

# Comment l'ennéagramme nous éclaire et nous aide sur notre façon de vivre le confinement



## Une définition rapide de l'ennéagramme

Pour ceux qui ne connaissent pas l'ennéagramme, quelques mots. C'est une typologie des personnalités basée sur nos « croyances », les stratégies inconscientes que nous avons installées très précocement pour répondre au mieux à nos besoins essentiels. Chaque croyance génère une façon particulière de percevoir le monde, de le sentir, de l'analyser et d'agir. Il existe 9 grandes familles de croyances (ennéa signifie 9 en grec, et nous parlons de « quelqu'un en base 1, 2 ou 8 »).

Selon l'ennéagramme, notre personnalité est la combinaison de 4 croyances complémentaires (constituant nos 4 grandes facettes ou parties internes), reflet de notre complexité et de notre richesse intérieure. L'ennéagramme est d'abord un modèle de compréhension de l'être humain, nous permettant de mieux nous gérer nous-même, et c'est aussi une école de tolérance car elle permet de découvrir le fonctionnement si différent du nôtre des personnes que nous côtoyons et leurs motivations profondes.

## Notre réaction face au confinement



Pour les personnes en base 1

Face à la peur de ne pas être à la hauteur, les personnes en base 1 risquent à la fois de se donner des objectifs trop exigeants et inatteignables (ce qui génère une insatisfaction) et aussi de ne pas s'autoriser à prendre du bon temps (d'où une frustration) : leur voie d'apaisement est donc d'être attentives à se fixer des plans d'action réalistes dans les circonstances actuelles, à prendre le temps de reconnaître et apprécier ce qu'elles ont effectivement réalisé dans cette journée et à se ménager des temps de loisir pour se faire plaisir.



Pour les personnes en base 2

L'essentiel pour ces personnes est dans la relation à l'autre, dans tout ce qu'elles peuvent mettre en place pour créer et faire vivre leurs relations. Leur difficulté est ici dans la peur de ne pas pouvoir aider, être présent à l'autre et d'autant plus pour ceux qui n'ont pas d'outils informatiques : leur stratégie pour en sortir est à la fois à se réjouir de l'existence de leurs relations (il y a une différence entre solitude et isolement), et à imaginer, inventer de nouvelles façons de montrer leurs attentions aux autres, de les soutenir, en les appelant..., mais aussi, par exemple, en revenant aux lettres où nous prenons le temps d'écrire en pesant les mots, en y glissant une fleur séchée, un petit quelque chose qui ira droit au cœur. Enfin, toutes les actions de solidarité vont combler leur besoin d'utilité. Et puis cela peut être le moment de se demander : « et moi, qu'est-ce qui me ferait plaisir, quels sont mes propres besoins ? »



### Pour les personnes en base 3

L'essentiel pour ces personnes est d'agir, d'avancer, de produire un résultat qui va être reconnu par les autres. Le désœuvrement est leur ennemi ! Le télétravail peut être une bouée de sauvetage. Au-delà, voilà l'occasion de se créer des objectifs dans des domaines inhabituels pour eux comme la cuisine, la décoration intérieure, c'est peut-être le moment de repeindre une pièce (les magasins de bricolage rouvrent de plus en plus ou en drive)... Et là encore les actions de solidarité ne manquent pas et ce sont autant de moyens de nourrir ce besoin d'efficacité. Enfin, si le moral est suffisamment bon, c'est l'occasion de se poser des questions sur le sens de ses propres actions et projets.



### Pour les personnes en base 4

Pour ces personnes qui aspirent à être reconnues dans leur différence, champions toutes catégories des émotions, le premier risque est de se laisser emporter par des angoisses, vivant au présent, tout, intensément. C'est précisément sur la créativité et la sensibilité, leurs premières qualités, qu'elles peuvent s'appuyer pour exprimer par les mots, la peinture, la voix, la musique, la photo, que sais-je encore, ce qui les habite et, de là, le partager, pour sortir d'un isolement émotionnel. Leur sensibilité à la beauté du monde qui les entoure peut également les aider à couper par moment de ce présent inquiétant. Enfin se reconnecter à ses autres facettes permet de prendre du recul et de construire d'avantage dans la durée



### Pour les personnes en base 5

Les personnes en base 5 sont celles qui souffrent le moins ou au contraire le plus du confinement ! Tout dépend de leur contexte ! Elles craignent avant tout l'envahissement, l'intrusion et ont un besoin viscéral de solitude :

- si elles sont confinées seules, elles peuvent donc gérer à leur guise leurs contacts avec les autres (couper le téléphone, répondre aux mails à leur rythme..) et ont toutes capacités à s'intéresser à beaucoup de sujet, vive internet ! Attention simplement à ne pas renforcer encore plus le côté ours, « je n'ai besoin de personne », en employant notamment l'humour pour maintenir des liens
- par contre si elles sont confinées dans un espace petit avec du monde(leur famille), là ça se complique ! Pour autant, tout d'abord elles peuvent bien profiter de l'heure journalière autorisée de marche, même si l'environnement urbain n'est pas toujours le plus poétique !

