscient de son fonctionnement et de ses comportements, il est plus à même de les modifier et de moduler ce qui a besoin de l'être, pour améliorer la relation avec ses enfants.**

# ENNEAGRAMME

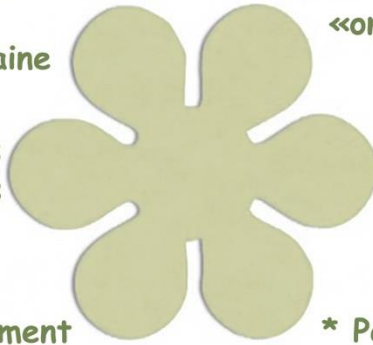
Ce qu'est  
l'Ennéagramme :

\* Système d'Etude de la Personnalité  
«Qui suis-je ?»  
Guide de la conscience humaine

\* Etudie la motivation du comportement,  
«on ne change pas de type»

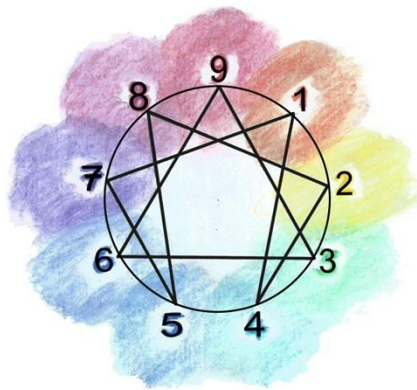
\* Système dynamique :  
3 instincts, 2 ailes, 2 flèches

\* Du grec «Ennéa» = «9»  
et «Gramme» = «Position/Point»



\* Intérêt pour le comportement  
normal et non pathologique

\* Personnalité = Ego ≠ Essence  
Psychologie Transpersonnelle



Ce qu'il peut  
vous apporter :

Se libérer du conditionnement  
de notre type (et non pas  
s'enfermer dans une case)

Amener une base essentielle  
pour tout travail  
personnel et spirituel

Savoir que l'Être spirituel que  
l'on est a une enveloppe  
terrestre : l'Ego

Saisir que les autres  
ont une sensibilité  
différente de la nôtre

Comprendre sa  
motivation personnelle  
et sa sensibilité

Evoluer et orienter  
son attention et son énergie  
plus consciemment

Renforcer son acceptation  
et son amour de soi

Bastienne Nagy  
Accompagnatrice avec l'Ennéagramme



## Le test de personnalité

Je te propose de passer un questionnaire dont **la fiabilité n'est pas sûre à 100%**. Tu n'auras besoin que de 10-15 minutes pour passer le test.

J'ai l'habitude de réaliser des entretiens en face à face avec les personnes et avec des questions complémentaires à celle du questionnaire. Je m'occupe aussi de faire attention au non-verbal, ce qui ne peut se refléter dans un test écrit. Un RDV en face à face ou en visio est généralement plus fiable. Si tu veux aller plus loin et avoir un regard extérieur, il est **possible de prendre un rdv** en allant sur la page d'accueil du blog Parents Enfants Connectés qui permet d'approfondir le type, partiellement abordé ici, et d'avoir accès à des pistes d'évolution personnelle.

Néanmoins, **cela te donnera une idée de là où tu peux te situer. Important : il n'y a pas un type meilleur qu'un autre !**

Je me sers du questionnaire référence de Riso-Hudson que l'on retrouve également dans l'ouvrage [La Sagesse de L'Ennéagramme](#). Une formatrice française (<http://www.enneateach.com>) formée par l'école Riso-Hudson donne également des formations.

→ Si tu souhaites **passer directement à ton style parental**, il te suffit de te rendre dans les pages concernées. Comme je décris des comportements généraux à chaque type, et que l'on peut tous avoir à un moment ou un autre un comportement similaire, **lire tous les types peut t'informer et te donner des pistes d'évolution.**

→ **Si tu es prêt.e à te lancer dans la grande aventure de ton exploration personnelle**, tu n'as qu'à continuer la lecture et suivre les instructions du questionnaire.

## Instructions - QUEST

- 1) Dans chacun des deux groupes d'affirmations qui suivent, sélectionnes le paragraphe qui reflète le mieux tes attitudes d'ensemble et tes comportements, tels qu'ils se sont manifestés au cours de ta vie.
- 2) Il n'est pas nécessaire d'être entièrement d'accord avec la description, ou avec chaque mot du paragraphe choisi. Que tu te retrouves à 80 ou 90% suffit à le choisir plutôt que les deux autres du groupe. Il faut que tu te sentes globalement d'accord avec la tonalité et la philosophie du paragraphe que tu choisis.
- 3) Ne « sur-analyses » pas tes choix, choisis le paragraphe que tes 'tripes' t'indiquent comme étant celui qui te correspond, même si te n'es pas d'accord à 100%. L'axe général et l'impression d'ensemble du paragraphe sont plus importants que tel élément ponctuel. Fie-toi à ton intuition.
- 4) Si tu n'arrives pas à choisir le paragraphe qui te convient le mieux, tu peux retenir deux choix, mais uniquement pour un seul groupe. Exemple : C dans le groupe 1, et X et Y dans le groupe 2.
- 5) Note la lettre que tu as sélectionnée à l'endroit approprié.

# Questionnaire Riso-Hudson - QUEST

## GROUPE 1

A. J'ai tendance à être assez indépendant et autoritaire : je sens que la vie fonctionne mieux lorsque je la prends de front. Je détermine mes propres objectifs, je m'implique et veut faire bouger les choses. Je n'aime pas laisser trainer les choses, je veux réaliser quelque chose de grand et avoir un impact. Je ne cherche pas désespérément la confrontation mais je ne laisse pas les gens m'embêter non plus. La plupart du temps, je sais ce que je veux, et je fais ce qu'il faut pour l'obtenir. Je tends à travailler dur et je m'amuse à fond également.

B. J'ai tendance à être calme, et j'aime être tranquille, seul. En général, je n'attire pas beaucoup l'attention sur moi socialement, et il est généralement inhabituel pour moi de m'affirmer avec force. Je ne me sens pas à l'aise de prendre la tête ou d'être aussi compétitif que les autres. Beaucoup diraient probablement que je suis un peu rêveur : Mon excitation se concentre au niveau de mon imagination. Je peux tout à fait me satisfaire de ne pas être actif tout le temps.

C. J'ai tendance à être extrêmement responsable et dévoué. Je me sens mal à l'aise si je ne respecte pas mes engagements et ne fais pas ce qu'on attend de moi. Je veux que les gens sachent que je suis là pour eux et que je ferai ce que je crois être le mieux pour eux. J'ai souvent fait de grands sacrifices personnels pour le bien des autres, qu'ils le sachent ou non. Souvent, je ne prends pas suffisamment soin de moi, je fais le travail qui doit être fait et je me relaxe (faisant alors ce que je veux) s'il reste du temps.

Choix :

## GROUPE 2

X. Je suis une personne qui garde généralement une attitude positive et qui sent que tout ira pour le mieux. Je peux facilement m'enthousiasmer pour quelque chose et je trouve toujours différentes façons de m'occuper. J'aime être entouré de gens et aider les autres à être heureux, j'aime partager mon propre bien-être avec eux. Je ne me sens pas toujours en pleine forme, mais j'essaie de ne pas le montrer. Néanmoins, rester positif a parfois eu pour conséquence de m'amener à remettre à plus tard trop longtemps, la prise en compte et la gestion de mes propres problèmes.

Y. Je suis une personne qui prend les choses très à cœur ; la plupart des gens peuvent très bien voir quand je suis en colère à propos de quelque chose. Je peux paraître être sur mes gardes avec les autres, mais je suis plus sensible que j'en ai l'air. Je veux savoir à quoi m'en tenir avec les autres, sur qui et sur quoi je peux compter. La plupart des gens savent très clairement à quoi s'en tenir avec moi. Quand je suis contrarié à propos de quelque chose, je veux que les autres répondent avec la même intensité et soient aussi remontés que moi. Je connais les règles, mais je ne veux pas qu'on me dise ce que je dois faire. Je veux décider par moi-même.

Z. Je suis une personne logique et avec une grande maîtrise de soi : j'ai de la difficulté à être à l'écoute de mes émotions et à en tenir compte. Je suis efficace, et même perfectionniste, et je préfère travailler seul. S'il y a des problèmes ou des

conflits personnels, j'essaie de mettre de côté mes sentiments. Certains disent que je suis trop froid et détaché, mais je ne veux pas que mes réactions émotionnelles me distraient de ce qui est vraiment important pour moi. Habituellement, je ne montre pas mes réactions lorsque les autres m'affectent.

Choix :

## Résultats

Tu peux ensuite aller au test qui concerne ton type et à ceux marqués entre parenthèses qui peuvent être confondus avec le type trouvé.

AX : type 7 (vérifiez aussi 2, 3, 4)  
AY : type 8 (vérifiez aussi 7, 6, 4)  
AZ : type 3 (vérifiez aussi 5, 1, 8)  
BX : type 9 (vérifiez aussi 2, 5, 4)  
BY : type 4 (vérifiez aussi 2, 1, 9)  
BZ : type 5 (vérifiez aussi 4, 6, 1)  
CX : type 2 (vérifiez aussi 4, 7, 1)  
CY : type 6 (vérifiez aussi 4, 6, 1)  
CZ : type 1 (vérifiez aussi 5, 4, 6)

Une fois terminé, tu peux valider la pertinence du type en passant les tests des attitudes caractéristiques de chaque type, ci-dessous.

Il te faut additionner les points :

- 1 : jamais vrai
- 2 : rarement vrai
- 3 : parfois vrai
- 4 : généralement vrai
- 5 : très vrai

Tu analyses les résultats de cette manière :

- de 0 à 30 : tu n'es probablement pas un type X
- de 30 à 45 : tu as probablement des problématiques de type X, ou un parent X
- de 45 à 60 : tu as très probablement une composante X
- de 60 à 75 : tu es très probablement un X (mais tu peux toutefois être induit en erreur par une vision tronquée de ce type).

