

PRESENTATION SYNTHETIQUE DES 9 BASES DE L'ENNEAGRAMME

PREAMBULE

Cette présentation est la synthèse de la partie théorique enseignée lors des stages d'initiation à l'Ennéagramme. Elle ne remplace pas l'exploration, la découverte de soi que l'on peut expérimenter pendant les stages, mais il est néanmoins bon d'en avoir pris connaissance préalablement.

Comme toute présentation écrite, celle-ci est partielle et réductrice, beaucoup de caractéristiques supplémentaires peuvent être observées pour chacun des types.

Néanmoins, elle aborde, par base, les comportements et habitudes observables « à l'œil nu », les comportements et réactions qui demandent à chacun un effort de conscience et d'observation bienveillante de soi même pour être discernés, les motivations inconscientes de ces comportements et enfin une proposition de chemin de vie.

Les comportements et habitudes observables sont présentés « du mieux au pire » : il ne s'agit pas d'une progression linéaire, nous pouvons être « mieux » et « pire » dans une même journée, nous pouvons n'avoir aucun comportement « pire » et être le plus souvent dans le « moyen ». Cette appellation « mieux » et « pire », ne sous-tend aucun jugement de valeur : lorsque nous sommes « au pire », nous ne sommes que corsetés par nos peurs, et nous avons alors besoin de compassion et non pas de jugement (notamment de nous mêmes !).

N'oubliez pas que les bases de l'Ennéagramme décrivent **des fonctionnements** et non pas des personnes. Elles sont un outil de conscience, pour observer au travers de quels conditionnements l'Être que nous sommes existe dans ce monde. Selon que ces conditionnements sont plus ou moins conscients et serrés, l'expression de nous mêmes est plus ou moins aisée, heureuse et créatrice.

Bien entendu, nous pouvons nous reconnaître dans plusieurs types de fonctionnement. Il y en a néanmoins un qui est plus prégnant, plus constant que les autres. Nous pouvons aussi nous dire que nous avons changé, que tel fonctionnement nous correspondait mieux il y a quelques années : alors ne vous y trompez pas, c'est de là que vous venez : la vie nous décape et nous pousse à changer, cependant notre structure, même si elle s'affine et s'assouplit, reste présente et resurgit dans les moments d'incertitude et d'inconfort. Nous pouvons néanmoins apprécier la liberté que nous avons gagnée !

Le plan que j'ai suivi, pour chaque base, a l'ambition d'amener chacun – dans la mesure où cela l'intéresse – à une écoute de plus en plus fine de ce qui se passe à l'intérieur de lui, et notamment de comment l'Être en lui utilise les caractéristiques de son fonctionnement pour s'exprimer ou exprimer quelque chose qui le dépasse, ou au contraire pour se limiter, se dévaloriser et s'étouffer.

Base 1 : Le perfectionniste/ le réformateur

Apparences et comportements généralement conscients

Du mieux au pire

- Conscientieux, rigoureux, doté de fortes convictions personnelles, raisonnable, discipliné, responsable, intègre, ordonné
- Veut être juste, objectif, avoir un comportement éthique, être au dessus de tout soupçon
- Se donne beaucoup de mal pour s'améliorer et améliorer le monde
- A besoin d'être digne à ses propres yeux, sa référence est interne
- Susceptible car a une auto-critique tellement forte que ce n'est pas la peine d'en rajouter
- Insatisfait, n'en fait jamais assez à ses yeux, toujours en recherche de faire encore mieux, perfectionniste
- Se juge et juge les autres en quasi permanence, classe le monde entre ce qui est bien et ce qui est mal
- A souvent (toujours ?) le sentiment de connaître la bonne solution et se donne beaucoup de mal pour convaincre et/ou la mettre en oeuvre
- Intolérant, surtout avec ceux qui ne respectent pas les règles ou ne cherchent pas à se perfectionner
- Hyper exigeant, dogmatique, a l'impression qu'il connaît LA vérité, ce qui est bien et ce qui est mal
- Sous contrôle permanent de lui même, amer, déçu, plein de ressentiments

En faisant un effort de conscience la personne en base 1 peut s'apercevoir que :

- Son attention va souvent vers le jugement de ce qui est bien ou mal
- Il éprouve souvent de la colère et du ressentiment, même s'il s'efforce de ne pas le montrer car ce n'est pas « convenable »,
- Il se met une énorme pression pour être « quelqu'un de bien », au dessus de tout soupçon, pour être à la hauteur de son idéal, être « parfait »
- Il se met la barre trop haut, ce qui le rend irritable et jugeant envers les autres
- Il contrôle sa spontanéité, ses débordements émotionnels, ses pulsions, ses passions...
- Il a besoin d'avoir raison et d'agir en cohérence avec ses idéaux.
- Il se sent à la fois dépositaire de LA vérité (je sais quelle est la bonne solution, voie, façon de faire..) mais aussi toujours en dessous de ce qu'il aspire à être

Le dessous des cartes

Les 1 croient qu'ils sont mauvais, par nature. Qu'il s'agit de s'élever au dessus de ce qui est « bassement humain » et d'atteindre un idéal de droiture, de correction, de perfection, pour être « sauvés » (idéal puritain) et gagner de la valeur et de l'amour.

Enfants, ils ont violemment ressenti une répression/punition de leur spontanéité. Ou alors ils ont ressenti qu'ils ne pouvaient pas compter sur la structure parentale et se sont forgés leur propre corpus de règles, un « super ego » bien plus intolérant.

L'enfant intérieur du 1 se voit toujours comme « moins que l'idéal », il y a toujours chez lui un mouvement de s'élever, d'être « irréprochable », au fond pour mériter l'amour. Il va tout faire pour éviter les erreurs et les « mauvais » comportements.

