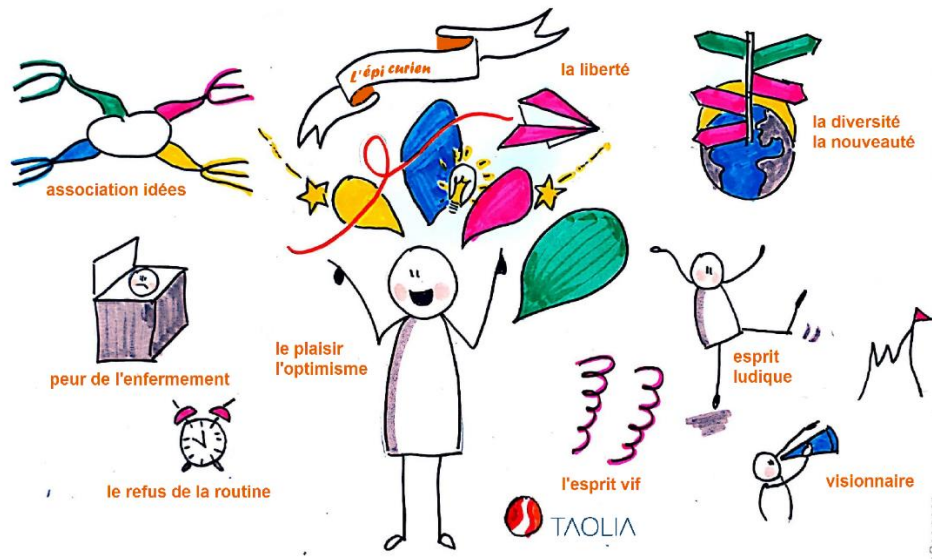


le profil 7 de l'Ennéagramme



Comment les types 7 peuvent profiter de la crise pour apprendre à vivre l'instant présent et faire des choix.

Notre quatrième semaine de confinement est presque terminée. Face à notre écran d'ordinateur, et même lorsqu'on a fait nos TO DO LIST et autres programmations, force est de reconnaître que l'activité commence un peu à manquer pour la majorité d'entre eux !!

Personnellement, j'ai autour de moi plusieurs personnes qui se sont retrouvées elles-mêmes en type 7. Et croyez-moi c'est vraiment super agréable... Telle cette personne, cadre à l'hôpital et qui me disait : *« J'essaye de dire partout que si on respecte tous les gestes barrières et quelques précautions supplémentaires comme la distanciation sociale, cela va très bien se passer. Pas question de travailler la peur au ventre. On va faire ce qu'il faut et on va y arriver, Pas besoin de stresser. Nous aurons un futur meilleur après le confinement. »*

A l'écouter, il semblerait qu'elle veuille **relativiser** toutes les pensées négatives qu'elle entend autour d'elle et prendre le meilleur dans cette situation de crise sanitaire.

Une autre personne qui m'est proche puisqu'il s'agit de ma collègue affirme : *« J'ai vécu le début de la crise comme un enfermement un peu compliqué. Dans un premier temps j'ai eu une perte de repères et je me suis un peu dispersée. Je me suis posé la question comment mettre du plaisir dans mon quotidien ? Il a fallu que je trouve un cadre et une organisation pour ne pas me perdre. Depuis, je me suis remise dans de nouveaux projets pour être productive et utile et éviter de regarder ce qui est trop négatif. »*. Pour ceux qui la connaissent, elle s'évade par l'imaginaire en faisant ses petites infographies (toujours magnifiques et pleines de vie...) qu'elle publie sur LinkedIn. Et elle rajoute : *« Et puis il y a aussi une lueur d'espoir... et si cette contrainte pouvait être une occasion pour rêver d'un nouveau monde... !! »*.

Whaouhhh !! Comment ne pas être entraîné par cet **optimisme** forcené, et ce côté **visionnaire** qui nous tire vers quelque chose de meilleur ?

Le leader d'une grosse structure vétérinaire, me disait récemment : « *Mon impression avant le discours présidentiel c'est que je voyais ça de façon très lointaine... ouais c'est un virus quoi !!... Chaque année il y en a !!. Je n'étais pas très alarmé avec peu de prise de conscience de l'importance du virus. De plus, On a des informations contradictoires du gouvernement, je cogite... j'ai cette charge mentale qui est là et je n'arrive pas à me poser pour être productif. Si j'avais des directives claires cette Agitation mentale pourrait cesser. Globalement, je ne vais pas trop voir les infos... Trop d'informations négatives !! j'y vais juste une fois de temps en temps pour me tenir au courant* ».

Les personnes de type Sept incarnent un très fort désir de **liberté et de variété**, et une envie d'explorer les nombreuses expériences enrichissantes que la vie leur propose. C'est sans doute le type le plus **enthousiaste**, le plus extraverti, et le plus tourné vers l'extérieur de tous les types de l'ennéagramme.