## Test des attitudes caractéristiques de Riso-Hudson – Type 1

1 : jamais vrai ; 2 : rarement vrai ; 3 : parfois vrai ; 4 : généralement vrai  
5 : très vrai

	1	2	3	4	5
Les gens me voient comme une personne sérieuse, à l'esprit clair et concis ; et je suppose que c'est vrai.					
J'ai toujours essayé d'être honnête et objectif avec moi-même, et je suis déterminé à suivre ma conscience, quel qu'en soit le prix.					
Bien que je sois capable de faire parfois le fou, en général, ce n'est quand-même pas mon style.					
J'ai l'impression de vivre avec un juge dans ma tête : il est parfois sage et plein de discernement, mais plus souvent sévère et dur.					
Je pense que j'ai payé le prix fort pour essayer d'être parfait.					
J'aime rire autant qu'un autre, je devrais le faire plus souvent.					
Mes principes et mes idéaux m'inspirent d'accomplir toujours davantage, et font que ma vie a du sens et de la valeur.					
Je ne comprends pas pourquoi tant de gens ont des critères aussi laxistes.					
Tant de choses reposent sur moi ; je dois donc être plus organisé et méthodique que les autres pour que les choses avancent.					
J'ai un sens personnel de la mission, et même un appel à quelque chose de plus élevé, et je crois que je peux accomplir quelque chose d'extraordinaire dans ma vie.					
Je haïe les erreurs et m'efforce donc d'être très méticuleux.se pour être sûr que les choses soient faites correctement.					
Toute ma vie, j'ai pensé ainsi : le juste est juste et le faux est faux ; un point c'est tout.					
J'ai beaucoup de mal à me dire que le mieux est l'ennemi du bien.					
J'ai dû assumer dans ma vie beaucoup de responsabilités : si je n'avais pas été à la hauteur, Dieu seul sait ce qui serait arrivé.					
Je suis profondément ému par les gens qui font face à la pression avec noblesse et grâce.					
<b>Total points</b>					

## Test des attitudes caractéristiques de Riso-Hudson – Type 2

1 : jamais vrai ; 2 : rarement vrai ; 3 : parfois vrai ; 4 : généralement vrai

5 : très vrai

	1	2	3	4	5
Mon intérêt sincère pour les autres fait que je m'investis beaucoup dans leur vie, leurs rêves, leurs espoirs, et leurs besoins.					
Cela me semble naturel d'être amical : j'engage facilement la conversation et crée des liens proches avec tout le monde.					
J'ai constaté que les gens sont chaleureux avec moi lorsque je leur prête de l'attention et les encourage.					
Je ne peux pas voir un chien errant dans la rue sans vouloir le ramener chez moi.					
Cela me plaît de me dire que je suis une personne attentionnée et généreuse.					
C'est difficile pour moi de m'attribuer le crédit de tout ce que j'ai fait pour les autres, mais cela me dérange beaucoup quand ils semblent ne rien remarquer ou qu'ils sont indifférents.					
Il est vrai que j'en fais plus pour les autres que je ne devrais : je donne trop et ne pense pas assez à moi.					
Je me trouve souvent en train de gagner le cœur des gens, surtout s'ils semblent initialement indifférents à moi.					
Je prends un plaisir particulier à distraire et recevoir mes amis et ma famille.					
Je peux me montrer chaleureux et encourageant, mais il y a plus de « dureté » en moi qu'on pourrait le penser.					
J'exprime mes sentiments pour les gens plus facilement que la moyenne.					
Je fais de vrais efforts pour savoir ce qui se passe dans la vie des gens qui me tiennent à cœur.					
Je me vois comme quelqu'un qui « soigne les cœurs brisés ».					
En faisant passer les besoins et les intérêts des autres avant les miens, ma santé et mes finances ont souvent souffert.					
J'aime faire tout mon possible pour que les gens se sentent bien accueillis et appréciés.					
<b>Total points</b>					

### Test des attitudes caractéristiques de Riso-Hudson – Type 3

1 : jamais vrai ; 2 : rarement vrai ; 3 : parfois vrai ; 4 : généralement vrai  
5 : très vrai

	1	2	3	4	5
Je me vois comme quelqu'un de très compétent : cela me contrarie beaucoup quand je suis un peu moins efficace.					
Quand tout va bien pour moi, c'est presque comme si je rayonnais, avec un sentiment de joie intérieure d'être ce que je suis, et d'avoir la vie que j'ai.					
J'essaie de me présenter aux autres sous mon meilleur jour, n'est-ce pas le cas de tout le monde ?					
Mes sentiments me sont souvent étrangers, je ressens fortement les choses pendant un instant, puis les choses reprennent leur cours.					
C'est important pour moi de savoir que je réussis, même si je n'ai pas encore le succès que je voudrais.					
Pour le meilleur et pour le pire, je sais très bien cacher mes insécurités : les gens ne devineraient jamais ce que je ressens réellement.					
Je veux faire une bonne impression sur les gens, et je suis habituellement poli, amical, avec de bonnes manières.					
Je suis attentif à la réussite de mes amis et collègues, j'ai tendance à me comparer à eux.					
J'aspire à être le meilleur dans ce que je fais ; si je ne peux pas me distinguer dans un domaine, je fais autre chose.					
Parfois, il m'a fallu prendre des raccourcis pour atteindre mes objectifs.					
Quand je ne me sens pas sûr de moi, je suis plutôt distant et froid avec les gens.					
Cela me dérange vraiment que les autres ne reconnaissent pas l'excellence de ce que j'ai fait.					
Je suis plus adaptable que la plupart : si les choses ne vont pas comme il faut, je sais changer de comportement pour aboutir aux résultats que je veux.					
J'ai toujours un objectif en tête, et sais comment me motiver pour l'atteindre.					
J'ai un petit côté « bourreau de travail », j'ai l'impression d'être à la dérive si je n'accomplis pas des choses.					
<b>Total points</b>					



## Test des attitudes caractéristiques de Riso-Hudson – Type 4

1 : jamais vrai ; 2 : rarement vrai ; 3 : parfois vrai ; 4 : généralement vrai  
5 : très vrai

	1	2	3	4	5
Beaucoup me perçoivent comme énigmatique, difficile et contradictoire, et j'aime ces aspects-là chez moi !					
J'ai tendance à ressasser longtemps mes sentiments désagréables avant de m'en libérer.					
Je me sens souvent seul et solitaire, même quand je suis entouré de personnes proches.					
Quand je suis critiqué ou incompris, je me mets en retrait et je deviens maussade.					
Je trouve difficile de m'impliquer dans des projets si ce n'est pas moi qui en gère la partie créative.					
J'ai tendance à ne pas suivre les règles ou me conformer aux attentes, car je veux mettre ma touche personnelle particulière sur tout ce que je fais.					
En comparaison aux autres, je suis assez radical et j'ai mes humeurs.					
J'ai tendance à passer beaucoup de temps à imaginer des scènes et des conversations qui n'ont pas forcément eu lieu.					
Je me languis de celui ou celle qui viendra à mon secours et m'emportera loin de cette morne existence.					
Lorsque les choses se gâtent, j'ai tendance à m'effondrer et à renoncer, peut-être trop facilement.					
Je peux pardonner presque tout sauf le mauvais goût.					
Généralement, je n'aime pas travailler trop étroitement avec les autres.					
Trouver qui je suis et être authentique vis-à-vis de mes besoins émotionnels sont des motivations extrêmement importantes pour moi.					
Je n'aime ni prendre le commandement, ni être un suiveur.					
J'ai une conscience aigüe de mes intuitions, même si je n'ai pas toujours le courage d'agir en en tenant compte.					
<b>Total points</b>					

## Test des attitudes caractéristiques de Riso-Hudson – Type 5

1 : jamais vrai ; 2 : rarement vrai ; 3 : parfois vrai ; 4 : généralement vrai  
5 : très vrai

	1	2	3	4	5
J'aime étudier les choses en profondeur en allant dans les détails, jusqu'à ce que je comprenne tout, autant que c'est possible.					
Je suis une personne très secrète et je ne laisse pas beaucoup de gens entrer dans mon monde.					
Je ne me sens pas important ni puissant, plutôt petit et invisible : je ferais un bon espion.					
Les autres penseraient que je suis « dingue » s'ils savaient ce que je pense la plupart du temps.					
On ne peut prendre une décision rationnelle qu'en rassemblant beaucoup d'informations précises, mais en fait, bien des gens ne sont pas vraiment rationnels.					
Ma famille pense que je suis un peu étrange ou excentrique, ils m'ont sûrement déjà dit que j'avais besoin de sortir davantage.					
Je peux être un moulin à paroles quand je veux, mais la plupart du temps, je préfère juste être spectateur de toute la folie qui m'entoure.					
Si vous avez un problème à régler, laissez-moi du temps pour y réfléchir de mon côté, et je vous donnerai la réponse.					
Quand vous y réfléchissez vraiment, vous ne pouvez pas trouver plus étrange que le comportement soi-disant normal.					
J'ai tendance à prendre du temps pour peaufiner les projets sur lesquels je travaille.					
Tant de gens sont si incroyablement ignorants que c'est étonnant que tout fonctionne.					
Je sais beaucoup de choses sur beaucoup de sujets et, dans quelques domaines, je me considère comme un expert.					
Je suis extrêmement curieux.se et j'aime comprendre pourquoi les choses sont ce qu'elles sont, même si des choses évidentes ne sont pas si évidentes quand vous y réfléchissez.					
Mon activité mentale est si intense et active que j'ai souvent l'impression d'avoir le cerveau en feu.					
Je perds souvent la notion du temps car je me concentre tellement sur ce que je fais.					
<b>Total points</b>					

## Test des attitudes caractéristiques de Riso-Hudson – Type 6

1 : jamais vrai ; 2 : rarement vrai ; 3 : parfois vrai ; 4 : généralement vrai  
5 : très vrai

	1	2	3	4	5
Je suis attiré par l'autorité, et en même temps, je ne lui fais pas confiance.					
Je suis très émotionnel même si je ne montre pas souvent ce que je ressens, excepté à mes proches, et encore, pas toujours...					
Si je fais une erreur, j'ai peur que tous me sautent à la gorge.					
Je me sens plus en sécurité quand je fais ce que les autres attendent de moi, plutôt que de voler de mes propres ailes.					
Je peux parfois ne pas accepter les règles, et je ne les suis pas toujours, mais je veux les connaître !					
J'ai tendance à avoir des impressions fortes sur les gens et j'ai du mal à les changer.					
Il y a quelques personnes pour qui j'ai vraiment du respect, ce sont en quelque sorte mes héros.					
Je n'aime pas prendre de grandes décisions, mais je ne veux certainement pas que quiconque les prenne à ma place.					
Certains me voient comme nerveux.se et peureux/se, mais ils n'en voient pas la moitié !					
Je sais à quel point je peux rater ce que je fais, donc être suspicieux.se vis-à-vis des autres est tout à fait normal à mon sens.					
Je veux faire confiance aux gens, mais je me surprends souvent à m'interroger sur leurs motivations.					
Je suis un vrai bourreau de travail. Je reste tant que le travail n'est pas terminé.					
Je demande leur avis aux gens en qui j'ai confiance avant de prendre une décision importante.					
C'est vraiment bizarre : je peux être sceptique, et même critique sur toutes sortes de choses, et puis en un clin d'œil je peux tout gober et me faire avoir.					
L'anxiété semble être mon deuxième prénom.					
<b>Total points</b>					

## Test des attitudes caractéristiques de Riso-Hudson – Type 7

1 : jamais vrai ; 2 : rarement vrai ; 3 : parfois vrai ; 4 : généralement vrai  
5 : très vrai

	1	2	3	4	5
J'aime voyager et découvrir des cuisines différentes, des personnes nouvelles, faire de nouvelles expériences, bref j'aime le magnifique tourbillon de la vie !					
Mon calendrier est habituellement rempli, et j'aime qu'il en soit ainsi : la vie est trop courte, il faut en profiter !					
Ce qui est important pour moi, c'est l'excitation et avoir des plaisirs variés, plutôt que le confort et viser la sécurité, même si je sais prendre mes aises dès que j'en ai la possibilité.					
Il y a un bavardage permanent dans ma tête, parfois, c'est comme si je pensais à dix choses à la fois !					
Une sorte que je ne supporte pas, c'est l'ennui, et je fais en sorte de ne jamais m'ennuyer.					
Je sais m'engager durablement dans une relation, mais quand c'est fini, je passe à autre chose.					
Je suis curieux et j'aime l'aventure, et je suis le premier dans mon groupe d'amis à essayer ce qui est nouveau et intéressant.					
Quand je n'ai plus de plaisir à faire quelque chose, j'arrête.					
Je suis une « personne drôle » mais pas uniquement, j'ai aussi en moi un côté sérieux, voire sombre, même si je n'aime pas trop aller de ce côté-là !					
Je perçois facilement la vue d'ensemble et je n'aime pas les petits détails : j'ai davantage de plaisir à réfléchir pour trouver de nouvelles idées qu'à m'impliquer dans leur mise en œuvre.					
Quand je veux vraiment quelque chose, je me débrouille pour l'obtenir.					
Il m'arrive parfois d'être dans le creux de la vague, mais je refais surface très rapidement.					
Un de mes problèmes principaux est que je me laisse distraire très facilement et que je me disperse trop.					
J'ai tendance à dépenser plus d'argent que je ne devrais.					
J'apprécie avoir des gens avec moi, du moment qu'ils veulent aller dans la même direction que moi.					
<b>Total points</b>					