Chemin de vie : sous l'emprise de la peur fondamentale (serré par l'ego)/ libéré de la peur fondamentale (laissant passer l'Être au travers de l'ego)

Leur pire peur est d'être « mauvais ». Sous l'emprise de cette peur, il décide – ou se rallie – à un idéal de « Bien », ils jugent ce qui est bien et mal, et se mettent la pression pour être à la hauteur et transformer le monde (et les autres) pour qu'ils soient à la hauteur de leur idéal de perfection. *Libérés de cette peur, car saisis à un moment de compassion pour eux mêmes et pour le monde*, ils acceptent pleinement leur condition d'être humain, ils s'acceptent humblement en évolution, ils réalisent que leurs émotions et leurs instincts peuvent être des repères et non des bêtes à maîtriser. Ils découvrent que le monde est infiniment plus vaste, riche et mystérieux que les limites dans lequel leur idéal l'avait enfermé. Ils transforment alors leurs jugements en discernement, deviennent tolérants sans être permissifs. Très ancrés dans le monde, ils sont des guides.

Base 2 : l'altruiste

Apparences et comportements généralement conscients

Du mieux au pire

- Aimable, altruiste, généreux, plein d'entrain, passionné, a une très grande capacité d'empathie et de compassion,
- A beaucoup d'émotions, est facilement en lien avec ce que ressentent les autres, a l'impression de les comprendre, de les connaître, il sait faire émerger le meilleur d'eux,
- Très serviable, il détecte naturellement et sans effort ce dont les autres ont besoin (parfois mêmes avant eux), le fait et résout leurs problèmes
- Entretient le plus souvent des sentiments positifs envers les autres et l'environnement
- Ostensiblement amical, démonstratif, plein de bonnes intentions
- Aime donner des conseils, faire des cadeaux, être sollicité et apprécié, être entouré
- Déteste dire non lorsqu'il y a un enjeu affectif, rester seul dans son coin
- A besoin d'être utile, tourne autour des autres, les rend dépendants, se croit indispensable, étouffant
- N'exprime pas directement ses besoins mais manipule les autres pour qu'ils s'en chargent à sa place
- Développe du ressentiment envers ceux qu'il aime, qu'il aide et qu'il soutient, et qui ne lui donnent ni attentions ni amour en retour
- Se sacrifie au nom de l'amour et le fait savoir
- Intrusif, possessif, culpabilisant et accusateur

En faisant un effort de conscience la personne en base 2 peut s'apercevoir que :

- Il réprime l'expression de ses propres besoins, jusqu'à ne plus savoir qu'ils existent
- Lorsqu'il sait ce qu'il veut et ce dont il a besoin, il n'ose jamais le dire et s'en préoccuper de peur d'être rejeté
- Ses attentions et des services qu'il rend, au fond, ne sont pas gratuits : il attend d'être aimé en retour
- Il se sent aimé à chaque fois qu'on lui dit oui et.....c'est ce qu'il attend/exige des autres
- Il a l'impression de pouvoir rendre les autres heureux...ou malheureux (par ses choix et ses décisions)
- Il n'a quasiment pas de relations « sans enjeu », d'échanges simples sans avoir besoin de rendre service ou de satisfaire l'autre
- Il s'oblige à ne voir que le bien chez les autres et réprime les « mauvaises » pensées qu'il pourrait avoir à leur égard
- Il aime flatter et séduire, il cherche l'approbation et de la considération de l'autre pour le consolider dans sa propre valeur
- Il a le sentiment d'avoir à en faire des tonnes pour mériter d'être aimé
- Il n'a pas une grande estime de lui-même

Le dessous des cartes

Les 2 croient que l'amour se mérite, que pour être aimé, il faut avoir préalablement donner et manifester de l'amour, notamment en s'occupant des autres.

Enfants, ils ont violemment ressenti d'être ignorés. Ils ont aussi pu essayer de « sauver » un parent incapable de donner le soin, l'attention et la sécurité dont ils avaient besoin.

L'enfant intérieur du 2 ne se porte aucune estime, il est pour lui inconcevable qu'il puisse être aimé pour lui même, sans n'avoir rien à faire pour le mériter. Comme il a, comme tout le monde, besoin d'être aimé, il va tout faire pour éviter de reconnaître ses besoins afin d'être parfaitement disponible pour s'occuper des autres.

Chemin de vie : sous l'emprise de la peur fondamentale (serré par l'ego)/ libéré de la peur fondamentale (laissant passer l'Être au travers de l'ego)

Leur pire peur est de ne pas être aimé, de ne pas être digne d'amour. Sous l'emprise de cette peur, ils manipulent les autres en les rendant dépendants, pour être aimés en retour. Ils mettent toutes leurs qualités d'empathie et de compassion, toute leur grande énergie au service de cette stratégie. *Libérés de cette peur, car ayant contacté l'amour pour eux mêmes, s'étant enfin donné à eux mêmes l'amour et le considération qu'ils recherchent à l'extérieur, ils se tournent authentiquement vers les autres et expriment, mieux que quiconque, tout l'amour inconditionnel dont ils sont capables.*

Base 3 : le battant

Apparences et comportements généralement conscients

Du mieux au pire :

- battant, gagnant : énergique, assuré, a une bonne estime de lui-même, adaptable, efficace, séduisant et séducteur,
- orienté sur l'objectif, déterminé, persévérant, motivateur, pragmatique et efficace,
- grand travailleur, il fait et fait, et fait, et a un emploi du temps occupé à 150% ,
- adepte de la méthode Coué, il croit à sa réussite et à sa bonne étoile
- En quête de succès et de notoriété, n'envisage souvent même pas l'échec, réussit le plus souvent tout ce qu'il entreprend, trouve toujours ce qu'il faut pour que ça marche, il aime que cela se sache et être félicité pour cela
- Il perçoit facilement quelle est l'humeur des autres, où ils en sont de leur appréciation
- Désireux de s'améliorer, en quête de la performance, d'être le meilleur. Aime la compétition, être au dessus des autres,
- Peu réceptif aux états d'âmes des autres, surtout quand il a l'impression qu'on « perd du temps ». Ne s'arrête pas et ne se laisse pas distraire, tant que l'objectif n'est pas atteint.
- Recherche l'attention, veut impressionner les autres avec sa supériorité, vantard, arrogant et insensible
- Redoute l'échec et l'humiliation, tord la réalité pour la présenter sous un jour qui lui est favorable, fait tout pour préserver l'illusion de sa supériorité.
- A un moment, il ne sait plus où il va, mais l'important c'est qu'il avance.
- Mal à l'aise dans l'intimité
- Se fustige, ne trouve jamais grâce à ses yeux