Tournés vers l'avenir, ce sont des gens actifs qui sont généralement convaincus que quelque chose de mieux les attend au prochain virage. Ce sont des **penseurs rapides** qui ont une grande quantité d'énergie et qui font beaucoup de plans. Ils utilisent avec une agilité étonnante les associations d'idées. Ils adorent se servir du « **Mind Mapping** ». Une idée en attire une autre, ce qui leur permet de remplir en un temps record une page blanche, et d'avoir en même temps une cartographie de leurs pensées du moment.

Ils sont talentueux dans de nombreux domaines. Ils sont **créatifs et ouverts d'esprit**, ce sont des gens dynamiques qui font de leur mieux pour apprécier la vie. Toujours jeunes dans leur tête (peu importe leur âge), **insouciants** et positifs, les 7 sont des enthousiastes qui aiment profiter des plaisirs des sens et qui refusent toute forme de frugalité.

Vous les reconnaitrez facilement car leur non-verbal est parlant. Toujours souriants, leurs yeux sont pétillants et leur visage très animé. Leur gestuelle est active avec de nombreux mouvements des bras et des mains.

Leur façon de s'exprimer est rapide et spontanée. Les mots arrivent par rafales. Dans une conversation, ils peuvent passer d'un sujet à l'autre et n'hésitent jamais à recadrer toutes les informations qui seraient trop négatives.

Les personnes de type 7 rassemblent les 6 caractéristiques suivantes : elles sont éprises de liberté ; elles gardent en permanence le maximum d'options ouvertes ; elles font beaucoup de plans ; Ce sont des optimistes invétérés qui ont un impact sur les autres ; elles ont le goût de la vie qu'elles croquent à pleines dents.

Vous l'aurez compris... si en cette période un peu difficile de confinement, vous subissez une baisse de votre moral, appelez vite une base 7. Vous ne mettrez pas 10mn pour avoir le sourire.

Par contre pas sûr qu'eux vivent bien ce confinement !! privation de liberté, manque de diversité dans l'action et difficulté à pouvoir s'évader sont susceptibles de créer du stress.

Les personnes de base 7 supportent difficilement des interlocuteurs qui broient du noir, et souhaitent une vie haute en couleurs et riche de belles surprises ! Les idées créatives fusent de

toute part avec une imagination souvent débordantes. Leur vision est riche et les projets qu'ils portent très excitants.

Étant donné une telle description, il semble difficile **de trouver une quelconque limite** chez ces personnes agréables et toujours souriantes.

Pourtant il faut vite comprendre que cette stratégie de recherche du plaisir est avant tout chez les types 7 une **stratégie de fuite de la souffrance**. Cette recherche constante d'expériences nouvelles leur sert à se projeter mentalement d'un « ici et maintenant » insuffisant vers un « **là-bas** » **beaucoup plus prometteur**. En d'autres termes ils ont la hantise de la souffrance et de l'enfermement et gèrent souvent très mal leurs frustrations. Ces mécanismes sont liés à une peur profonde tapie au plus profond de leur inconscient.

Cette soif réelle et permanente de recherche de nouveaux plaisirs est masquée par une façade d'enthousiasme qui a pour but de compenser l'insatisfaction chronique et de **limiter au maximum le ressenti de la frustration**.

L'évitement de la souffrance est bien la compulsion du type 7. Il s'arrange pour avoir en permanence des **choix les plus ouverts** possibles. Ainsi, dès qu'une option devient un tant soit peu déplaisante, il peut l'abandonner pour une autre voie. A l'inverse, si quelque chose lui plaît, il a tendance à en consommer sans modération.

Ce sont des idéalistes qui portent à chaque instant des « lunettes roses » sur le nez. Ils s'offrent ainsi le luxe de la fuite du réel, et la possibilité de ne pas regarder là où la souffrance règne.

Cela les conduit tout droit vers leur **passion qui est l'intempérance** (la gourmandise ou encore la glotonnerie.). Cela concerne toute forme de plaisir, il pourra préférer une tâche qui lui plaît à certaines obligations. Quand le 7 agit, c'est vite et avec beaucoup d'énergie, du moins tant que l'activité l'intéresse et l'amuse. Dans le cas contraire, il freine et découvre ailleurs des activités plus plaisantes qu'il estime soudain plus prioritaires.

Pour échapper à ce sentiment de contrainte, ils passent à l'action et changent de sujet laissant aux autres, le soin de prendre en charge les modalités, **puisque'eux ont de « bonnes raisons »** de faire autre chose. Il peut paraître désinvolte ou peu à l'écoute des besoins des autres.

Agir ainsi relève du mécanisme de **défense nommé rationalisation**, qui est une manière de ne pas voir ce qui est désagréable. .

En bref, les Sept veulent conserver à tout prix leur liberté et pouvoir disposer d'un grand nombre de choix et d'expériences plaisantes, garder le maximum d'options ouvertes, éviter de manquer toute chose qui en vaut la peine, avoir plus de plaisir, rester excités et actifs, éviter ou se débarrasser de la douleur.