## Test des attitudes caractéristiques de Riso-Hudson – Type 8

1 : jamais vrai ; 2 : rarement vrai ; 3 : parfois vrai ; 4 : généralement vrai  
5 : très vrai

	1	2	3	4	5
Je suis extrêmement indépendant et n'aime pas compter sur les autres pour ce dont j'ai besoin.					
Mon impression est « qu'il faut bien casser quelques œufs pour faire une omelette ».					
Quand je me soucie d'une personne, je la considère très vite comme faisant partie de ma famille et je me sens investi du devoir de protéger ses intérêts.					
Je sais comment obtenir des résultats : il faut savoir récompenser les gens et leur mettre la pression pour que les choses soient faites.					
Je n'ai pas beaucoup de sympathie pour ceux qui sont faibles et hésitants, la faiblesse appelle à coup sûr les problèmes.					
J'ai une forte volonté, je ne renonce ou ne recule que difficilement.					
J'ai un côté tendre, et même sentimental, que je ne montre qu'à peu de gens.					
Je ne suis jamais aussi fier que lorsque je vois quelqu'un que j'ai pris sous mon aile se débrouiller seul.					
Les gens qui me connaissent apprécient mon franc-parler, c'est à dire que je leur dise exactement ce que je pense.					
J'ai dû travailler dur pour tout ce que j'ai, je pense que lutter est une bonne chose, parce que cela vous endure et vous aide à discerner ce que vous voulez.					
Je me vois comme un challenger, comme quelqu'un qui pousse les autres hors de leur zone de confort afin qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes.					
Mon sens de l'humour est truculent, parfois même cru, et je pense que beaucoup de gens sont trop chochottes et susceptibles.					
Je peux entrer dans une rage impressionnante mais ça passe !					
Je me sens très vivant quand je fais ce que les gens jugent impossibles. J'aime aller jusqu'à la limite et voir si je peux défier les probabilités.					
A mon avis, il y a toujours quelqu'un pour se faire duper et je n'ai pas envie que ce soit moi.					
<b>Total points</b>					

## Test des attitudes caractéristiques de Riso-Hudson – Type 9

1 : jamais vrai ; 2 : rarement vrai ; 3 : parfois vrai ; 4 : généralement vrai  
5 : très vrai

	1	2	3	4	5
Ce que les gens semblent apprécier chez moi, c'est qu'ils se sentent en confiance avec moi.					
Cela ne me dérange pas d'avoir de la compagnie et cela ne me dérange pas d'être seul : les deux sont bien, du moment que je suis en paix avec moi-même.					
J'ai trouvé un certain équilibre dans ma vie et je ne vois pas de raison d'y toucher.					
Etre « confortable » dans tous les sens du terme m'attire beaucoup.					
Je préfère donner raison à quelqu'un plutôt que de créer un incident.					
Je ne sais pas exactement comment je fais, mais je ne laisse pas les choses m'atteindre.					
Il est assez facile de me faire plaisir et je trouve généralement que ce que j'ai est assez bien pour moi.					
On m'a dit que je paraissais distrait et absent : en fait, je comprends les choses, mais je veux juste ne pas y réagir.					
Je ne crois pas être particulièrement têtu, mais on dit que je peux avoir la tête dure quand je me suis fait une opinion.					
Beaucoup de gens s'énervent trop facilement, je suis beaucoup plus impassible.					
Il faut prendre ce que la vie nous donne, il n'y a pas grand chose d'autre à faire, de toute façon !					
Je peux facilement comprendre des points de vue différents, et j'ai tendance à être plutôt d'accord que pas d'accord avec les gens.					
Je pense qu'il est préférable de souligner le positif plutôt que de s'attarder sur le négatif.					
J'ai ce qu'on pourrait appeler une philosophie de vie qui me guide et m'apporte beaucoup de réconfort dans les moments difficiles.					
Pendant la journée, je fais tout ce qui doit être fait, mais quand la journée est finie, je sais vraiment me détendre et ne pas m'en faire.					
<b>Total points</b>					

## Description des types Ennéagramme

Voici les grands traits de comportements de chacun des types

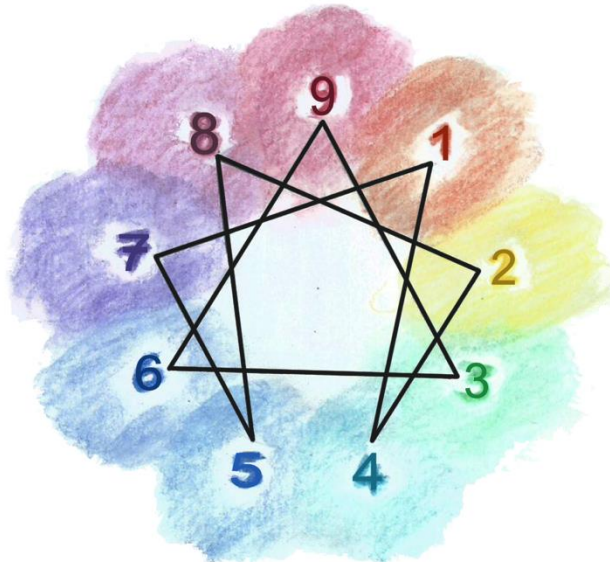
**8** : capacité à trancher, décider, savoir ce qu'il veut, force d'action, protection, justice, fait face aux obstacles, va au bout d'un projet, impulsivité, confrontation, manque de tact...

**9** : acceptation de l'autre, écoute, soutien, rythme tranquille, patience, relativisme, fusion avec l'autre, agressivité passive, peur du conflit, difficulté à dire non, prendre position

**1** : rigueur, méthodique, travailleur, sens du devoir, intégrité, améliorer, qualité, colère rentrée, fort critique intérieur, exigence, procrastination, ni plaisir ni détente, manque de spontanéité, double vie...

**7** : optimisme, spontanéité, rythme rapide, inventivité, charme, fait des liens, met en réseau, beaucoup d'énergie, dispersion, manque de maturité,

**6** : loyauté, fiabilité, critique constructive, chaleur/humour, position Pour ou Contre, avocat du diable, focalisation sur les détails négatifs, prudence, indécision, recherche d'indépendance et

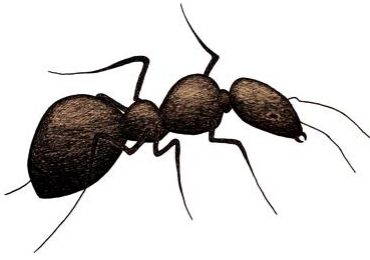


**2** : mettre en valeur les qualités d'autrui, va vers les autres, intuition de leurs besoins, personnalités multiples, séduction, don, empathie, altruisme, contrôle de l'autre, orgueil...

**3** : grande capacité de travail et de concentration, plusieurs actions en une, valorisation d'un projet, efficacité, adaptation relationnelle (caméléon), réussite, compétition,

**5** : détachement émotionnel, conceptuel, action avec discernement, objectivité, discrétion, autonomie, sobriété, recherche, solitude,

**4** : intériorité, intensité émotionnelle, grande force de soutien, originalité, mélancolie, sens de l'esthétique, sensibilité aux talents et qualités de cœur des autres, mettre du sens



## **Le type 1, aussi appelé Le réformateur – Le moraliste – L’enseignant – Le perfectionniste – l’organisateur – l’activiste**

**Maîtres mots qui le caractérisent** : rigueur, méthodique, organisé, travailleur, sens du devoir, intégrité, amélioration des choses ou du monde, attaché à l’excellence, la qualité, clarification, colère rentrée, fort critique intérieur, critique et exigeant, rigidité, manque de spontanéité, ni plaisir ni détente, procrastination, double vie

**Ses valeurs** : Loi, ordre, rigueur, amour du travail bien fait, intégrité, discipline, sens de l’effort, souci de bien faire, s’améliorer

**Son besoin principal** : Justesse, être intègre, vertueux

**Sa peur de base** : Être quelqu’un de fondamentalement mauvais

### **Quand le 1 est au top de son potentiel :**

- Le 1 est intègre et honnête. Il est donc cohérent et congruent, c’est à dire qu’il fait ce qu’il dit et dit ce qu’il fait.
- Il a un profond sens de l’équité et de la justice qu’il intègre dans des principes. Pour en améliorer les effets, mieux vaut que ces principes soient souples et toujours améliorables.
- Il est capable de transcender ses besoins pour le bien de tous, de la communauté.
- A l’inverse du prêche et de vouloir corriger les autres, c’est par son exemplarité qu’il parvient à inspirer les autres.
- En acceptant sa propre humanité, il peut comprendre les points de vue des autres et communiquer très justement l’ensemble des vérités et la sagesse de chacun de ces points de vue.
- Malgré sa rigueur et son auto discipline, il est capable de s’arrêter de travailler pour se reposer et être léger et détendu. Le maître mot étant l’équilibre, pour que le sérieux n’en devienne pas triste.
- Il pense qu’il peut avoir un impact positif sur le monde quand il voit les défis et les difficultés autour de lui.
- Le 1 est une source de sagesse et de discernement. Il sait ce qui doit être fait, en termes de valeurs morales, grâce à son réalisme et son objectivité élevés.





## Le type 2, aussi appelé L'altruiste – l'amant – l'ami particulier – le tuteur – le populaire

**Maîtres mots qui le caractérisent** : mettre en valeur les qualités d'autrui, aider un partenaire et ami à réussir, intuition envers les besoins des autres, sociable, va vers les autres, personnalités multiples, séduction et condescendance, don, empathie, altruisme, relations triangulaires, contrôle de l'autre, orgueil

**Ses valeurs** : Service, relations, chaleur humaine, les sentiments, l'écoute

**Son besoin principal** : Amour (se sentir aimé)

**Sa peur de base** : Ne pas être aimé et désiré pour soi-même

### Quand le 2 est au top de son potentiel :

- Il est là pour les gens, agit de manière concrète et s'y emploie avec tout son cœur.
- Doué d'une extraordinaire capacité à s'intéresser aux autres et aussi à faire effectivement pour eux des choses qui ont du sens.
- Qualité de joie et de spontanéité qui fait penser aux 7 (au top de leur potentiel). Rie facilement et de bon cœur, ne se prend pas trop au sérieux, goûte à la bonté de la vie avec ceux qui lui sont chers. Enthousiasme enfantin pour la vie, pour découvrir de nouvelles choses. Goûter à cette liberté implique de savoir dire non quand c'est nécessaire et de rester lucide sur ses motivations réelles en toutes circonstances.
- Sait faire la distinction entre ses propres besoins et ceux des autres et garder un juste équilibre entre les deux.
- Est capable d'être seul et d'écouter ses propres sentiments.
- Il a suffisamment d'estime de soi et d'amour propre pour ne pas interpréter les réactions des autres comme un jugement définitif sur sa propre valeur.
- Encourage l'indépendance chez les autres en développant leur confiance en eux, leur force et de nouveaux talents pour qu'ils puissent grandir par eux-mêmes. Est encourageant et sait reconnaître et apprécier les talents et les points forts chez les autres.
- Il est indépendant des autres, physiquement ou psychologiquement.