Ensuite , c'est proposer à leur entourage une organisation du temps où chacun (et donc eux en particulier) dispose d'un temps où personne ne le dérange, se créant ainsi des bulles d'isolement temporaires assurées ! (avec casque audio en option !).

Mais pour que l'équilibre familial soit respecté, qu'elles s'engagent, en contrepartie, à contribuer aux tâches ménagères et activités familiales, sans que leurs proches doivent les relancer! Leur « paix » sera alors mieux assurée !



### Pour les personnes en base 6

La peur, qui leur est si familière, risque d'exploser dans ce contexte anxiogène. Leur stratégie passent par écouter avec modération les informations, à être conscientes de leur propension à imaginer le pire et donc à y être attentives en stoppant volontairement la machine à inventer les films d'horreur : comme dans un multiplexe, choisir de visionner le film de l'évolution favorable possible, et « sortir » de la salle des films d'horreurs comme s'ils s'étaient trompés de ticket de film! Sans oublier de regarder « en vrai » des films drôles, des spectacles humoristiques. Et bien sûr de se rassurer puisqu'elles suivent scrupuleusement les gestes barrière ! Les personnes de leur entourage ont tout intérêt à en faire de même car elles ont dû s'apercevoir vite qu'à défaut, cela génèrent chez celles en base 6 un stress agressif !



### Pour les personnes en base 7

« Comment ça, on me prive de ma liberté, je dois rester enfermé ? Comment ne pas tourner en rond dans ma cage ? ». Ces personnes ont tant besoin de s'échapper de ce qui les gêne et les ennue. L'humour est leur porte de sortie, pardon, leurs portes de sortie (il leur faut garder du choix !!). J'observe que beaucoup d'entre elles déploient une magnifique créativité autour de sketches, mises en scène tournant en dérision la situation ou n'importe quoi qui soit drôle et nous sorte du marasme (car elles les partagent abondamment). Mais attention à ne pas trop partir en rebelle face aux précautions à respecter, et à ne pas reporter sur les autres ses frustrations. Ces personnes peuvent aller découvrir tellement de choses nouvelles sur internet (et nourrir de connaissance leur partie 5)



### Pour les personnes en base 8

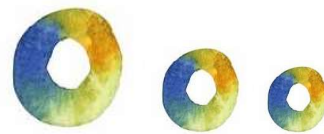
Pour elles qui cherchent à maîtriser, contrôler, prouver leur force, ce n'est pas une situation facile, loin s'en faut. Il leur a été souvent difficile d'accepter une telle situation qui ne dépend pas d'elles. Elles peuvent être très critiques cherchant des boucs émissaires sur lesquels reporter leur colère. Pour autant, une fois l'acceptation de cette situation (en fait de leur impuissance), elles peuvent déployer leur formidable énergie à trouver des solutions (rappelons qu'elles sont souvent hyper efficaces dans l'urgence) pour maintenir une activité professionnelle pour leurs équipes par exemple.



## Pour les personnes en base 9

Les personnes en base 9 sont les reines de l'adaptation, elles savent que le monde a un impact sur chacun de nous. En soi, la situation est plus forte mais pas de nature fondamentalement inhabituelle. Pour autant elle peut être gênante si elles étaient en phase d'action ou en lancement de projet. Le danger est alors que cette énergie ait du mal à repartir ensuite. Il me paraît important qu'elles maintiennent et cultivent leurs liens avec leur entourage amical et professionnel pour garder leur sentiment d'avoir une place auprès d'eux ce qui leur facilitera d'autant la reprise. Pour cela, elles peuvent s'appuyer sur leur grande sensibilité aux personnes comme aux lieux.

## Une opportunité pourtant, sortir de ses limites



Et au-delà de tout cela, j'ai constaté que certaines personnes étaient passées en mode SURVIE et déployaient alors une magnifique énergie, pulvérisant leurs croyances limitantes. Ainsi, une de mes clientes en base 9, furieuse dès fin février du manque de précaution des parisiens, revendiquait son droit à être préservée et se lançait dans des projets en attente depuis si longtemps : elle était à la fois dans l'estime d'elle-même, dans l'action, et se plaçait à égalité avec les autres. Tout ce à quoi elle aspire depuis toujours ! Un autre, en base 8, a découvert sa partie 5, et grâce à cette prise de recul, a mieux compris ce qui clochait dans son entreprise et conçoit aujourd'hui sa future réorganisation. Et la phase de déconfinement va elle aussi nous mettre à l'épreuve, espérons que le vécu de ce confinement nous aidera à la suite.

Ainsi, cette période extra-ordinaire est source de stress mais aussi de découverte et d'évolution. Nous connaître nous permet d'identifier clairement nos fragilités et nos forces pour rebondir. L'être humain a une capacité d'adaptation étonnante, soyons dans cette curiosité envers nous-même comme à l'égard de ceux qui nous entourent, nous serons peut-être merveilleusement surpris.

France DOUTRIAUX

