

## 1 QUAND ON FOURMILLE D'IDÉES... Plus encore peut-être en début d'année, des projets, on en a plein en tête que l'on voudrait réaliser, que ce soit dans sa vie privée ou, en l'occurrence, professionnelle.

Apprendre à choisir et à faire aboutir au bureau les idées qui sont mûres est précisément l'objectif de Béatrice Millère, psychothérapeute, diplômée en sciences cognitives et auteure de *Comment faire aboutir mes projets quand j'en ai 36 000 en tête*.

*Comment faire aboutir mes projets quand j'en ai 36 000 en tête*, Béatrice Millère, Psychopsy 17 €

## 2 TROP PERFECTIONNISTE, MOI, VRAIMENT ?

Ne pas déléguer de peur que ce ne soit pas aussi bien fait que par soi-même, faire et refaire jusqu'à ce que ce soit parfait, renoncer par peur d'échouer... Et si vous êtes perfectionniste ? C'est le titre de l'ouvrage de Juliette Marty, psychologue clinicienne à Paris, qui propose ici un cahier pour aider à identifier, puis à travailler sur les aspects dérangeants de votre perfectionnisme, afin de mieux le vivre au quotidien.

*Et si vous étiez trop perfectionniste ?*, Juliette Marty, Ed. Eyrolles 15 €

## 3 SI SIMPLE DE GÉRER SON STRESS ?

Et si, entre autres bonnes résolutions pour 2022, on essayait "tout simplement" de gérer son stress. Dans *Anti stress, la méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime*, le Dr David Gourion, médecin psychiatre et docteur en neurosciences, propose une nouvelle approche, "progressive et puissante", qui montre comment vaincre le stress et étendre les mécanismes qui le maintiennent, tout en ciblant les outils motivationnels.

*Anti stress, la méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime*, Dr David Gourion, Ed. Morsabout 18,90 €

# CHANGER? LA BONNE IDÉE!

Coach en développement personnel spécialisée en transition, Christine Alexandre nous invite à mieux nous connaître grâce à l'ennéagramme.

L'année 2022. Un nouveau cap. Comment l'aborder au mieux, a fortiori dans le contexte présent... bien souvent pesant ? Changer, c'est un grand chantier auquel nous invite Christine Alexandre, coach en développement personnel spécialisée en transition. Maître praticien PNL (programmation neuro-linguistique), formée à l'analyse transactionnelle et à l'ennéagramme notamment, elle est l'auteur de *Alois, on change ?*, qui vient de paraître (Éditions Jets d'encre, essai; 18,90 €). Pour ce faire, le chemin que l'auteur nous propose d'emprunter est celui de l'ennéagramme, un outil qui permet de mieux se connaître pour évoluer.

"La connaissance de soi nous permet de connaître les ressources qui sont en nous pour envisager le changement positivement, explique l'auteur. En réalité, là où il y a des lacunes dans la connaissance de soi, celles-ci peuvent nous ouvrir la porte aux émotions négatives inhibitrices, tels que le doute et le manque de confiance en soi." S'il fallait en quelques lignes résumer le concept de l'ennéagramme, on pourrait dire qu'il s'agit d'un "modèle structurant la personnalité humaine à partir de 9 différents types de fonctionnement relatifs aux directions de trois centres d'intelligence (mental, émotionnel et instinctif) que nous possédons tous."

Un outil pour enrichir son développement

Bien plus qu'une simple typologie des personnalités figées, l'ennéagramme aide à comprendre et enrichir son développement personnel, en pointant les atouts de chaque type de personnalité et de chaque personne.

"C'est un système riche et dynamique qui permet de se rencontrer et d'interagir avec les autres", précise Christine Alexandre, que l'on soit le perfectionniste, l'aïdant, l'original, l'observateur, le loyal, l'épicurien... Chacun, avec ses propres motivations (confiance, amour, réussite, authenticité, connaissance, loyauté, joie, puissance, harmonie...) et ses peurs (erreur, échec, banalité, déviance, souffrance, conflit...).