**Le type 3, aussi appelé Le battant –  
Le meilleur – Le gagnant –  
Le motivateur – Le modèle –  
Le communicateur**

**Maîtres mots qui le caractérisent :** grande capacité de travail et concentration, Plusieurs actions en une, valorisation d'un projet, identification des différentes étapes à suivre, efficacité, adaptation relationnelle à l'autre (caméléon), réussite, compétition, image, arrogance, prétention, opportunisme, potentiellement exigeant et stressant avec les autres

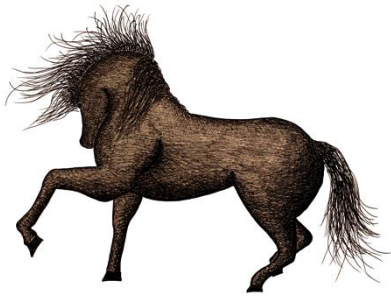
**Ses valeurs :** Confiance en soi, performance, prestige, image de la réussite

**Son besoin principal :** Accomplissement (accomplir et s'accomplir)

**Sa peur de base :** L'échec, être sans valeur, rejeté

**Quand le 3 est au top de son potentiel :**

- Amour-propre équilibré, aime les autres avec liberté et sans arrière-pensée.
- Investissement dans son propre développement, pour prendre soin de lui, apprendre de ses difficultés.
- La force de son propre exemple sera source de motivation pour les autres, il va savoir stimuler et motiver les autres à se dépasser.
- Son talent de communicant peut faire avancer de grandes causes et sera souvent un modèle dans son domaine d'activité. Il sait présenter les choses sous leur aspect le plus attrayant, attirant et inspirant et peut être très efficace pour amener un esprit d'équipe.
- Acceptation de lui-même et de tout ce qu'il est. Devient un modèle d'authenticité, de simplicité qui inspire les autres. Il se perçoit de manière réaliste, accepte ses limites, apprécie ses talents sans se prendre trop au sérieux, est sensible et affectueux, apprécie l'admiration qu'il reçoit sans en avoir besoin.



## Le type 4 aussi appelé Le romantique – l'artiste – l'individualiste – le mélancolique – La victime tragique – le « cas spécial »

**Maîtres mots qui le caractérisent** : intensité émotionnelle, intériorité, sensibilité aux talents et qualités de cœur des autres, grande force de soutien, transformation de la souffrance de l'existence en quelque chose ayant du sens, au contact de l'esthétique, originalité, mélancolie, cyclothymie, sensible aux critiques, tendance au regret, perception erronée de son corps, élitisme

**Ses valeurs** : Exprimer ses sentiments, être compris dans sa différence, créativité, romantisme, sens de l'esthétique, trouver un sens à la/sa vie

**Son besoin principal** : Se trouver, trouver le sens de son existence, se créer une identité à partir de son ressenti intérieur

**Sa peur de base** : Etre sans identité ni signification

### Quand le 4 est au top de son potentiel :

- Aisance à communiquer des vérités subtiles sur la condition humaine de manière profonde, belle et touchante.
- Il fait ressortir ce qui est le plus enfoui, précieux et personnel chez l'être humain et qui ramène à l'universalité.
- Perceptions intuitives qui nourrissent sa créativité et sa découverte de lui.
- Sens de l'humour et légèreté qui sert sa propre guérison.
- Créativité bien spécifique, essentiellement autobiographique, autour de son histoire familiale et amoureuse passée qui l'a tant affecté.
- Reçoit l'écho qu'il recherche en partageant les profondeurs de son âme. Il découvre qu'il n'est pas si différent des autres et que sa forte connexion avec sa vie intérieure n'est pas une source d'aliénation mais un moyen de tendre la main aux autres pour un contact constructif.



## Le type 5, aussi appelé L'investigateur, le penseur, l'innovateur, l'observateur, Le spécialiste, l'expert, le « radical »

**Maîtres mots qui le caractérisent** : détachement émotionnel qui permet l'action avec discernement, conceptuel, discrétion, objectivité, autonomie, compartimentation, recherche, observation, sobriété, solitude, avarice, contrôle, tendance à vivre dans l'imaginaire

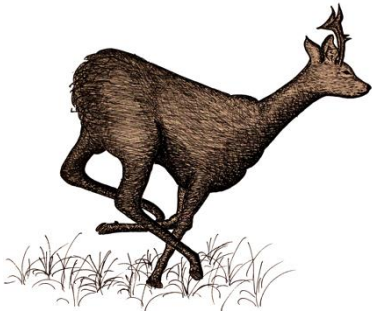
**Ses valeurs** : Penser, savoir, connaître, comprendre, protéger son espace vital

**Son besoin principal** : Etre capable et compétent, vérité, consistance mentale

**Sa peur de base** : Etre impuissant, inutile, incapable (dépassé)

### Quand le 5 est au top de son potentiel :

- Capacité de perception intérieure et de compréhension alliée à un domaine d'expertise. Compréhension d'un problème dans son ensemble et dans ses différentes composantes sans être attaché à l'une plus qu'à l'autre.
- Grand observateur, sensible à son environnement et à des changements imperceptibles chez d'autres. Développement d'un sens de manière plus accrue.
- Grande capacité de concentration, de focalisation, patience pour ce qui le passionne.
- Innovant et inventif permettant de grandes découvertes (en sciences, médecine, art).
- S'intéresse à l'exception plutôt qu'à la règle, aime interroger, présenter les contradictions de ses sujets d'intérêt.
- Style d'humour : humour noir, jeux de mots, calembours ; malice, vivacité, finesse, provocation des gens pour les pousser à penser, réfléchir aux choses avec plus de profondeur.



## **Le type 6, aussi appelé Le Loyaliste – Le gardien – Le vrai croyant – Le sceptique – Le traditionaliste**

**Maîtres mots qui le caractérisent** : clarification, critique constructive et réévaluation des idées, instaure relations claires et fiables, peut faire des efforts loyaux sans attente de récompense, chercheur de vérité au delà des apparences, soutenant dans les moments difficiles, chaleur/humour, position pour ou contre, avocat du diable, peur de la réussite, focalisation sur les détails négatifs, prudence, indécision entraînant l'inaction, recherche d'indépendance et de soutien.

**Ses valeurs** : Loyauté, imagination, sensibilité, intuition, fiabilité

**Son besoin principal** : Sécurité

**Sa peur de base** : Ne pas avoir de soutien ou de guide, être incapable de survivre par soi-même

### **Quand le 6 est au top de son potentiel :**

- La sensibilité aux signaux de danger permet l'anticipation des problèmes, des irrégularités et de les traiter à la base. Expert en résolution de problèmes.
- Excellence dans les travaux d'analyse, pour repérer les contradictions ou inexactitudes.
- Capacité de travailler pour une cause commune sans vouloir briller, qui transcende ses intérêts personnels. Il montre au monde les bénéfices et les joies de l'engagement, de la coopération et du service, de la force du groupe pour aller plus loin et pour contribuer à la sécurité des groupes.
- La loyauté et l'engagement pour les autres, et également envers eux-mêmes, qui leur permet de développer leurs talents et leur créativité. Ceci lui permet de construire une solide confiance en lui, se considérer comme égal aux autres, avec la capacité de prendre des responsabilités dans tous les domaines de sa vie.
- Courage et leadership hors du commun avec la confiance en son propre guide intérieur.
- Sa sincérité et honnêteté sur ses propres insécurités en fait une personne de confiance et de taille pour guider les autres dans leurs propres insécurités.



## Le type 7, aussi appelé L'enthousiaste – l'épicurien - Le multi-tâches - Le dynamisant – le généraliste

**Maîtres mots qui le caractérisent :** joie de vivre communicative, optimisme, spontanéité, inventivité, va vers les autres, charme, capacité à innover, conceptualiser, faire des liens, mettre en réseau, beaucoup d'énergie, dispersion, manque de maturité, impatience, mauvaise mémoire des expériences passées négatives, supériorité

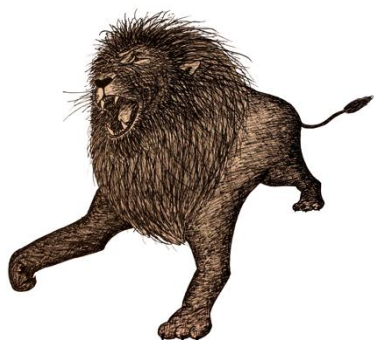
**Ses valeurs :** Profiter de la vie, multiplier les plaisirs, rechercher la diversité et nouveauté, voir le bon côté des choses

**Son besoin principal :** Liberté

**Sa peur de base :** Subir des privations, être piégé dans la souffrance

### Quand le 7 est au top de son potentiel :

- Quand il est ancré et équilibré, le 7 a les pieds sur terre, est en contact avec la réalité et les aspects pratiques de la vie quotidienne. Il comprend qu'il doit être réaliste et productif pour avoir les moyens financiers de réaliser ses nombreux rêves.
- Il sait faire la synthèse de ses divers domaines d'expériences et les enrichir. Ses aptitudes et ses intérêts variés, son plaisir au travail et ses qualités d'extraversion l'aident à réussir dans le monde. Il veut contribuer à quelque chose dans le monde et créer, et pas seulement consommer. C'est ainsi qu'il sera certain de satisfaire ses besoins exactement comme il le souhaite.
- Façon de travailler « multi-tâches », en menant plusieurs activités en même temps. Il passe de l'une à l'autre en utilisant différents talents et en les reliant les uns aux autres. Cela lui convient tout à fait et lui permet même d'exceller, à condition qu'il pose des priorités et des limites.
- Don pour générer rapidement et spontanément des idées. A une vue d'ensemble, aime démarrer des projets et excelle pour imaginer de nouvelles approches aux problèmes. Esprit conceptuel créatif. Il mène ses idées au bout quand il fait preuve d'autodiscipline.
- Etat d'esprit abondant et positif communicatif quand il est teinté de réalisme et de volonté d'être confronté aux sentiments difficiles.
- Ouverture au monde et à de nouvelles expériences : le monde est son terrain de jeu et il aime partager avec les autres les perles qu'il trouve sur son chemin.