Les Sept ne veulent pas se sentir pris au piège ou limités dans leurs choix ou leurs options, s'ennuyer ou laisser leurs angoisses faire surface trop longtemps.

Ils vous écouteront si vous ne leur tenez pas des discours interminables, pleins de détails très techniques, coincés au fond d'un couloir étroit d'où ils ne peuvent pas s'échapper.

Alors ? vous vous reconnaissez dans ce profil ? Pour ceux qui hésitent encore je vous donne quelques éléments supplémentaires...

Sous stress intense, en particulier si vous faites face à des critiques ou à des personnes plus autoritaires, vous pouvez devenir assez voire très nerveux. Vous coupez vos émotions, et vous allez probablement vous mettre à devenir pointilleux voire maniaque. Votre besoin de maîtrise de la situation va vous rendre plus critique jusqu'à devenir intolérant avec ceux qui vous entourent.

L'évolution des types 7 en développement personnel est orienté vers la recherche d'un meilleur centrage. Rester centré et ancré pour vivre les choses en conscience. Accepter que les choses négatives fait partie de la vie, les fuir c'est fuir la réalité. Accueillir les souffrances des autres C'est encore vivre des relations plus profondes avec votre entourage, rester dans le présent, profiter du moment simple passé en compagnie de ses proches sans penser à l'après. Vivre « l'ici et maintenant » Cette période de confinement s'y prête à merveille !

Vous vous êtes reconnus en type 7 ? Et vous aimez jouer.... N'est-ce pas ? je vous propose de vous entraîner avec quelques exercices

Exercice 1 : Objectif de l'exercice : lâcher prise en acceptant de s'arrêter pour prendre du recul, et s'autoriser à savourer tranquillement l'ici et maintenant.

Deux fois par jour posez-vous dans un endroit tranquille. Asseyez-vous et choisissez un objet visuel dans votre environnement. Il peut s'agir d'une simple fleur ou tout autre chose dans votre champ visuel. Observez cet objet durant 10mn ... 10 vraies minutes !! regardez le dans le détail. Observez comment votre esprit va chercher à s'évader en faisant des associations d'idées ou comment vous allez vous laisser distraire par l'oiseau qui vient de se poser sur la branche juste au-dessus de vous. Notez cette distraction. Puis efforcez-vous de ramener tranquillement votre attention sur l'objet choisi. Faites cela plusieurs fois si nécessaire durant les 10mn. A la fin de l'exercice notez le nombre de fois où vous vous êtes évadé.

En faisant cet exercice 2 fois par jour, au bout de 3 ou 4 jours vous verrez le nombre « d'évasions » diminuer jusqu'à ce que vous parveniez à ne plus vous laisser distraire par des événements extérieurs à votre observation. Vous pourrez alors profiter du moment présent : la douceur de l'air, le souffle chaud des rayons du soleil sur votre peau. Vous pourrez les apprécier sans quitter l'objet des yeux.

Bon courage !!!

Exercice 2 : Objectif de l'exercice : s'interroger sur ses besoins et découvrir le plaisir de la lenteur

Etes-vous capable de vous connecter à vos besoins, là maintenant, à cet instant précis où vous découvrez cet exercice ?

Comme pour l'exercice précédent trouvez un endroit calme. Asseyez-vous tranquillement et confortablement, prenez de quoi noter et fermez les yeux pendant 5 minutes.

Essayez dans un premier temps de vous centrer sur vous-même et de porter votre attention sur votre respiration en 1^{er}, écoutez votre souffle, laissez le calme vous envahir. Que ressentez-vous à cet instant ? Dans votre corps, dans votre cœur ? Percevez-vous une émotion ? positive ou négative ? quel mot mettre sur cette émotion ? Est-ce de la joie ? de la peur ? de la tristesse ? de la colère ? Qu'est ce qui a généré cette émotion ? Qu'est-ce que cette émotion vous indique sur votre besoin du moment ? Qu'aimeriez-vous qu'il se passe pour nourrir ce besoin ? Concentrez-vous uniquement sur votre (ou vos) besoins, celui qui vous vient juste maintenant.

Quand vous identifiez très clairement un besoin, notez-le. Recommencez 3 fois cette exploration. Prenez votre temps !

Soyez simplement à l'écoute de vos besoins. Ne les censurez pas. Choisissez un besoin et engagez une action pour réduire cette émotion.

Je vous souhaite un très agréable moment... !!

Alors... facile ? pas facile ? énervant ? impossible à réaliser pour moi ? Quelle est votre pensée à cet instant. Essayez et je suis prêt à parier qu'à la fin de notre confinement (ça arrive... chaque jour nous en rapproche un peu plus) vous serez capable de prendre un véritable plaisir à ralentir et à goûter votre vraie liberté.

En attendant Prenez soin de vous. Protégez-vous. Protégez vos proches et tout ceux qui vous entourent. Restez chez vous !!

Patricksergent@taolia.net

Coach certifié en Ennéagramme

Retrouvez nos formations Ennéagramme sur www.taolia.net