En faisant un effort de conscience la personne en base 3 peut s'apercevoir que :

- Son attention va souvent vers les moyens de réaliser son objectif
- Il est très concerné par l'image qu'il donne de lui-même, par son apparence, par son statut, par ce que les autres vont penser de lui (il est important pour lui que l'on pense du bien, et même du très bien, de lui)
- Il endosse le rôle valorisé dans le milieu ou l'entourage dans lequel il vit ou par ceux à qui il veut plaire et le joue à la perfection (bon père, bonne épouse, bonne amie, bon fils, bon chef d'entreprise...)
- Il se suradapte à ses interlocuteurs, jusqu'à se perdre lui-même (ex du caméléon qui change plusieurs fois de vêtements dans la même journée en fonction de ses interlocuteurs)
- Spontanément et inconsciemment, pour savoir ce qui a de la valeur, se tourne vers ce qui en a pour les autres plutôt que d'entrer en contact avec lui-même. Il a l'impression que cela a de la valeur pour lui alors qu'en fait il est allé chercher l'idée qu'il se fait de ce qui est important pour les autres.
- Il ne s'attarde quasiment jamais sur ses émotions, mais s'il le faisait il se rendrait compte qu'il y a souvent de la peur, et qu'il se met dans l'action pour se donner du courage.
- Il ne fait que rarement état des émotions qu'il ressent : il présente à ses interlocuteurs un masque, une façade qui assure, quoiqu'il lui arrive

Le dessous des cartes :

Les 3 croient que le monde récompense ce que l'on fait et non pas ce que l'on est.

Enfants, ils ont ressenti violemment une blessure de reconnaissance de qui ils étaient et en ont conclu que :

- Pour sauvegarder la relation et recevoir approbation, sourire et gratification, il valait mieux dire aux gens ce qu'ils avaient envie d'entendre et se comporter comme on l'attendait d'eux (et donc s'adapter à l'autre)
- Qu'ils n'avaient pas de valeur intrinsèque, que celle-ci ne pouvait venir que de ce qu'il faisait de bien, donc de leur réussite

L'enfant intérieur des 3 est en quête d'approbation en provenance de l'extérieur. Il s'attache à l'image car il recherche la confirmation qu'il a de la valeur. Il se dit « si je suis « bon », si je réussis et que les autres le savent, alors je percevrai une approbation, et cela va me rassurer sur ma propre valeur ». Il va donc tout faire pour éviter l'échec.

Chemin de vie : sous l'emprise de la peur fondamentale/ libéré de la peur fondamentale

La pire peur : Apparaître tels qu'ils sont car ils se croient sans valeur. Le plus grand désir : ressentir sa propre valeur. Sous l'emprise de la peur, ils manipulent la vérité pour se mettre au dessus des autres et attendre une reconnaissance qui leur donnerait l'impression qu'ils ont de la valeur. Ils se forcent à réussir en toute situation, à se conformer à l'image de la réussite car ils croient que c'est ainsi qu'ils ont de la valeur. Ils tirent leur valeur du regard des autres plutôt que de leur propre évaluation. *Libérés de cette peur car ils se sont eux mêmes reconnus comme valables*, ils sont respectueux de leurs propres valeurs, respectent les messages de leurs émotions, sont profondément authentiques, plein d'humour, innocents, et sont des témoins de cet ancrage et de cette assurance sereine pour les autres.

Base 4 : le romantique/l'artiste

Apparences et comportements généralement conscients

Du mieux au pire

- Créatif, inspiré, sensible, intuitif, séduisant, charmant, vivant, piquant, présent,
- Très conscient de ses émotions, les agréables comme les aversives
- Donne beaucoup de valeur à la beauté dans son environnement, a envie de créer des choses belles, intenses, extraordinaires...
- Aime donner du sens à ce qu'il fait, les objets dont il s'entoure, les couleurs qu'il porte...
- Aime exprimer par l'art ses états intérieurs
- Déteste la routine et « le long fleuve tranquille », aime ressentir des émotions intenses
- A absolument besoin d'exprimer ce qu'il ressent, authentique dans l'expression de ce qu'il ressent, même si cela est mal perçu.
- il analyse ses sentiments, leurs origines et leurs conséquences, pratique couramment l'introspection
- Est sujet à de fortes fluctuations d'humeur, passe de l'extatique à « je ne vauds rien »
- Est très sensible, perçoit facilement les émotions des autres, notamment les négatives
- A souvent eu l'impression d'être différent des autres.
- En recherche du partenaire idéal, qu'il projette sur l'autre avant d'être déçu
- Envie ce qu'ont les autres, tout en dénigrant la banalité de ce qu'ils ont
- Rêveur mélancolique, se réfugie dans un monde imaginaire
- Très susceptible, intériorise et prends pour lui (ou plus exactement contre lui) les remarques, points de vue, faits...des autres
- Victime, cherche un sauveur tout en éconduisant ceux qui veulent l'aider
- Se plaint, mais se complait dans ses plaintes et se retire dans sa vie imaginaire plutôt que d'affronter la vie réelle
- En colère contre lui même, de ne pas être à la hauteur de ses idéaux, et contre les autres d'écorner sa fragile image de lui même
- Déprimé, tourmenté par les reproches, la honte et les pensées morbides, peut aller jusqu'à se retirer de la vie réelle et de l'interaction avec les autres pour préserver sa vie intérieure et éviter l'humiliation qui pourrait naître de la confrontation

En faisant un effort de conscience la personne en base 4 peut s'apercevoir que :