## Le type 8, aussi appelé Le chef – le protecteur – le leader – le rebelle - L'entrepreneur – le challenger

**Maîtres mots qui le caractérisent** : capacité à trancher et décider, connaît bien son point de vue, sait ce qu'il veut, défend, protège, répare les injustices, talent pour monter une entreprise, faire face aux obstacles, agir sur le monde, aller au bout d'un projet, généreux de son temps et énergie pour son entourage proche, impulsivité, confrontation impressionnant, manque de tact, agressivité, manque de tolérance pour les émotions telles que tristesse, peur qui s'apparentent à de la faiblesse pour lui

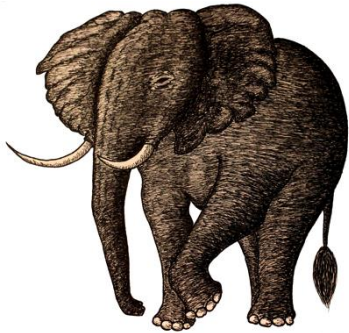
**Ses valeurs** : Force, détermination, courage, justice

**Son besoin principal** : Maîtrise

**Sa peur de base** : Etre blessé, contrôlé

### **Quand le 8 est au top de son potentiel :**

- Force d'action et d'intuition concrète. Il voit loin et tire satisfaction d'être constructif. Créativité pratique.
- Capable de déceler les potentialités chez les personnes et dans les situations. Il aime proposer des perspectives et des défis qui permettent à une personne de prendre conscience de ses forces.
- Mot clé qui affectionne : « Responsabilisation » qui est en accord avec le dicton suivant : « Donnez un poisson à quelqu'un, il aura de quoi manger un jour. Apprenez-lui à pêcher, il pourra se nourrir pour le reste de ses jours. »
- Parler franc et direct. Personnes d'honneur qui donnent leur parole et la respectent.
- Respect des autres et la dignité de toute créature.
- Prêt à se mettre en péril pour la justice et l'équité, gentil et humble. A la vision, la compassion et la force pour influencer puissamment en faveur du bien dans le monde.
- Le contrôle se transforme en maîtrise de soi et en une influence bénéfique sur les gens et sur leur monde. Ceci émane d'une vraie force intérieure et non pas de faire plier les choses sous sa volonté.
- Un grand cœur et une générosité qui dépasse ses intérêts personnels. A suffisamment confiance en lui pour exprimer sa vulnérabilité et cela lui permet de ressentir de l'empathie pour les autres. Ceci peut s'exprimer par la défense de copains contre des brutes dans la cour d'école ou en prenant position pour des collègues contre des décisions injustes.
- Il est comme une force de la nature que les gens honorent et respectent intuitivement, il s'engage pour des causes plus grandes que lui.



## **Le type 9, aussi appelé Le pacificateur, le guérisseur, le médiateur, Le consolateur, l'insignifiant**

**Maîtres mots qui le caractérisent** : soutien inébranlable, acceptation de l'autre et juste distance, écoute, bon médiateur, patience, pacifiste, rythme de vie tranquille, manque d'affirmation, hésitation, relativisme, fusion avec l'autre, habitudes, agressivité passive, peur du conflit, difficulté à dire non, prendre position, faire des choix

**Ses valeurs** : Paix, harmonie, patience, tempérance, attention tournée vers l'autre

**Son besoin principal** : Stabilité intérieure, tranquillité d'esprit

**Sa peur de base** : La perte, la séparation, l'anéantissement

### **Quand le 9 est au top de son potentiel :**

- Profonde patience, un « laisser-être » qui permet aux autres d'être qui ils sont et de suivre leur propre voie.
- Lorsqu'il est connecté à lui, il est capable de travailler régulièrement et avec persistance pour atteindre son but ; il a une grande force et endurance.
- Stabilité intérieure exceptionnelle pour gérer les crises ; il peut rester ancré malgré les hauts et les bas de la vie quotidienne ou les événements plus importants. Position calme, tranquille, qui règle les problèmes.
- Grande ouverture aux autres. En plus d'aimer les autres, il apprend à s'aimer lui-même.
- Est naturellement porté vers l'aide aux autres sans pour autant s'identifier au rôle de sauveur ou d'aide. Ecoute sans jugement, indulgence et cherchant une explication positive à toute situation. Capacité à concilier des points de vue différents tout en étant capable de tenir des positions fermes quand c'est nécessaire.
- Simplicité, innocence, franchise, candeur qui met les gens à l'aise et en confiance.
- Créativité qui peut s'exprimer par les arts : danse, peinture, musique. Aime explorer le monde des rêves et des symboles.
- Vision du monde holistique, qu'il ne fait qu'un avec l'univers, que tout est parfait ainsi.



## Styles de parentalité à la lumière de l'Ennéagramme

Maintenant que tu as une idée de ton type Ennéagramme, tu vas pouvoir **cibler ton travail personnel pour vivre au mieux ta parentalité.**

### Tous parents, mêmes difficultés ?

Plusieurs parents peuvent éprouver des difficultés similaires.

Parfois, on ne vit pas systématiquement les mêmes soucis que les autres parents, ou pas à la même intensité.

Cela dépend du contexte, de l'histoire personnelle, et aussi de notre personnalité qui est réactivée d'une manière spécifique selon chaque type quand nous sommes en stress.

Donc un conseil donné sur telle problématique parentale ne marche pas nécessairement pour tout le monde.

### L'intérêt de découvrir ton style de parentalité

**Le but des « styles de parentalité » est de cibler des problématiques propres à chaque type et de te proposer des ébauches de solutions.**

Pour autant, comme j'aborde essentiellement les comportements des types, et pas leur motivation profonde, **un même comportement décrit peut se retrouver chez un autre.**

Donc, je t'invite à **lire chaque type. En effet, tu pourras y trouver de nombreuses ressources, et également replonger dans ton enfance pour repérer avec quel style tu as été éduqué.**

### Lecture des types

Pour chacun des types, tu verras un titre donné avec 2 qualificatifs séparés par //.

Le premier qualificatif est le parent dans sa **version « qui laisse à désirer »**, le deuxième est **la meilleure version de toi-même** en tant que parent.

C'est une manière de qualifier rapidement le style de parentalité, mais il est évident que ce n'est pas aussi simpliste.

**Je le répète, chaque type a une motivation à agir différente des autres, pour autant, on peut tous avoir à un moment donné ou un autre, les mêmes comportements.**

**Lire tous les types sera donc source d'enrichissement.**

## Type 1 Le parent rigide // exemplaire

→ **Rigidité dans tes principes** qui fige ta méthode éducative (peu importe laquelle).  
2 exemples pour illustrer :

\* Si tu as lu les livres d'Aletha Solter qui indiquent de contenir l'enfant pendant qu'il pleure, et pour l'inviter à décharger pleinement son émotionnel, peut-être vas-tu systématiquement appliquer cette méthode en te disant que c'est LA BONNE MANIÈRE de faire. Mais peut-être que le petit enfant a en lui une autre manière de gérer son émotionnel et qu'il serait bon de lâcher du lest sur tes principes.

\* Forcer ton enfant ou ton ado à se mettre nu sur une plage naturiste alors qu'il n'en a pas envie, parce que tu estimes qu'il est important d'être au plus proche de la nature, et apprécie les valeurs nobles du naturisme.

Le risque est de ne plus écouter ton intuition et tes émotions qui pourraient t'indiquer une autre voix, et de ne pas écouter ton enfant quand il t'indique que ta pratique est contraire à son bien-être.

Ici, il est important d'amener **des nuances de gris** et de **rester ouvert.e à d'autres options d'éducation**.

**Change ton questionnement intérieur** : « QUE DEVRAIS-JE FAIRE ? QUE DOIT-IL FAIRE ? » en « QU'EST-CE QUE JE VOUDRAIS ? QU'EST-CE QUI M'INSPIRE ? QU'EST-CE QUE MON ENFANT VEUT ET ME DIT ? »

### → Exigence démesurée

Le type 1 est adepte des mots comme « il faut », « tu dois », « c'est comme ça », « c'est moi qui décide ».

Les injonctions fonctionnaient (et d'ailleurs mal) dans les générations précédentes, aujourd'hui, l'éducation fondée sur le partenariat et la coopération fonctionnent mieux et créent de meilleures relations parents-enfants. L'avantage est qu'il pourra **s'approprier le sens et le bien-fondé d'une tâche**.

**Si l'enfant est petit, tu peux revoir tes exigences à la baisse, prendre connaissance des stades de développement de l'enfant** pour savoir si en effet « il devrait prendre sa douche tout seul » ou pas, et mettre de la souplesse.

En Communication Non Violente, on met une attention particulière à rester **ferme sur nos besoins et souple sur les stratégies**. Les stratégies sont les moyens employés pour répondre aux besoins. Les besoins sont abstraits, en soi, universels et nous les tenons fermement, alors que les stratégies sont concrètes, à l'extérieur de soi, personnelles (selon les goûts de chacun) et sont multiples.

**Avec un enfant plus grand, tu peux créer des règles avec lui** ou avec l'ensemble du foyer familial, qui seront régulièrement revues et adaptées.

**Les exigences riment aussi avec attentes**. Celles-ci peuvent être trop importantes et non désirées par l'enfant. Notamment le fait qu'il soit parfait/comme tu attends qu'il soit dans le domaine qui correspond à tes valeurs. Cela peut être dans ses activités scolaires ou extra scolaires, ses goûts amicaux, vestimentaires, alimentaires...

### → Eliminer les étiquettes et les critiques, accepter les erreurs

**Les critiques** peuvent être du style « pourquoi as-tu tant de mal à comprendre cela ? », « comment se fait-il que tu n'y arrives pas ? » qui sont en réalité des questions empreintes de critiques. L'enfant peut se sentir coupable et intégrer qu'il doit se justifier.

**Les étiquettes sont des phrases jugeantes qui décrivent l'enfant souvent en bien ou en mal** ; par exemple : tu es paresseux, tu es comme ta grand-mère, tu es dyslexique donc tu ne sauras jamais bien écrire, mais quel maladroit tu es, tu es une vraie petite poupée, tu es rond comme un ballon...

Tu peux te remémorer les étiquettes que tu as toi-même reçues enfant et voir l'impact négatif qu'elles ont eu ou ont encore.

Le type 1 a une tendance à s'en demander beaucoup et à **culpabiliser et reprocher facilement ou bien à utiliser la culpabilisation**. Il est important de ne pas entrer dans ces jeux de communication malsains et d'intégrer réellement et en profondeur que les **erreurs sont source de progrès** et que personne (surtout ton enfant) n'est parfait ou ne devrait l'être !

#### → **Maîtrise de l'émotion de colère**

Le type 1 n'aime pas se mettre en colère car il considère que ce n'est pas quelque chose de correct à exprimer.

Le problème, c'est que lorsqu'il réprime sa colère, celle-ci peut quand-même fuser, et souvent éclater très fort malgré lui notamment dans le domaine familial, là où le reste du monde n'a pas accès.

La clé est de prendre soin de ta colère qui vient te montrer que tu as des besoins insatisfaits. Tu peux l'écouter dès qu'elle survient par un petit agacement et une tendance à corriger l'autre, que ce soit ta/ton partenaire ou ton enfant.

Je t'invite également à **prendre soin de TOUTES TES EMOTIONS**, de **les accueillir lorsqu'elles surviennent au lieu de vouloir qu'il en soit autrement**.

#### → **Exemplaire**

Ton grand sens de la rigueur, ton envie de t'améliorer et d'être juste, font de toi un parent exemplaire, car tu fais de ton mieux ! et tu es en capacité d'en inspirer d'autres.

→ **Va vers l'humour et la légèreté en partageant des moments de détente et de rire avec tes enfants !!** Car c'est cela dont tu te rappelleras sur tes vieux jours.

## Type 2 Le parent mère poule // aimant et libre

### → Ne pas couvrir mais élever

Le 2 connaît souvent les besoins des autres intuitivement, mais parfois il se trompe et il en fait trop.

L'inconvénient pour les enfants est qu'ils peuvent être démesurément pris en charge.