Si, dans la vie de tous les jours, certaines réactions nous paraissent, chez les autres, étonnantes ou incompréhensibles, c'est en effet que nous avons un départ des perceptions différentes. "Chacun évolue les situations, les plus banales comme les plus complexes, en fonction de motivations et de critères qui lui sont propres, poursuit à ce propos l'auteur. Selon l'ennéagramme, il existe neuf modes de perception, neuf façons possibles d'appréhender une situation. Nous avons été amenés à privilégier au cours de no-

tre histoire un point de vue dominant que nous nous sommes construits pour regarder le monde et trouver notre place dans celui-ci en fonction du contexte qui était le nôtre."

Face à un moment qui nous déstabilise, et cela pourrait être le changement, certains vont privilégier et prendre leurs décisions selon différents critères et se sentir concernés par: le désir d'accroître leurs connaissances, l'envie d'acquiescer plus de force, le besoin de mener une vision loyale et la plus juste possible, le développement de concepts et d'idées qui apportent du plaisir, l'adéquation avec eux-mêmes, l'élargissement de l'entente, l'appartenance de l'harmonie, l'accès à des idéaux plus élevés...

"Ce "saut de base" nous semble sécurisant. Ainsi, nous développons des comportements, nous adoptons des croyances et des valeurs qui deviennent une seconde nature, explique encore la coach en développement. Mais l'idéal est d'évoluer pour, in fine, avoir en soi un reste dominante. On va en effet se tourner soit "en évolution" vers une autre base soit "en désintégration" vers une autre base. Dans les situations de routine, on a tendance à adapter les mêmes comportements. Mais lorsque l'on est surpris par un événement inhabituel ou déstabilisant, c'est là qu'il devient intéressant de pouvoir aller puiser dans d'autres bases, d'autres sources plus propices à notre évolution et ainsi avoir une attitude face au changement beaucoup plus consciente. Plutôt que de type "action-réaction"."

à la découverte de soi-même

L'objectif de l'ouvrage est donc d'inviter le lecteur à la découverte de lui-même en se servant de l'ennéagramme comme "clé pour appréhender et vivre le changement avec sérénité."

Il se fait que, dans sa pratique professionnelle, la coach a constaté le vaste décalage qui existe entre la personne et l'image qu'elle entretient d'elle-même. "J'aime voir la possibilité de sortir de ces fausses représentations qui entravent la nature profonde de l'être, commente Christine Alexandre. J'ai pris conscience de l'importance qu'une meilleure connaissance de soi sécurise, aide à entrevoir ces périodes de changement avec plus de clarté."

Laurence Dardenne

## MIEUX SE CONNAÎTRE AVEC L'ENNEAGRAMME POUR ÉVOLUER

**Le médiateur** a peur de se sentir sans amour  
Évite les conflits  
Image de soi: «Je suis bien, calme, facile à vivre»  
Ses motivations: éviter les conflits, être en union avec les autres, s'adapter quitte à faire passer les besoins des autres avant les siens, en permanence chercher la paix intérieure et extérieure  
Apports: acceptation, soutien

**Le perfectionniste** a peur de se sentir imparfait  
Évite la colère  
Image de soi: «Je suis droit, je travaille»  
Ses motivations: être parfait, inflexible, impeccable, avoir raison...  
Ses forces: ordre, effort, conscience, organisation, rigueur

**L'altruiste ou l'aïdant** a peur de se sentir sans valeur  
Évite de reconnaître ses propres besoins  
Image de soi: «Aime, l'aide»  
Ses motivations: veut être aimé, exprimer ses sentiments aux autres, être utile et apprécié

**Le battant** a peur de se sentir incapable de faire  
Évite l'échec  
Image de soi: «Je réussis, je suis efficace»  
Ses forces: enthousiasme, plein d'énergie, entreprenant, volontaire  
Ses motivations: être soutenu, admiré, en quête de succès