- Son attention va souvent vers ce qui manque, comparant ce qui est là avec l'idéal qui pourrait être là
- Il a besoin de l'attention et de la reconnaissance des autres dans « qui il est vraiment »,
- Il cherche dans ses émotions pour savoir qui il est et il s'identifie à elles
- Il amplifie la réalité et ses sentiments et exprime ses émotions sans se demander l'impact que cela peut avoir sur les autres
- Il a peur de s'exposer mais en même temps il cherche à attirer l'attention car il a besoin qu'on lui porte de l'attention (qu'il appelle souvent respect) et qu'on s'intéresse à lui, et il peut en vouloir à ceux qui ne le font pas
- Il souffre d'être différent des autres et incompris mais en même temps il revendique cette différence et son originalité, il a besoin de se sentir spécial et unique pour avoir le droit d'exister
- il se dévalorise le plus souvent, croyant ainsi s'aiguillonner pour être à la hauteur de ses idéaux.

Le dessous des cartes

Les 4 cherchent à définir et à exprimer qui ils sont, ils le recherchent et dans cette recherche, ils interrogent et s'identifient à leurs émotions. Plus profondément, ils croient que quelque chose d'eux de très important, très précieux, s'est « dissout », ou risquerait de se dissoudre à trop s'incarner. Ils ont quelque chose à sauver, se voient comme les gardiens d'un idéal à conserver intact dans ce monde. Il y a à la fois le manque de quelque chose de vital et le risque que ce quelque chose ne se perde.

Enfants, ils ont violemment ressenti d'être abandonnés, rejetés ou au moins de ne pas avoir reçu l'attention et la reconnaissance de qui ils étaient vraiment. Quelque chose leur a manqué pour avoir un clair sentiment d'identité.

L'enfant intérieur du 4 se croit défectueux, il croit que quelque chose ne va pas avec lui, qu'il lui manque quelque chose. Il cherche néanmoins à exprimer avec beauté qui il est. Il va tout faire pour éviter l'insignifiance.

Chemin de vie : sous l'emprise de la peur fondamentale (serré par l'ego)/ libéré de la peur fondamentale (laissant passer l'Etre au travers de l'ego)

Leur pire peur est de ne pas avoir d'importance. Sous l'emprise de cette peur, ils se comparent, se blâment, se focalisent sur ce qui manque, s'identifient à leurs émotions intenses, cherchent à attirer l'attention, à être reconnus, revendiquent leur différence, jouent les victimes, amputant ainsi toute leur énergie créatrice alors que leur désir profond est d'exprimer et de découvrir qui ils sont par la création. *Libérés de cette peur, car ayant contacté leur plénitude et leur complétude*, ils deviennent alors inspirés et créateurs. Ils découvrent alors qui ils sont en agissant, en impactant le monde réel, et accèdent à leur désir profond qui est d'exprimer en beauté qui ils sont. Libérés de cette peur, il passe de l'exigence de reconnaissance à la gratitude de ce qui est là, ils acceptent de s'incarner véritablement dans le monde et d'y apporter du nouveau par leur action créatrice, plutôt que de rêvasser à (ou de pleurer la perte de) un monde imaginaire meilleur.

Ils deviendront alors des chercheurs d'absolu ancrés dans le monde, capables de tenir à la fois l'immonde et le sublime et, de la tension entre ces polarités, de faire jaillir la vie par leur inspiration créatrice.

Base 5 : l'observateur/le penseur

Apparences et comportements généralement conscients

Du mieux au pire

- Intellectuel, observateur, expert, inventif, curieux, novateur, indépendant,
- A une grande capacité de concentration, de travail et de recherche sur les sujets qui le passionnent, sans avoir besoin de faire de publicité.
- Valorise le savoir sous toutes ses formes et sa transmission
- Perfectionniste, il fait de son mieux mais est très philosophe sur le résultat final de ses efforts.
- A besoin d'apprendre, de comprendre, de rassembler de l'information avant d'agir
- Se met le plus souvent, notamment en situation inconnue, dans une position de recul et d'observation
- Se concentre sur le fonctionnement du monde et de toute chose en l'observant plutôt qu'en plongeant dedans (ex de la danse ou du ski)
- a souvent des idées brillantes, adore partager et jouer avec les idées avec d'autres personnes aussi intelligentes et intéressés que lui.
- Sobre, discret, doux, préfère l'intimité aux mondanités, souvent indifférent aux codes
- Déteste être pris au dépourvu, les événements impromptus ...
- Secret, distant, apparemment froid, « congèle » ses émotions pour les digérer seul au moment opportun
- Autonome, il cherche souvent à limiter ses besoins et sa dépendance aux autres
- Compartimente les domaines de sa vie et ses relations : professionnelles, amicales, familiales..
- A le sentiment d'avoir des ressources, notamment en énergie, limitées, croit qu'il a besoin de se ressourcer (de préférence seul) pour regonfler ses batteries
- Provoquant, il utilise ses connaissances pour déstabiliser les autres, notamment tout ceux qu'il trouve futiles et stupides, polémique, accroché à son point de vue
- Ne veut pas être dérangé quand il est investi dans quoique ce soit qui lui semble intéressant
- Coupé du monde, incapable de gérer le quotidien de la vie, néglige ses besoins physiques et son apparence, stresse en situation de relation.

En faisant un effort de conscience la personne en base 5 peut s'apercevoir que :

- Son attention va souvent vers les sources d'information
- Qu'il est plus à l'aise dans le monde de l'esprit, dans lequel il se réfugie, que dans le monde réel, qui lui fait peur (et notamment le comportement des autres)
- Que l'accumulation de savoirs et d'informations le rassure sur sa compétence à agir et à prendre sa place dans le monde. Cela se traduit souvent par un besoin de se préparer pour « mettre toutes les chances de son côté »
- Qu'il déteste se sentir rabaissé, notamment par des personnes qui en savent plus que lui
- Qu'il est souvent lent, et que cette lenteur est une défense pour ne pas faire ce qu'on attend de lui.
- Qu'il projette son anxiété à l'extérieur et craint les comportements qu'il prête aux autres,
- Que sa sobriété et son autonomie sont un moyen pour lui de ne pas dépendre des autres/de ne pas donner aux autres le pouvoir sur lui/qu'on ne lui demande rien en

retour qu'il doute de pouvoir donner/ de sauvegarder le temps et l'énergie dont il a besoin pour maîtriser ses zones d'intervention.