Il est bon de laisser aller tes petits poussins et de ne pas les surprotéger.

Etre présent.e est un juste équilibre à trouver entre faire à leur place et empêcher de faire.

Ainsi, tu peux lui demander s'il a froid avant de lui mettre un manteau, s'il a faim avant de le resservir.

Souvent, les générations qui ont connu la guerre et le manque de nourriture ont cette tendance à nous bourrer le bec alors qu'ils n'ont pas écouté si l'on avait encore faim.

### → Ton enfant ne te doit rien

Le 2 donne beaucoup et beaucoup trop. Il a du mal à se connecter à ses propres besoins et se focalise sur ceux des autres pour être aimé car ils le lui rendent en retour. Comme il a cette attente inconsciente, il peut faire peser au partenaire ou aux enfants qu'ils lui sont redevables.

**L'adulte doit donner soin, protection et amour envers son enfant.**

**En revanche, l'enfant ne doit rien à son parent, et d'ailleurs, l'enfant, une fois devenu adulte, n'est même pas obligé d'aimer son parent.** Enfant aussi, mais il dira la plupart du temps qu'il aime son parent (car c'est une question de survie puisqu'il dépend de l'adulte).

### → Aimer de manière juste et équilibrée

Pour avoir un **lien d'attachement sain**, il est important de savoir qu'avec ton enfant, ce lien précède à l'amour, il arrive en principe naturellement à la naissance de l'enfant. Alors que **l'amour du parent envers son enfant se construit au fur et à mesure** de la relation.

Quand on fait en sorte d'être indispensable et que l'on rend l'autre dépendant, on « attache » l'autre, on l'aime pour construire un lien d'attachement. Et cela entraîne des liens pathologiques.

**Un enfant est naturellement dépendant de l'adulte qui s'occupe de lui**, mais sache que l'idée est de **l'aider à voler de ses propres ailes**, et pas qu'il reste dans le nid familial.

### → Prendre soin de tes besoins

Si tu t'es reconnu.e en 2, tu as un intérêt tout particulier à prendre soin de toi, à écouter ton émotionnel et à prendre du temps seul.e pour y arriver.

Tu peux aller faire des stages de Communication Non Violente, te faire masser, être écoutée pleinement sur ce que tu vis sur des symptômes physiques que tu as ou autre, pratiquer une activité corporelle qui te fait du bien pour te connecter à ton corps.

### → Maîtrise de ton émotionnel

Plus tu es connecté.e à toi, tes émotions et tes besoins, **moins tu vivras des crises violentes de reproches** envers tes proches qui « n'en ont pas fait assez pour toi !! »

→ **Aimant et libre**

Tous les parents aiment leurs enfants, même si parfois ils s'y prennent mal.

Toi, en tant que type 2, tu aimes les autres, tu aimes prendre soin d'eux, tu aimes être en relation. Tu as cette capacité d'aimer et tu la mets déjà en place dans ta vie, et c'est tout bénéf' pour tes enfants. Tu peux maintenant apprendre à t'aimer autant que tu aimes les autres !

Enfin, tu peux apprendre l'amour sans trop donner de toi ni trop attendre des autres, pour te sentir libre. **Quand l'attachement est sain, l'amour est du « plus » et tu es libre dans tes relations.**

## Type 3 Le parent automate // authentique

→ **Tu peux être parent et te réaliser professionnellement et amoureuxment !**

Le type 3 met beaucoup d'attention sur ce qu'il fait, et il a tendance à négliger un ou 2 de ces aspects.

**Pour les femmes**, soit tu n'es que mère, soit tu n'as carrément pas d'enfant, soit tu as des enfants mais tu les vois plus comme une charge qui t'empêche de te réaliser professionnellement ou d'avoir une vie de femme libérée.

Nous héritons toutes, les femmes, d'un passé dans lequel nous étions cantonnées à un seul rôle et n'avions pas la possibilité d'être indépendante financièrement. Donc il est normal d'avoir des marques fortes de cette conscience et d'en pâtir aujourd'hui. C'est inscrit dans notre mémoire collective et dans nos marqueurs épigénétiques (qui permettent la lecture de nos gènes) qui heureusement sont modifiables/réversibles.

**Pour les hommes**, il peut aussi y avoir une tendance à éviter d'avoir des enfants pour ne pas reproduire un schéma de violence de son héritage masculin, à passer plus de temps dans son travail qu'avec ses enfants, ou à chercher la partenaire amoureuse en dehors de son couple.

Or aujourd'hui, les 3 aspects peuvent se vivre et ces marqueurs peuvent se modifier (par tes expériences de vie, en changeant tes croyances à ce sujet, par diverses thérapies).

→ **Comportement automatique : « je fais ce qui est attendu de moi ».**

Le 3 étant centré sur le « faire », il est généralement **déconnecté de ses émotions, de ses besoins**. C'est un **parent efficace qui porte le masque de la perfection et du « bon parent »**. « Bien faire » ou « faire comme la norme de là où je me trouve », « **dire à mon enfant ce qui est attendu dans tel contexte** » correspondent à de l'action automatique déconnectée de qui tu es et ce que tu ressens comme juste dans l'instant.

Ce masque social peut aussi être mis dans d'autres domaines (le travail, l'amitié...). Si tu fais cela, ce n'est pas pour tromper ton monde, c'est surtout une **difficulté profonde à te connecter à qui tu es, en dehors de ce que tu fais**.

**Il y a un double enjeu : Te connecter à toi pour mieux te connecter à tes enfants**

L'un et l'autre étant imbriqués.

Ecouter pleinement les émotions qui traversent tes enfants te permettra d'accéder aux tiennes, et inversement.

**Le focus n'est donc plus de « bien faire » mais « prendre le temps d'accueillir ce qui vient, être authentique avec toi et ton enfant ».**

Pour cela :

Essaye d'être présent.e à ce que tu fais quand tu te trouves avec tes enfants, d'en faire moins, d'observer, et de ressentir.

→ **Changer ton système de valeur « bien faire » en « être bien »**

Pour parvenir aux changements préconisés plus haut, tu peux prendre du temps pour toi, te chouchouter, accepter de faire des pauses dans le domaine de ta vie que tu as surinvesti, faire des stages de Communication Non Violente ou toute autre **pratique de ton choix qui te met en lien avec ton cœur, tes tripes et ton corps**.

Parfois, tu ne seras pas disponible pour tes enfants, et c'est ok. **Tu n'es pas wonder woman et l'idée n'est pas de le devenir**, d'être tout le temps au top de la forme sur

tous les domaines. Tu peux baisser la pression et **demander du relais, du soutien**, et revenir dans un rythme qui est plus respectueux de toi à l'instant T.  
Par exemple : si tu n'as pas l'énergie pour jouer avec ton enfant, peut-être peux-tu lui apporter quelque chose pour nourrir l'amour mais qui soit plus calme.  
Etre là pour les besoins vitaux des enfants oui, mais pas pour combler toutes ses demandes ni toutes ses envies.

→ **De l'énergie et de la ténacité pour t'améliorer**

Le 3 ayant une grande force d'action, si c'est vraiment ce que tu souhaites, tu trouveras l'énergie et les moyens d'améliorer et de transformer ta relation avec tes proches dont tes enfants.

## Type 4 Le parent instable // tempéré

### → L'intensité émotionnelle et ses inconvénients

Le type 4 vit des hauts et des bas émotionnels très forts qui peuvent entraîner quelques difficultés :

- Toi, les émotions, tu connais ! Il me paraît important de **préserv**er tes enfants de **tes éclats émotionnels** lorsqu'ils surviennent et de trouver des solutions de repli dans lesquelles tes enfants sont avec quelqu'un d'autre pendant que tu vis ton processus de « décharge » ou ton intensité du moment. De même, les enfants ne sont pas là pour combler le manque affectif du parent ni l'écouter comme le ferait un professionnel de l'accompagnement. Je crois que l'on peut dire à son enfant ce que l'on ressent, et que c'est même une bonne chose, mais avec un dosage juste.

- L'émotionnel du parent (et surtout de la mère) est relié à l'enfant, par l'intermédiaire des neurones miroirs. Cela veut dire que **les émotions et les comportements de l'enfant viennent te montrer ce que tu peux travailler chez toi**. Et ainsi, le comportement de l'enfant en sera amélioré. Les symptômes de l'enfant ne sont qu'un miroir de toutes les zones non réglées chez toi. (**et ça, c'est valable pour tout le monde !**). Vu que tu es quelqu'un de plus connecté aux émotions que d'autres, que tu aimes la profondeur et le sens des choses, des événements et de la vie, alors mon invitation pour toi est le **travail sur toi**. **Plus tes blessures s'atténueront, plus l'intensité émotionnelle diminuera**.

L'idée est d'**être un pilier stable sur lequel ton enfant va s'appuyer** pour pouvoir lui-même décharger et exprimer son émotionnel. S'il sent que tu peux partir en vrille, il ne le fera pas. Tu peux aller voir la description du type 9 à ce sujet.

- Les difficultés que tu rencontres avec tes enfants peuvent te paraître insurmontables et pires que tout le monde. Le risque est de **tomber en mode « victime », rester au fond du trou et déprimer**. Essaie de relativiser en te tournant vers les autres pour voir la réalité de leur vécu, en demandant de l'aide quand c'est nécessaire et en modifiant dans ton environnement et tes relations ce qui doit l'être.

### → Halte à « l'herbe est toujours plus verte ailleurs ».

La comparaison avec les autres étant assez centrale chez toi, il se peut que tu fasses pareil pour tes enfants, à les comparer, **les voir comme des « cas spéciaux »**. Chacun a ses failles, ses difficultés et je suis sûre que tu arriveras à voir la beauté et l'opportunité de progrès dans ton propre vécu et celui de tes enfants.

La comparaison peut se faire aussi par un **état mélancolique avec des pensées qui tournent vers le passé, ou un futur plus radieux**. Cela peut être source de difficulté pour **concevoir un enfant** si celui-ci est trop idéalisé. Il est important de revenir dans le présent, la vie réelle, dans ce qui Est, et de **vivre tes rêves au lieu de rêver ta vie**.



### → Un peu de structure

Tu peux utiliser la ressource du type 1 que tu as en flèche dans le schéma, pour te structurer. **Le cadre et la structure vont t'aider dans « ton quotidien d'artiste libre » et amèneront de la structure à tes enfants qui en ont besoin.** Un enfant trop contraint n'a pas la marge de manœuvre suffisante pour sentir ce qui est bon pour lui. A l'inverse, un enfant trop libre peut ressentir de l'insécurité et vivre comme une charge de décider (pour tout) ce qui est bon pour lui. Tu peux consulter le type 6 « fixer un cadre ».

## Type 5 Le parent distant // présent

### → Un enfant, une charge

Pour le type 5, un enfant, quelle charge ! **Comme il lui est vital de se préserver, tout ce qui peut lui prendre de l'énergie est évité.** Donc, un 5 est souvent quelqu'un qui ...n'a pas d'enfant, tout simplement.

Maintenant, si tu t'es reconnu.e en 5 et que tu as téléchargé ce guide, il est probable que tu aies des enfants.

Dans ce cas, tu peux être **un parent « distant »**, c'est à dire, qui n'a pas ses enfants à charge suite à un divorce par exemple. C'est aussi une manière efficace pour que la charge diminue, même si tu as subi la situation.

