

# Changez!

## selon votre personnalité

Des envies de changement, mais du mal à vous mettre en route ? L'ennéagramme vous propose des clés pour avancer en fonction de votre personnalité.

TEXTE CHRISTELLE GILQUIN



### Connaissez-vous votre base ennéagramme ?

L'ennéagramme est une typologie de 9 personnalités (appelées « bases »), chacune ayant ses points forts, ses freins et ses motivations propres. Essayez de déterminer à laquelle vous appartenez en lisant les caractéristiques ci-dessous ou faites le test sur [enneagram.bz/fr](http://enneagram.bz/fr).

#### BASE 1 LA PERFECTIONNISTE

**Êtes-vous une « base 1 » ?** Perfectionniste, droite et rigoureuse, vous avez le sens des responsabilités, de l'organisation et le souci du travail bien fait, pour lequel vous aimez recevoir de la reconnaissance.  
**Vos freins au changement** Vous n'aimez pas improviser, ni commettre d'erreur, encore moins recevoir des critiques : vous pourriez donc manquer de réactivité face au changement.  
**Votre atout pour changer** Le travail bien fait.

#### Les conseils de Christine Alexandre, coach

Pour changer, vous avez besoin d'un cadre clairement défini et d'un objectif précis, car vous êtes mal à l'aise avec l'improvisation. Prenez conscience que vous mettez la barre fort haut et que vous agissez un peu trop à coups de « il faut » et de « je dois ». Détendez-vous : donnez-vous le droit à l'erreur, sortez de votre rigidité et n'hésitez pas à déléguer : l'autre est peut-être une opportunité d'envisager la situation sous un autre angle.

#### BASE 2 L'ALTRUISTE

**Êtes-vous une « base 2 » ?** Compatissante et chaleureuse, vous êtes attentionnée, dévouée aux autres, toujours prête à rendre service. Établir des contacts avec les autres et créer du lien à tout prix sont vos priorités.  
**Vos freins au changement** Vous avez tellement peur de ne plus être aimée que vous avez tendance à trop penser aux autres et à être dépendante d'eux, ce qui vous empêche d'être à l'écoute de vos besoins.  
**Votre atout pour changer** L'appui d'autrui.

#### Nos conseils

Votre défi est d'apprendre à entrer en contact avec vos propres besoins, à parler en « je » et à revenir un peu plus dans le mental, au lieu de vous laisser balloter par vos émotions. Prenez un temps d'arrêt, voire un moment de solitude et posez-vous cette question : « De quoi ai-je vraiment besoin ? » Osez demander, acceptez de recevoir, et essayez de donner gratuitement sans attente de retour.





ALLER VERS UN PLUS GRAND RESPECT DE SOI-MÊME EST LA RAISON LA PLUS MOTIVANTE DE CHANGER.

### BASE 3

#### LA BATTANTE

**Êtes-vous une « base 3 » ?** Vous êtes active, enthousiaste, pleine d'énergie, toujours surbookée et très à l'aise en société. Vous cherchez en permanence à accumuler les succès. Une façon sans doute d'attirer l'admiration d'autrui, indispensable selon vous.

**Vos freins au changement** Vous voulez à tout prix éviter l'échec : cela vous pousse à n'entreprendre que ce que vous êtes certaine de réussir et à ne faire que ce qui pourra vous attirer les regards.

**Votre atout pour changer** Vous êtes tout de suite dans l'action.

#### Nos conseils

Ne craignez pas d'échouer : un échec, c'est aussi un apprentissage. Pensez à vous poser, loin de la compétition, et à revenir vers plus d'authenticité, vers ce que vous voulez, vous, et non pas ce qui pourrait attirer l'attention.

### BASE 4

#### L'ORIGINALE

**Êtes-vous une « base 4 » ?** Vous êtes créative, un brin théâtrale, avec des émotions fort hautes et fort... basses, qui vous apportent le sentiment d'être réellement vivante. Et unique ! Votre imagination est fertile et vous la préférez souvent à la réalité que vous trouvez terne.