- Qu'il est sujet à « la tentation du désert » pour ne plus s'encombrer de ce monde trop compliqué
- Que les relations avec les autres sont souvent compliquées par la peur de l'envahissement

Le dessous des cartes

Les 5 croient que le monde est hostile, qu'ils risquent d'être débordés, envahis par des plus puissants qu'eux qui risqueraient de les contrôler. Ils ont ancré la croyance qu'en maîtrisant l'information, en comprenant comment les choses fonctionnent dans le monde, ils sécuriseront leur compétence à agir et leur place dans le monde. Ils sont d'abord des observateurs de la vie.

Enfants, ils ont violemment ressenti l'intrusion qui les a dérangés dans leur préparation, leur réflexion, leur bulle de sécurité (espace vital) qui met un tampon entre le monde et eux. Ils ont aussi pu être à la recherche d'une « niche sécurisante » pour se développer, et ne l'ont pas trouvée.

L'enfant intérieur du 5 doute de sa capacité à prendre sa place dans le monde (y en a-t-il une pour lui ? est-il apte à la conserver ? d'autres vont ils lui ravir ? l'attend-on ? va-t-on le rejeter ?) car il s'expérimente comme manquant d'énergie (non relié à une source inépuisable d'énergie, celle-ci s'épuise et doit se reconstituer). Il se sent vulnérable, maladroit, hypersensible, il a peur d'être rejeté. Il va tout faire pour éviter l'épuisement, le vide intérieur (qui pomperaient sa capacité à comprendre, analyser, prévoir, préparer...)

Chemin de vie : sous l'emprise de la peur fondamentale (serré par l'ego)/ libéré de la peur fondamentale (laissant passer l'Être au travers de l'ego)

Leur pire peur est d'être inapte à trouver leur place dans le monde et de s'épuiser à essayer de la sécuriser. Sous l'emprise de cette peur, ils se retranchent dans leur tête, essayent de faire concorder le monde avec les idées qu'ils ont dessus, évacuent les émotions pour garder la tête froide, s'économisent dans tous les sens du terme, imaginent des scénarios dangereux où ils seraient envahis et contrôlés et cherchent la parade et finalement se coupent du monde et des autres. *Libérés de cette peur, car ayant contacté l'inépuisable source d'énergie qui les traverse et les rend apte au monde*, ils ont la sensation d'être chez eux dans le monde (le monde est « friendly »), ils ne se servent plus de leur esprit pour se défendre contre la réalité mais ils font entrer la réalité à l'intérieur et appréhendent dans toutes les dimensions et derrière les apparences le fonctionnement du monde, voyant les schémas sous-jacents là où les autres ne voient que la confusion. Ils relient alors le connu et l'inconnu, deviennent visionnaires et pionniers, apportant au monde de nouvelles façons d'être, de faire et d'interpréter.

Base 6 : le loyal/le sceptique

Apparences et comportements généralement conscients

Du mieux au pire :

- Loyal, sérieux, affectueux, engagé, responsable, digne de confiance, constructeur de liens, perspicace, persévérant
- Très prudent, anticipe et évalue les risques, discerne ce qui est fiable ou non, ceux sur qui on peut compter ou non
- Anxieux, souvent en proie au doute, anticipe les scénarios futurs et notamment les scénarios catastrophe et élaborent des plans B et des plans C..
- Se pose beaucoup de questions, demandent beaucoup de conseils (et aiment bien en donner, ils sont d'ailleurs souvent bons), sollicite beaucoup d'avis et essaye d'en faire la synthèse dans de multiples allers et retours dans sa tête
- Très engagé envers les autres, ne ménage pas sa peine, et espère secrètement un retour identique.
- Sensible et émotif, ses émotions sont rehaussées par l'anxiété
- Rapports ambigus avec l'autorité : soit s'y soumet, soit la défie. Aime les hiérarchies claires, les procédures bien définies
- Apparaît comme plein de contradictions, passe en très peu de temps de drôle à négatif, de déterminé à indécis, de charmant à sur la réserve (comme s'il estimait qu'il en a trop fait), obéissant à rebelle, de dépendant à agressif, d'inactif sous l'emprise du doute (réfléchit tellement qu'il n'ose plus agir) soit agit sans réfléchir (ex saut à l'élastique),
- Doute de lui, en proie à un sentiment d'infériorité, recherche une figure d'autorité pour résoudre ses problèmes
- Projette sa peur sur les autres (tu es en retard, c'est de ta faute si j'ai peur) et devient agressif, les autres deviennent responsables de ses problèmes
- Plein de préjugés, sépare le monde entre amis et ennemis
- Suspicieux des autres, jusqu'à la paranoïa

En faisant un effort de conscience la personne en base 6 peut s'apercevoir que :

- Son attention va souvent vers les dangers potentiels
- Il a du mal à faire confiance à son intuition et à décider pleinement pour lui-même, il aime se référer à d'autres idées que les siennes ou à un système de croyances qui l'éclaire sur ce qu'il doit faire ou non. La racine de son anxiété est l'impression qu'il a de ne pas avoir de soutien car au fond, il doute de sa capacité à se soutenir lui-même, à y arriver, à savoir quoi faire, notamment pour assurer sa sécurité.
- Il résout son anxiété en recherchant des structures, des croyances, des alliés et des figures d'autorité en qui il met sa confiance et au service desquelles il met sa loyauté (organisation, épouse, job, thérapeute...). Cherche à s'assurer régulièrement de leur soutien, les teste, est à l'affût de « preuves ».
- Il a besoin de sécuriser son environnement et de se défendre de dangers réels ou imaginaires et pour cela il pose beaucoup de questions, porte de l'attention aux détails, aux problèmes possibles, a besoin de savoir où se situent les autres, il anticipe et imagine des solutions, il s'inquiète de tout ce qui pourrait bouleverser la sécurité de son monde.
- Sous l'emprise de la peur, il se réfugie dans sa tête et, de cet endroit sécurisant, regarde la vie plus qu'il ne la vit.