**L'artiste**  
Le tragico-romantique ou l'original a peur de se sentir décalé, en manque d'amour  
Évite la banalité, tout ce qui est ordinaire  
Veut se sentir adéquat, être lui-même, cherche à être unique  
Image de soi: «Je suis créatif, sensible»  
Ses motivations: s'exprimer à travers la beauté, prendre soin de ses besoins émotionnels, se découvrir

**L'observateur**  
L'expert-observateur a peur de ne pas exister, de ses émotions, de divulguer son savoir  
Évite le vide intérieur  
Image de soi: «J'existe, je comprends»  
Ses motivations: accéder à la connaissance, avoir des certitudes pour pouvoir les utiliser comme protection contre le monde extérieur  
Apports: la connaissance, la précision

**Le loyal**  
Le loyal sceptique a peur de se sentir seul, sans soutien  
Image de soi: «Je suis loyal, je fais mon devoir»  
Ses principales motivations: être en sécurité, obtenir l'approbation, se défendre contre l'anxiété et lutter contre ses peurs  
Accorde beaucoup d'importance à prendre la bonne décision

**L'épicurien**  
L'épicurien optimiste a peur de se sentir incomplet  
Évite la souffrance physique et morale  
Image de soi: «Je suis optimiste, je suis heureux»  
Ses motivations: être heureux, vivre dans le plaisir et le partager avec les autres  
Apports: joie, optimisme

**Le chef**  
Le chef puissant et protecteur a peur de se sentir faible, sans pouvoir  
Évite la faiblesse  
Image de soi: «Je suis fort, je suis juste»  
Ses motivations: être sûr de lui, solide, refuser ses faiblesses, garder le contrôle  
Apport: puissance, courage

**Le médiateur**  
Le médiateur a peur de se sentir exclu  
Évite la solitude  
Image de soi: «Je suis juste, je suis heureux»  
Ses motivations: être heureux, vivre dans le plaisir et le partager avec les autres  
Apports: joie, optimisme

## CURIOSITÉ ET CONNEXION À SOI

Le changement est-il indispensable, inévitable ?

"La nature même de la vie est le changement, répond Christine Alexandre. Rétirer ce flux naturel, c'est résister à l'essence même de notre existence. Refuser d'embrasser le changement comme un élément nécessaire et normal de la vie peut entraîner des déceptions, du découragement, des soucis... Dans la nature, rien ne résiste au cycle des transformations. [...]"

Ce refus de voir le changement comme étant un processus naturel de l'évolution coûte cher en énergie et en nuits d'insomnie. Si on s'obstine et que l'on refuse de changer, la vie nous y oblige, car refuser de changer, c'est comme refuser de vivre. Aussi difficile soit-il de l'admettre, tout changement a sa raison d'être. Son but est de déjouer ce qu'il y a en nous de force, de courage, de résilience pour poursuivre notre évolution."

Quels sont les principaux obstacles au changement ?

"Il existe de nombreuses raisons de ne pas vouloir modifier notre représentation, notamment parce que celle-ci semble nous convenir généralement: nos habitudes,

l'énergie que nous devons dépenser, la tradition, le sentiment de risquer de perdre quelque chose qui fonctionne, les efforts que nous avons à fournir, la perte d'identité qui peut entraîner une perte de repères. Nous maintenir dans nos paradigmes établis nous permet de rester dans ce qui nous est familier et garder la cohérence avec nos schémas habituels. Le changement peut aussi nous empêcher de nous sentir loyaux aux traditions, habitudes et règles établies ou familiales."

Quelles sont les clés de la réussite dans ce cheminement ?  
"Entre une situation connue et une autre à venir, il y a un "équilibre rompu" qui peut être inconfortable. Le secret, c'est de le comprendre, d'accepter, d'embrasser cette période d'inconfort. Utiliser pour nous plutôt que contre nous. Accepter que tout changement nécessite qu'on soit dans cette zone d'équilibre rompu. La bonne énergie consiste ainsi à mettre le bon carburant, c'est-à-dire la raison et l'état d'esprit avec lesquels on va vers ce changement. Aussi, se pencher sur le processus plutôt que sur le résultat. En somme, curiosité et connexion à soi sont les meilleurs carburants."