Tu peux aussi avoir trouvé un compagnon ou une compagne qui assure, pour ne pas être la/le seul.e à gérer, et finalement, tant mieux pour toi !

Dans tous les cas, la distance peut être subtile et se faire aussi en présence, c'est comme une sorte de dissimulation même à côté des autres.

Je t'encourage donc à **rester présent.e à ta vie et tes responsabilités pour pouvoir faire bénéficier de la richesse de ton Etre à tes enfants.**

### → Savoir ne protège pas

Je vais te donner une façon de voir **la perte d'énergie** :

Si tu as l'impression de donner de ton énergie vitale à tes enfants (= te sacrifier), tu peux te dire que le sacrifice n'a lieu qu'en situation de survie, pour sauver la vie de tes enfants (exemples : don d'organe pour ton enfant, en cas de guerre).

**Mais au quotidien, tu les protèges naturellement, c'est ton instinct, ou ta connaissance intérieure, qui sait faire.**

Si tu as beaucoup de peurs pour tes enfants, tu peux avoir tendance à te sacrifier ou bien à accumuler de nombreux savoirs, en pensant que ça va les protéger, même quand la survie n'est pas en jeu. **La peur n'écarte pas le danger, et le savoir et le don de ton énergie vitale t'écartent de ton instinct.**

Malgré tout, ton ressenti est toujours juste, donc si tu ressens le fait qu'on te « **pompe ton énergie** », cela vaudrait la peine de reprendre pleinement ton pouvoir sur toi-même, te dégager de certains liens toxiques, faire du tri dans certaines relations, agir au niveau énergétique pour continuer à détisser ce qui te plombe. Tu peux aussi voir comment tu interagis avec les autres et si toi aussi tu n'as pas cette tendance à leur « prendre de l'énergie » avec une stratégie d'indifférence. Le livre La prophétie des Andes en parle.

### → Forteresse familiale

Le 5 est proche du type 8 (voir schéma), il a donc cette tendance à contrôler son territoire et ses affaires domestiques avec une attitude de « **chef** ».

Il est important de continuer à **prendre en compte les craintes et les désirs des autres** personnes du foyer.

### → Etre au contact de ton corps et tes émotions et accueillir les émotions de l'enfant

Le 5 étant surtout cérébral, il se préserve en se retirant dans son monde mental. Si tu te reconnais, il est bon pour toi d'**aller sur la sphère corporelle et émotionnelle**. Il ne s'agit donc pas de réfléchir après coup à comment tu t'es senti.e dans cette situation (bien que cela puisse être apprenant), mais à apprendre à ressentir sur le

moment. Il s'agit de diminuer le temps de décalage entre l'événement et le ressenti, et d'entrer dans le ressenti. **Avoir des émotions n'est pas une tare, c'est un guide dans la vie.**

Donc, c'est la **même chose avec les enfants**. Ils ont des émotions, et ça, tu n'as pas attendu mon guide pour le savoir. Maintenant, **ces émotions ne t'appartiennent pas, tu n'en es pas responsable, le but du jeu n'est pas de les faire disparaître au plus vite, mais de les accueillir au mieux**. Et c'est comme cela qu'elles pourront continuer leur mouvement et se transformer rapidement.

En cas de « crise » de l'enfant, tu peux l'accueillir chaleureusement par un câlin par exemple, et ressentir ce qu'il se passe en toi en même temps. Tu peux apprendre à **transformer ton empathie cérébrale par l'empathie du cœur**, qui est souvent bien tapie et cachée à l'abri des regards indiscrets ;)

### → **Donne un peu plus à voir de toi-même à tes enfants**

Ton habitude de cloisonner ce que tu partages et avec qui, fait que tu peux être quelqu'un d'assez mystérieux-se, et amener ce ressenti à tes enfants également. Ils sont justement les personnes les plus proches de toi à qui tu peux confier ton état émotionnel, même si c'est à juste dose (comme vu dans le type 4).

Tu peux donner ton amour par des mots spontanés, exprimer de la gratitude plus souvent. Parfois, il est bon de passer par le langage ☺ on a la parole, autant s'en servir.

## Type 6 Le parent méfiant // audacieux

### → Réfléchir oui, mais pas trop !

Le 6 doute, et pas qu'un peu. Il met en avant une hypothèse, et la réfute juste après. Il a une croyance, soit il s'y accroche, soit un jour, elle est balayée d'un seul coup et le 6 va dans le camp adverse.

Il est bon de douter, pas de rester figé.

Donc une fois le **problème posé et les solutions envisagées, il faut savoir se lancer et sortir de sa zone de confort.**

Cela correspondrait plutôt au 6 « phobique » qui rechigne à aller au devant de sa peur.

Avec tes enfants, cet état d'esprit et ce fonctionnement à outrance peut leur amener des peurs également. **Ta peur est-elle fondée sur un risque réel ou imaginaire ?**

**Tu peux te servir de cela quand ton enfant a peur (et quand toi aussi tu as peur !).**

« maman, j'ai peur du monstre sous mon lit »

Au lieu de lui dire que le monstre n'existe pas, tu peux entendre sa peur « ah, tu as peur !? » et entamer un processus de descente vers la peur :

« Et qu'imagines-tu qu'il se passerait ? que ferait-il le monstre ? il est comment, décris-le moi » « maintenant, que pourrais-tu faire pour le vaincre ? »

De la même manière que sa peur naît dans son imaginaire, sa solution va naître dans son imaginaire. Accuser réception de la peur ne la renforce pas, au contraire ! Essayez et dites-moi !

**Mais...**

### → Se lancer sans réfléchir n'est pas bon non plus !

Le 6 « contre phobique » lui, peut prendre des risques inconsidérés et braver la mort en oubliant le risque.

Par exemple, un père qui entraîne son fils adolescent sur du hors-piste en ski.

### → Fixer un cadre

En général, le 6 aime savoir où il met les pieds et quelles sont les règles ici. Il peut ne pas être d'accord et préférer l'anarchie mais au moins, les règles de l'anarchie sont claires : il n'y a pas de règles du tout !

Néanmoins, pour qu'il soit sécurisant, il vaut mieux que le cadre y soit car s'il n'est pas mis, il n'y a pas de limite, et tu ne te fais pas respecté.e, que ce soit au travail ou en famille, avec tes voisins, ou tout ça à la fois.

La difficulté à mettre un cadre est que tu peux craindre de retomber dans le ressenti d'enfant trop contraint avec des parents autoritaires. Mais tu peux **apprendre à mettre un cadre pour ton enfant non pas pour le contraindre et prendre le pouvoir, mais pour amener du respect mutuel au sein du foyer.** L'état d'esprit et l'intention ne sont pas les mêmes.

**Donc, il y a un juste milieu entre :**

- laisser ton enfant décider de tout sous prétexte de « liberté » (parce que toi-même tu es trop indécis.e et n'est pas à l'aise avec le cadre)

- empêcher ton enfant de se mouvoir en le mettant de force dans une poussette (alors qu'il est en âge d'explorer le monde) par peur qu'il ingère un produit toxique ou n'avale un caillou.

→ **Te faire confiance car tu as le courage pour !**

Souvent, tu as cette tendance à demander l'avis autour de toi pour renforcer ta réflexion et ton processus de décision. Tu peux **apprendre petit à petit à prendre des décisions sans validation extérieure**. Si par exemple tu souhaites te lancer dans la parentalité positive, qui va à l'inverse de ce que tu as reçu et de ton entourage, et bien vas-y quand-même !

Et en plus, le courage étant l'autre face de la pièce qui contient la peur, tu en es largement capable. Te lancer te permettra de ressentir cette base sécurisée en toi-même, celle qui a la force de suivre son chemin, sa vision, son intuition ! Et cela inspirera de nombreuses personnes, car « **oser** » est une thématique qui touche beaucoup de monde.

## Type 7 Le parent immature // dynamique

### → Un enfant, un engagement à vie

Et ça, pour le 7, c'est flippant ! Et puis parmi toutes les choses que tu fais, quand s'occuper d'un enfant ?

Donc, au mieux tu n'as pas d'enfant. Mais c'est dommage que la peur prenne le dessus... Même si je pense qu'il vaut mieux réfléchir avant de semer la graine plutôt que de ne pas assumer derrière.

Et au pire (ou au mieux, qui sait ?), tu as un enfant, et tu soignes ton angoisse de l'engagement ☺

Sache que le bon côté des choses, c'est qu'avec l'enfant, tu vis une aventure géniale au jour le jour et tu penses moins au fait que tu vieillis (sauf parfois, en feuilletant un album photo...).

### → Tu n'es pas en compétition avec ton enfant

Toi c'est l'adulte, lui c'est l'enfant. Vous ne jouez tout simplement pas sur le même round !

Donc **pas de rivalité possible.**

Par exemple, une mère jalouse de sa fille ou de sa belle-fille, aurait-elle peur qu'elle lui pique son mari (ou des hommes de son âge) ?

Et enfin, parce qu'il faut juste accepter de vieillir et qu'on ne joue pas dans la même cour. Nos enfants, qui sont notre descendance, nous dépasseront, le meilleur arrive toujours après, donc ne nous prenons pas pour les Meilleurs. Et sinon, ton enfant te donnera un jour une petite leçon d'humilité.

### → Le quotidien peut être plaisant, avec un peu d'autodiscipline !

Le 7 préfère vivre du bon temps que d'être confronté à ce qui est désagréable.

Donc il préfère les plans « repas pizza glace » spontanés que de se poser pour réfléchir aux repas de la semaine qui vont être faits.

**Le quotidien est pour beaucoup (pas que les 7) source de stress** car en réalité, **il renvoie à la maltraitance** que beaucoup ont connu : celle qui se faisait en douce, **un peu tous les jours, une claque par ci, des remarques désobligeantes par là, des disputes à répétition.** C'est très difficile à réaliser, et mon écrit te passera peut-être au dessus. Néanmoins, si tu es du style à fuir dans le sport, la TV, le portable, la fumette ou ta maîtresse/ton amant, alors, tu es concerné.

C'est en acceptant de payer ses factures à l'heure, ranger son courrier, engager une bonne grosse discussion essentielle avec le/la conjoint.e sur l'éducation des enfants, réparer le meuble qui attend depuis des mois dans le couloir, être à l'heure dans les repas avec les enfants etc., qui fera que tu seras présent.e à ta vie et à celle de tes proches. **C'est de l'auto-discipline qui sert la présence à ta vie.**

**Ce quotidien pourra être plaisant quand tu l'auras pleinement accepté.** Et tu pourras mettre en œuvre toutes tes stratégies de 7 pour rendre la chose agréable : mettre de la musique en cuisinant, organiser un super jeu pour encourager le rangement, faire des blagues à table etc. (Fais quand-même attention au second degré avec les enfants petits, ils ne comprennent pas forcément et ça peut amplifier les crises émotionnelles).

Donc, tu peux voir « fixer le cadre » du type 6 et te l'attribuer également.

### → Les émotions de ton enfant

Ta tendance naturelle est de le faire rire s'il pleure puisque tu sais naturellement voir les choses du bon côté. Néanmoins, il est important dans un premier temps d'**accueillir** sans rien vouloir pour l'autre. **La blague ou le fait d'amoindrir la douleur** « mais non, t'as pas mal, regarde, y'a rien » est souvent là **pour diminuer ton propre stress à accueillir TES émotions désagréables**. Cela peut aussi être une difficulté à accueillir la colère de l'enfant. Elle a le droit d'exister même si elle est parfois dure à écouter.