Le dessous des cartes

Les 6 croient que le monde est imprévisible et dangereux et ils doutent de leur capacité à assurer seul leur sécurité, d'être à la hauteur de l'enjeu.

Enfants, ils ont violemment ressenti que le monde n'était pas digne de confiance, que l'on pouvait dire A et qu'il se passait B. Ils ont recherché et n'ont pas trouvé la sécurité et la guidance dont ils avaient besoin.

L'enfant intérieur du 6 a peur et est en recherche de guidance sur ce qu'il doit faire. Il ne se fait pas confiance et recherche cette sécurité et cette guidance à l'extérieur, il recherche l'autorité qui l'aidera à devenir indépendant. Il va tout faire pour éviter la trahison et le bannissement.

Chemin de vie : sous l'emprise de la peur fondamentale (serré par l'ego)/ libéré de la peur fondamentale (laissant passer l'Être au travers de l'ego)

Leur pire peur est d'être trahi et de se retrouver seul, sans soutien, ni gouverne, dans un monde hostile. Sous l'emprise de cette peur, les 6 vont chercher la sécurité en anticipant, en analysant dans leur tête tous les scénarios et toutes les réponses possibles, jusqu'à être paralysés par le doute et la paranoïa, et en cherchant des guides et des soutiens à l'extérieur. *Libérés de cette peur, car ayant contacté et expérimenté la guidance intérieure à leur disposition* (quelque chose de profond en eux qui sait), ils vont faire confiance à leur intuition, développer des antennes grâce à leurs émotions et leurs ressentis, habiter pleinement le présent en agissant à bon escient grâce à leur clarté d'esprit. Ils se sentiront alors en parfaite sécurité partout car ils se feront confiance pour répondre au mieux à toutes les situations. Ils deviendront alors indépendants et autonomes et en même temps coopératifs et leaders éclairés.

Base 7 : le généraliste

Apparences et comportements généralement conscients

Du mieux au pire :

- Réactif, enthousiaste, optimiste, curieux, vif d'esprit, spontané, enjoué, rapide,
- Aime expérimenter, aime la nouveauté, la diversité, les projets, déteste la routine, les journées où il ne se passe rien,
- Voit les choses globalement, ignore les détails, passe à autre chose dès qu'il a compris
- En recherche d'expériences nouvelles et agréables qui s'enchaînent vite et qu'il aime planifier à l'avance
- Garde plusieurs options ouvertes, jusqu'au dernier moment, peut regretter les autres une fois que l'une est choisie.
- Dispose d'une grande capacité à faire des liens, trouve jouissif d'associer des idées qui a priori n'ont rien à voir entre elles, prend du plaisir aux joutes intellectuelles
- Toujours projeté dans le futur. Souvent dans sa tête, car c'est plus drôle et plus rapide.
- S'il est intéressé par ce qu'il fait, a beaucoup d'énergie et de talents pour mener ses projets à bien, son moteur est le plaisir et la satisfaction
- Consommateur, opportuniste, conscient de ses intérêts,
- Hyperactif, zappeur, éprouve des difficultés à s'impliquer vraiment, velléitaire (le 7 vous dira que non, c'est qu'il veut faire trop de choses pour le temps dont il dispose)
- Evite d'assumer la conséquence de ses actions, cherche à se justifier
- N'a pas fini quelque chose qu'il est déjà projeté sur la suite, dans un mouvement de « passer à autre chose »
- Impatient, exigeant, sacrifiant les intérêts à LT pour une satisfaction immédiate
- Superficiel, égocentré, cassant, insensible, impulsif, infantile dans ses désirs, dissipé

En faisant un effort de conscience la personne en base 7 peut s'apercevoir que :

- Son attention va souvent vers les sources de plaisirs et de satisfactions potentielles,
- Il déteste qu'on le coince, qu'on lui impose une seule solution
- Il met tout en œuvre, sans attendre et avec véhémence, pour sortir d'une situation où il se sent coincé, inquiet, inconfortable, le maintient dans l'inconnu, l'agace...
- Il a du mal à s'impliquer, notamment vis à vis d'autres personnes, car il a peur de se faire piéger
- Il a beaucoup de mal à se refuser quelque chose, à se dire non, à supporter la frustration. S'il pense à quelque chose qu'il peut avoir ou faire, cela doit arriver immédiatement. Il a un aspect prédateur (j'ai envie, je me débrouille pour avoir). On peut lui reprocher d'être envahissant car il oblige les autres à lui fixer des limites qu'il ne se met pas lui-même
- Il est glouton d'expériences nouvelles et diversifiées mais il reste à la surface des expériences, sans y rester suffisamment longtemps pour en être nourri de toutes ses facettes, il cherche la nourriture dans le nombre et l'enchaînement rapide mais éprouve au fond un sentiment de vide (glouton, il est à-vide)
- Il recherche sa satisfaction en se tournant vers l'extérieur et en évitant soigneusement de confronter les émotions négatives qui gisent au fond de lui : tristesse, souffrance, insatisfaction, dégoût... sont aiguillés en dehors de la conscience. Le 7 vous dira qu'il a une vie super, peu de problèmes et peu de souffrances, mais il a très peur de rester au

contact d'émotions négatives, que ce soit les siennes ou celles des autres (déteste les gens qui se plaignent et les débordements émotionnels).