**Vos freins au changement** Vous vous laissez facilement submerger par vos émotions et vous avez tendance à vous dévaloriser. Vous n'arrivez à vous motiver que pour un changement qui sort de l'ordinaire. La banalité vous ennueie.

**Votre atout pour changer** Votre créativité, qui vous permet de multiplier les solutions.

#### Nos conseils

Ne restez pas trop dans votre imaginaire, à ressasser ce qui pourrait être ou ce qui aurait pu être... Agissez ! Essayez de développer une meilleure gestion de vos émotions, apprenez à vous poser et vivre le moment présent. Et choisissez un projet, ou une approche, créatifs !

### BASE 5

#### L'OBSERVATRICE

**Êtes-vous une « base 5 » ?** Vous êtes introvertie et en retrait, peu à l'aise avec les autres et les sentiments, pourtant votre cerveau tourne sans arrêt pour 1) fuir le vide intérieur, 2) chercher à accumuler un maximum d'infos pour comprendre le monde extérieur. Vous êtes d'ailleurs souvent une experte dans votre domaine.

**Vos freins au changement** À force d'observer la situation, de vouloir tout savoir afin de vous protéger, vous risquez d'avoir du mal à passer à l'action.

**Vos atouts pour changer** Vous avez une bonne analyse des situations et vous ne vous jetez pas tête baissée dans de nouveaux défis.

#### Nos conseils

Faites un peu plus confiance à votre instinct : vous n'avez pas toujours besoin de tout analyser avant d'agir, on peut parfois accueillir ce qui vient naturellement. Ne négligez pas l'aide que peuvent vous apporter les autres et les expériences : on n'apprend pas la vraie vie dans les livres ! →



**BASE 6****LA LOYALE**

**Êtes-vous une « base 6 » ?** Vous êtes fiable et respectueuse, à la fois d'autrui et des règles. Vous êtes tournée vers les autres, pourtant vous avez du mal à accorder votre confiance. Vous êtes en effet tiraillée par vos peurs et vos doutes, et cherchez à établir un cadre prévisible pour vous sentir en sécurité.

**Vos freins pour le changement** Vous êtes tellement loyale (à votre éducation, à vos proches...) et tellement freinée par vos peurs que le changement est particulièrement difficile pour vous.

**Vos atouts pour changer** Votre fiabilité dans l'engagement et le respect des gens impliqués.

**Nos conseils**

Essayez de dépasser vos peurs et votre volonté de tout contrôler, sinon vous risquez de stagner. Pour cela, sortez de vos scénarios catastrophistes (90 % d'entre eux ne se réaliseront pas) et des pensées/théories que vous projetez sur les autres. N'hésitez pas à demander conseil à autrui et cultivez l'optimisme !

**BASE 7****L'ÉPICURIENNE**

**Êtes-vous une « base 7 » ?** Vous êtes optimiste, passionnée et débordante de joie de vivre. Une véritable boute-en-train ! Capable de changer de vie sur un coup de tête, histoire de fuir la routine et/ou les problèmes que vous exécèrez. Votre priorité ? Le plaisir !

**Vos freins pour le changement** Vous allez facilement vers le changement, à condition d'y trouver votre plaisir. Mais s'il faut faire un choix adulte, qui implique de la souffrance et/ou des difficultés ou qui tient compte des autres, alors là, il n'y a plus personne !

**Votre atout pour changer** Votre enthousiasme.

**Nos conseils**

Votre défi est d'aller vers davantage de profondeur : pesez vos décisions au lieu de vous engager sur un coup de tête, passez de l'idéalisation à la réalité, soyez présente à ce que vous faites, au lieu de courir d'un projet à l'autre, et laissez une vraie place aux autres et à leurs conseils. En un mot : devenez adulte !

**BASE 8****LA CHEFFE**

**Êtes-vous une « base 8 » ?** Vous êtes une femme forte, pleine d'énergie, déterminée et un brin autoritaire. Vous affirmez vos opinions sans problème, quitte à aller au clash. Vous avez une âme de chef et vous aimez être LA personne de la situation, capable d'affronter et de faire preuve de courage dans toutes les situations.