La clé est en fait d'**accepter toute ta palette d'émotions**, sans oublier les tons gris, et **les vivre pleinement, pas seulement les aborder de manière superficielle**. Comprendre que tu te sens triste ou en colère n'est pas égal à ressentir la tristesse ou la colère.

Aussi, comme ces émotions ne te sont pas familières, tu peux apprendre à les gérer par un travail sur toi.

### → Acteur dans ta vie de famille

Tu peux également **inclure tes enfants dans tes passions**, sans les forcer, leur faire découvrir tes centres d'intérêt. **Fais attention à ne pas leur vendre du rêve et à ne pas réaliser des promesses** du style « Je vais te faire une super cabane », que tu ne feras jamais ou seulement dans quelques mois.

Ni Dieu ni Maître pour le 7, il n'aime pas trop le cadre qui lui est imposé ni l'imposer. Pour ta vie de famille, tu pourrais devenir un.e pionnier.e de l'éducation démocratique qui prend en compte et respecte chacun.e dans les prises de décisions.

Par exemple, il existe les **cercles de parole** avec le bâton de parole, qui peuvent être mis en place en famille, pour décider de la prochaine destination des vacances ou des tours de tâches ménagères dans la maison.

## Type 8 Le parent contrôlant // guide

→ **Ta colère peut faire peur aux autres, si si ! Mais elle te guide.**

Tu ne t'en rends pas toujours compte mais comme tu es une personne **franche, directe, la manière dont tu dis les choses est sans tact voire carrément agressive** puisque la colère ne te fait absolument pas peur.

**Il est bon de travailler sur tes émotions pour :**

- apprendre à les gérer car ce n'est pas super agréable d'être souvent en colère ou de ruminer une situation
- décharger ailleurs que sur ton enfant tes accès de colère qui peut se transformer rapidement en violence (cris, frappes)
- montrer l'exemple à ton enfant : si tu gères tes émotions, il apprendra à faire de même

Tout ce qui te met en colère chez ton enfant est une opportunité pour te rencontrer toi-même dans ton innocence (l'enfant que tu as été), prendre la responsabilité de ce que tu vis (donc arrêter de rester aux stades victimes et bourreaux) et rencontrer ton enfant dans une interaction plus profonde et vraie.

**La colère est ta clé pour aller voir ce qu'il se passe en toi, prendre soin de tes zones plus vulnérables (tes émotions) et anticiper tes besoins.**

Pour cela, tu peux faire attention dès que survient une sur-stimulation d'activités, qui t'empêche en réalité de connecter avec ce qui se passe en toi.

→ **Aller vers plus d'humilité et d'affirmation équilibrée**

Le 8 a du mal à admettre l'existence des points de vue différents du sien, en théorie oui, en pratique moins.

Dire NON ou donner son avis permet de s'affirmer et de mieux se connaître. Un désaccord ou un conflit ne remettent pas en cause qui nous sommes, par contre ils peuvent nous faire évoluer dans nos comportements et nos habitudes.

Chez le 8 qui revendique haut et fort son point de vue, comme chez quelqu'un de « transparent » il y a un intérêt à apprendre à moduler l'affirmation de soi.

Accepter les différences des autres revient à ne pas vouloir les changer.

Quel meilleur exemple pour ton enfant que de lui montrer que tu l'acceptes pleinement dans QUI IL EST, dans SA personnalité, dans SES différences ?

Il est parfois bon de se demander ce que Marshall Rosenberg, le père fondateur de la Communication Non Violente, disait : « **Veux-tu avoir raison ou être heureux ?** ».

→ **Etre un juste soutien pour l'enfant**

Le 8 s'est identifié aux forts, au chef, à ceux qui ne se laisseront pas faire si une injustice pointe le bout de son nez. Et lorsque quelqu'un, que ce soit ton enfant ou pas, vit quelque chose que tu considères comme de la faiblesse, tu vas être **protecteur** avec lui et tu peux aussi avoir **tendance à vouloir lui mettre un coup de pied aux fesses pour qu'il se montre fort.**



Que dis-tu d'apprendre à ajouter **plus de douceur et de patience** ? de trouver un **juste milieu entre ni trop et ni trop peu** ? tu peux pour cela demander à ton enfant ceci : « **quel genre de soutien tu aimerais pour cela ?** » « **qu'est-ce que je pourrais faire pour t'aider qui te soutiendrait vraiment ?** »

→ **Sortir du contrôle et fonctionner démocratiquement**

Tu peux lâcher du lest sur ta tendance à contrôler les allers-venues des uns et des autres, la vie de tes enfants, à tout vouloir savoir, être consulté pour tout.

Tu peux apprendre à mettre en place un fonctionnement démocratique en famille et faire plus confiance en tes proches qui ne cherchent certainement pas à te jouer un mauvais tour. Par exemple, tu peux essayer les cercles de parole pour les décisions concernant les règles familiales (comme décrit dans le type 7).

## Type 9 Le parent éparpillé // à l'écoute

### → Prendre en main ses problèmes

Le 9 ne voit pas directement ce qui ne va pas car il privilégie la bonne ambiance aux problèmes et aux conflits.

Pour résoudre une difficulté, le 9 a d'abord besoin de voir tout ce qui ne va pas.

Et souvent, cela se fera après une **accumulation de choses** qui lui fera réaliser qu'en réalité, ça ne va plus du tout !

Une fois la **prise de conscience faite, c'est presque la moitié du travail de fait**, et il peut rapidement se servir de la ressource de sa flèche « type 3 » et **passer à l'action** pour solutionner le problème.

Si tu te retrouves en 9, il est important que **tu te poses régulièrement avec toi-même et te demande « comment je vais ? », que tu écoutes la moindre petite contrariété et ce qu'elle veut te dire**. Tu peux utiliser l'outil de la Communication Non Violente pour t'aider à ressentir ce qu'il se passe en toi en te connectant à tes émotions et tes besoins.

Puis, la **seconde chose à faire est de l'exprimer** à ton/ta partenaire ou à tes enfants selon la situation.

### → Pour être un parent pilier : plus d'affirmation et de prises de décision

Le 9 a de la difficulté à s'affirmer car il redoute d'être séparé de l'autre personne si leurs avis sont vraiment différents, et de ne plus être aimé.

Il a un travail de confiance en lui à faire (voir la **valeur de son avis, de son ressenti, de qui il est**) et d'**affirmation auprès des autres** (quand nécessaire).

### Ce qui suit est valable pour le 9 et pour tous les autres types :

Il est donc **important de se faire passer en premier**. Comme le masque à oxygène dans l'avion, les personnes sont invitées à se le mettre avant de le poser à leurs enfants.

**En tant que parent, tu es un pilier pour ton enfant, sur lequel il peut s'appuyer, décharger, projeter. Tu es un adulte solide**. Et même si tu as tes moments difficiles, il faut qu'il sente que tu sois là, sinon, c'est comme s'il était tout seul.

Par exemple, le fait de vouloir que l'enfant soit autonome rapidement, qu'il soit responsable et prenne soin des autres alors qu'il n'a que 8 ans, est une manière de le rendre adulte alors qu'il n'a pas l'âge. Dans d'autres cas de figure, l'enfant prend carrément en charge son parent (surtout psychologiquement mais pas que), alors que normalement, c'est l'inverse. Ce comportement vient de la peur pour le parent de mourir, donc plus tôt l'enfant est « adulte », mieux c'est pour le parent, « au cas où il meurt ».

Le problème, c'est que l'enfant renonce à son insouciance pour protéger son parent (pour qu'il le maintienne en vie puisque l'enfant dépend de l'adulte).

Si ton ressenti d'enfant colle avec ceci, tu peux :

- **arrêter de responsabiliser ton enfant à outrance,**
- **réaliser qu'aujourd'hui tu peux te faire passer en premier, prendre soin de tes besoins, car tu n'es plus un enfant dépendant, tu as le choix.**
- **avoir des temps privilégiés avec lui, être présent.e pour lui car il a besoin de toi**

Et en tant que 9, l'heureuse conséquence est que plus tu seras à ton écoute, plus tu seras à l'écoute de ton enfant et seras un soutien quand il en aura besoin.

### → **Sous pression**

Lorsqu'il a de nombreuses choses à faire, le 9 se noie dans ses priorités et ne sait plus distinguer l'urgent de l'important.

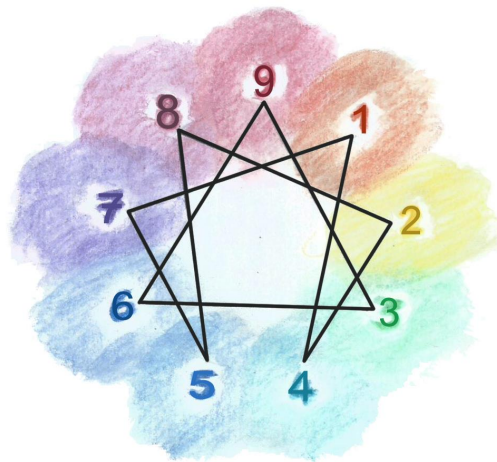
Avec un enfant, quand celui-ci est en demande, cela peut lui faire ressentir de la pression, celle de ne plus **être à son rythme** car il est poussé par autrui. La tension monte en lui et il y a 2 cas de figure :

- Soit il explose, il se met en colère d'une manière plutôt inattendue
- Soit il oublie ses propres besoins et suit l'autre dans les siens

### **Plusieurs solutions existent :**

- **anticiper et s'organiser** (Bullet Journal, préparation des repas en avance, lister les courses...)
- oser **dire NON à ton enfant quand tu n'es pas disponible et lui dire quand tu le seras** « là je prépare le repas, mais tout à l'heure je te lis l'histoire »
- **dire à l'avance et calmement ce que tu souhaites que ton enfant fasse d'un ton affirmé en étant centré.e et présent.e**
- autorise toi à **être en colère** avec ton enfant. Cependant, tu peux apprendre à dire cette colère **avec respect**, en parlant de toi, au lieu de lui crier dessus ou de lui faire comprendre par une attitude non-verbale qu'il t'énerve (qu'il est responsable de ton énervement, de ton manque de temps, de ton changement de programme...). Plusieurs outils existent pour apprendre un langage respectueux, comme la Communication non Violente et la méthode Espere de Jacques Salomé.

Et voilà, tu en as terminé avec ce document numérique qui, je l'espère, t'auras guidé vers ton fonctionnement et ses répercussions sur ta parentalité 😊



- ✓ Tu peux **continuer ta lecture des articles** sur le [blog Parents Enfants Connectés](#) et **t'abonner pour les recevoir directement dans ta boîte mail.**
  
- ✓ Tu peux également m'écrire sur cet email : [message@parents-enfants-connectes.com](mailto:message@parents-enfants-connectes.com)  
**Avoir tes retours sur ce Bonus** me permettra de savoir ce qu'il t'a apporté, s'il a contribué et comment, et de l'améliorer.
  
- ✓ **Si l'outil de l'Ennéagramme t'a interpellé, tu peux [prendre RDV avec moi](#)** pour aller plus loin dans la connaissance de ton type et pour obtenir des clés de progression spécifiques à celui-ci. Des RDV plus spécifiques d'accompagnement à la parentalité sont également possibles.