- Il ne s'autorise pas à vivre pleinement une expérience triste ou douloureuse
- Ses relations, souvent, manquent de quelque chose, il les voudraient plus denses, plus riches, plus authentiques..
- Il est réticent à ouvrir pleinement son cœur, car cela pourrait faire trop mal

Le dessous des cartes

Les 7 croient qu'ils sont des gens optimistes et heureux, que le monde est un vaste champ d'expériences agréables et intéressantes et que la joie d'être et les satisfactions se trouvent à l'extérieur.

Enfants, ils ont violemment ressenti l'enfermement dans un état intolérable (injonction impossible, souffrance, frustration...). Ils ont pu aussi ressentir que le parent ne pouvait lui donner ce dont il avait besoin, ou alors qu'il avait besoin de plus de stimulations que ce qu'il a reçu et en a conclu que c'était à lui d'aller les chercher à l'extérieur.

L'enfant intérieur du 7 a très peur d'entrer en contact avec ses émotions négatives qui, croit-il, pourraient l'emporter du côté de la mort. Il va tout faire pour éviter de les ressentir. Il y a chez lui comme une urgence à « sortir de », à « s'échapper de ».

Chemin de vie : sous l'emprise de la peur fondamentale (serré par l'ego)/ libéré de la peur fondamentale (laissant passer l'Être au travers de l'ego)

Leur pire peur est de ressentir la souffrance (de la légère frustration à la pire des souffrances) et d'être embarqué par elle. Sous l'emprise de cette peur, ils s'organisent - ou rationalisent - une vie de plaisirs protégée des limites, de la frustration et de la souffrance, en ne « s'attardant » jamais sur rien de désagréable. Ils se cachent (ou s'interdisent de vivre) la moitié du monde pour conserver l'illusion de la gaité optimiste.

Libérés de cette peur, car ayant contacté le calme, la sérénité et la joie d'être au monde à l'intérieur d'eux, ils expérimentent (petit à petit ou brutalement) que l'on peut souffrir sans mourir, que le monde émotionnel offre des repères, que l'empathie n'est pas la fusion... Ils s'arrêtent de courir alors, s'ouvrent et ouvrent leur cœur à la beauté de chaque instant et de chaque personne, ils vivent pleinement dans le présent et en retirent une joie intense et durable.

Base 8 : le chef/ le leader

Apparences et comportements généralement conscients

Du mieux au pire

- Fort, sûr de lui, capable, confiant, affirmé, déterminé, protecteur, courageux, volontaire, entreprenant, pragmatique
- Leader, sait inspirer le courage, déclencher l'enthousiasme, convaincre, entraîner, détecter les talents,
- Entier, transparent, sait ce qu'il veut, le dit et l'obtient
- Très concerné par la justice, a besoin de réparer ce qui lui paraît injuste, vole aux secours des opprimés, mal traités...
- Ne rechigne pas à se battre pour défendre ses idées, croit à la lutte pour imposer sa façon de voir les choses
- Impulsif, excessif, sépare le monde entre noir et blanc (ex de films, livres, idées..., c'est top ou c'est nul, peu de demi teintes, qui n'est pas pour moi est contre moi)
- Absence de frein : « ça » sort souvent un peu trop brut, un peu trop fort...
- A des réactions intenses et impulsives, que ce soit de colère ou de joie, n'évalue pas toujours les conséquences de ses actions sur les autres, parle trop vite...
- Déteste être contrôlé, préfère prendre le pouvoir plutôt que de le laisser à des incompetents
- Protège les faibles mais hait les mous, les indécis, les pas clairs, le flou...
- Prend les autres en charge en sachant ce qui est bon pour eux,
- Dominateur, contrôlant, soutient et contrôle l'autre ou le groupe dans le sens de ce qu'il veut lui, peut forcer les autres à être heureux
- Incapable d'exprimer ou même d'accepter qu'il a besoin d'amour et de tendresse, croit que les autres l'aiment parce qu'ils ont besoin de lui.
- Intimidant, confrontant, belliqueux, cherche les rapports de force
- Dictateur, autoritaire, justicier, insensible et violent, préfère détruire plutôt que de se soumettre

En faisant un effort de conscience la personne en base 8 peut s'apercevoir que :

- Son attention va souvent vers l'évaluation des rapports de force, les injustices et ce qui demande une action immédiate
- Son premier reflexe est souvent de dire non, avant d'envisager la proposition qui lui est faite
- Il évacue sa colère sans frein car cela lui fait du bien et *ne voit pas* les conséquences de son impulsivité sur les autres
- Il confond sa vérité avec LA vérité et essaie de l'imposer, par la confrontation si nécessaire
- Au fond, il a beaucoup de bonnes raisons de vouloir se venger.
- Il considère que les problèmes, lorsqu'ils existent, sont dans l'environnement mais pas chez lui
- Il prend les autres en charge bien au delà de ce qui est juste pour lui, même s'il en a la force
- Il est souvent dans le déni, notamment de ce qu'il ressent
- Il réprime sa tendresse, son besoin d'affection et de douceur, a du mal à baisser sa garde, à se laisser approcher de trop près, à demander de l'aide

Le dessous des cartes

Les 8 croient que le monde est injuste, qu'il y règne la loi du plus fort, que montrer sa faiblesse peut être utilisé contre soi, qu'il soit se battre sans relâche pour survivre. Ils s'endurcissent donc et cachent leur vulnérabilité pour gagner dans cette jungle.

Enfants, ils ont violemment ressenti l'injustice faite au faible et ont ancré la croyance que pour que justice se passe, il fallait qu'il fasse régner l'équité selon leur point de vue. Ils ont cru aussi que pour être aimé, il fallait être fort, notamment lors des crises, juste, et prendre les autres en charge.

L'enfant intérieur du 8 a peur d'être blessé et/ou dominé, contrôlé par les autres, il cache (aux autres et à lui même) sa tendresse et sa vulnérabilité pour rester fort et ne pas donner prise. Il va tout faire pour éviter de montrer/ressentir sa faiblesse.