**Vos freins au changement** Vous ne craignez pas le changement, c'est d'ailleurs vous qui l'initiez (pas question de ne pas être en position de leader) et vous n'hésitez pas à l'imposer à autrui, parfois avec agressivité.

**Vos atouts pour changer** L'initiative et le leadership.

**Nos conseils**

Modérez votre force, montrez-vous un peu plus tolérante envers les autres, mais également envers vous-même : vous aussi avez des fragilités, il faut en tenir compte. Soignez votre communication (n'imposez plus, inspirez les gens autour de vous !) et acceptez de vous enrichir des idées et des propositions des autres.

NOTRE VIE SERA INCONFORTABLE  
UN TEMPS, AVANT QUE NOUS  
RETROUVIONS L'HARMONIE.



## BASE 9

### LA DIPLOMATE

Êtes-vous une « base 9 » ? Vous êtes bienveillante, facile à vivre, humble et pacifiste. Vous détestez le conflit, vous avez du mal à prendre des décisions et à vous affirmer, car ce que vous aimez le plus au monde est de vivre en harmonie avec chacun.

**Vos freins au changement** Pour vous, la nouveauté et la prise de décision sont deux sources potentielles de conflits, vous êtes donc l'une des bases les plus frileuses au changement. Au point de fuir dans la paresse et l'irresponsabilité.

**Votre atout pour changer** Votre respect des intérêts des autres.

#### Nos conseils

**Osez vous affirmer et agir.** Ce n'est pas parce qu'on affirme ses attentes et ses besoins qu'on est dans le conflit. Vous aussi, vous êtes importante et avez le droit d'exprimer votre point de vue. Et si vous commencez par prendre des petites décisions sans trop d'impact ? Ce serait un excellent entraînement !



## « LA CONNAISSANCE DE SOI EST LE MEILLEUR CARBURANT DU CHANGEMENT. »

9 croisiéristes sur un bateau, tous appartenant à l'une des bases de l'ennéagramme : c'est la trame du livre de Christine Alexandre, coach en développement personnel et professionnel, spécialisée dans la transition, qui nous invite à appréhender le changement en fonction de notre personnalité.

#### En quoi l'ennéagramme peut-il nous aider à changer ?

L'ennéagramme nous permet de mieux nous connaître : nos points forts, nos réactions automatiques (ce ne sont pas toujours les meilleures !), nos freins, nos motivations... Or, la connaissance de soi est le meilleur carburant du changement : aller vers le respect de soi-même est la raison la plus motivante de changer.

#### Pour vous, le changement s'effectue en 3 étapes...

Oui. Il faut d'abord définir un objectif accessible, qui laisse entrevoir une possibilité de réalisation. Si on ne sait pas où on va, on se perd. Ensuite, il faut voir l'émotion suscitée par cet objectif et viser l'apaisement (passer, par exemple, de « je change de job », très angoissant, à « je vais explorer mes talents et voir comment les mettre en valeur », moins anxiogène). Puis, il faut se mettre en action, ne serait-ce que faire un tout petit pas. Il n'y a que dans l'action que vous obtiendrez des réponses.

#### Pourquoi le changement fait-il peur ?

Le changement va impliquer une période de vie où l'équilibre est rompu. C'est la perspective de cette période qui nous bloque. Le secret, c'est de comprendre et accepter que notre vie sera inconfortable un temps, avant de retrouver une certaine harmonie. 🌱



## POUR ALLER PLUS LOIN

### A LIRE

**Alors, on change ! Mieux se connaître avec l'ennéagramme pour évoluer,** Christine Alexandre, éd. Jets d'Encre.

### STAGES

→ **Be You**, une meilleure connaissance de soi avec l'ennéagramme à Chimay, du 11 au 13 mars 2022.

→ **Be Waouw**, stage pour une meilleure connaissance de soi et découverte de l'Andalousie, du 17 au 24 septembre 2022. Infos : [Wauwtravel.be](http://Wauwtravel.be) ou [christinealexandre.com](http://christinealexandre.com)