Chemin de vie : sous l'emprise de la peur fondamentale (serré par l'ego)/ libéré de la peur fondamentale (laissant passer l'Être au travers de l'ego)

Leur pire peur est d'être blessé et/ou contrôlé. Sous l'emprise de cette peur, ils vont prendre en charge/contrôler/dominer leur environnement, y faire régner un ordre selon leur vérité, et pour être suffisamment fort pour cela, nier/réprimer leur tendresse et leur vulnérabilité.

Libérés de cette peur, car ayant contacté la compassion pour eux mêmes, ils ouvrent leur cœur immense et mettent leur non moins immense énergie au service du monde, sans rien imposer. Naturellement charismatique, ils inspirent les autres sans plus avoir besoin de se battre contre l'environnement. Ils deviennent maîtres d'eux mêmes, magnanimes et indulgents, patients, ils mettent en œuvre ce à quoi ils croient et transforment véritablement le monde.

Base 9 : le médiateur

Apparences et comportements généralement conscients

Du mieux au pire :

- Ouvert, tolérant, excellent compagnon, d'humeur égale, posé, aimable, gentil et serviable, bonne nature, optimiste, médiateur, fédérateur, bon communicant
- Sait vraiment écouter le point de vue des autres, sans essayer de convaincre ou de donner des conseils
- A énormément d'énergie, un rythme lent et puissant, qu'il peut momentanément accélérer pour atteindre un objectif précis avant de revenir à son rythme habituel ; sur des rails il est très performant
- Aime bien son confort, une certaine routine, les plaisirs du moment présent
- A la fois très présent et peu impliqué : distrait, attend que les problèmes deviennent incontournables pour les confronter, cherche des solutions faciles et rapides, adepte de la pensée magique, espère que les problèmes vont se régler sans sa participation
- Ne sait pas dire non, dit oui la plupart du temps (n'a pas idée de dire autre chose et l'autre est tellement bien quand on dit oui, pourquoi dire non ?)
- Accommodant, préfère, car c'est beaucoup plus confortable, écouter les points de vue des autres plutôt que de donner le sien.
- Déteste le conflit qu'il est expert à désamorcer mais qu'il fuit lorsqu'il a éclaté car cela le stress terriblement
- Déteste qu'on lui mette la pression et y réagit par l'inertie
- Evite de se positionner, peu réactif voir indolent, complaisant, remet au lendemain
- Evite de se confronter aux problèmes et pour cela devient soit indolent soit hyperactif sur autre chose, fait l'autruche, désengagé
- Minimise les problèmes pour avoir la paix, fataliste et résigné tout en étant têtu et rétif aux tentatives d'influence

En faisant un effort de conscience la personne en base 9 peut s'apercevoir que :

- Il recherche avant tout la paix intérieure, la paix de l'esprit et l'évitement des conflits
- Son paysage intérieur est comme une belle ballade sous le soleil à bicyclette, humant l'air et recevant sans effort l'harmonie du monde, réceptif, et il tire une grande satisfaction de cela
- Pour garantir cet état intérieur, il réagit d'abord en fonction de l'environnement et des personnes extérieures plutôt que de ses priorités à lui, dont il n'a même pas vraiment conscience, il évite de se positionner clairement et fermement
- Il préfère ignorer ce qui ne va pas, pour préserver sa tranquillité
- Il « s'anesthésie », installe un air bag entre lui et le monde afin à la fois de ne pas être trop impacté par le monde, de ne pas ressentir les émotions puissantes qui le traversent – notamment la colère - et de ne pas trop impacter le monde.
- A trop vouloir la paix, il se réfugie derrière l'idée qu'il n'y a pas de problème et ainsi finit par avoir une image idéalisée et ou fautive de la réalité extérieure
- Il réprime l'affirmation de lui-même, de ce qui est important pour lui, de ce qu'il veut, de son avis, il se met au placard... en espérant que cela va favoriser l'harmonie.
- Il ressent une énorme colère qu'il cache au fond de lui

Le dessous des cartes

Les 9 croient que le monde est conflictuel et que la meilleure façon d'avoir la paix est d'éviter de donner son avis. Ils croient que donner leur point de vue, s'affirmer, risque de créer le conflit et donc de briser l'harmonie totale qui les entoure. Ils confondent affirmation de soi et agressivité car ils disposent d'une grande puissance dont ils ne savent pas quoi faire.

Enfants, ils ont eu le sentiment d'être entre deux chaises et ont ressenti ce conflit à l'intérieur d'eux mêmes. Ils en ont déduits que pour conserver la paix intérieure, ils valaient mieux s'écraser et aligner ses priorités sur celles des autres. Ils ont confondu désaccord et conflit.

L'enfant intérieur du 9 a peur de se positionner et donc d'exprimer ses besoins, d'établir des priorités, de s'impliquer. Il est effrayé par la répercussion de ses prises de position sur l'harmonie générale et sur les autres, qui risqueraient alors de le rejeter. Il va donc tout faire pour éviter de s'opposer frontalement. (image du Petit Poucet : les cailloux le relient au Tout)

Chemin de vie : sous l'emprise de la peur fondamentale (serré par l'ego)/ libéré de la peur fondamentale (laissant passer l'Être au travers de l'ego)

Leur pire peur est la séparation. Et dans leur croyance, le conflit sépare ce qui est Un, harmonieux, complet... Sous l'emprise de cette peur, ils « se retiennent », évitent d'impacter le monde, cherchent à préserver leur paix intérieure et l'illusion de la « complétude ». Ce faisant, ils se sacrifient eux mêmes et ils sacrifient la relation qu'ils entretiennent avec la réalité et, sans le vouloir, provoquent le conflit.

Libérés de cette peur, car ayant contacté leur puissance d'être et leur lien au Tout, ils osent se positionner et se manifester en tant qu'individualité unique qui impacte le monde. Ils développent alors des relations respectueuses et harmonieuses et acquièrent par là une paix authentique en eux mêmes. Ils peuvent alors contribuer activement à l'avènement de la paix dans leur environnement.