



■ Philippe Halin
Jacques Prémont



COMPRENDRE ET PRATIQUER

l'Ennéagramme

9 chemins vers le meilleur
de soi et des autres



InterEditions

Comprendre et pratiquer l'Ennéagramme

Philippe Halin • Jacques Prémont

Comprendre et pratiquer l'Ennéagramme

9 chemins vers le meilleur de soi et des autres

INTERÉDITIONS

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :

<http://www.intereditions.com>

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions - Dunod, Paris, 2007

ISBN 978 2 10 050533 3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION. ENNÉAGRAMME ET COUP DE BOULE	1
Zizou, qu'as-tu fait ?	1
Les modèles de personnalités : à quoi servent-ils ?	2
L'ennéagramme : trois originalités majeures...	4
... et une quatrième : merci Zizou !	6
Vive les tensions ?	8
Comment lire ce livre ?	8

Première Partie

L'ENNÉAGRAMME PAR LES FACES

NORD, SUD, EST, OUEST... ET LE CENTRE !

CINQ APPROCHES POUR BIEN LE COMPRENDRE

1. APPROCHE CLASSIQUE : NEUF PAIRES DE LUNETTES...	13
La vache et les ados...	13
Le symbole de l'ennéagramme	14
Neuf modes de perception et de réaction	17
Valérie (40 ans), Base 1	17
Françoise (25 ans), Base 2	17
Claude (24 ans), Base 3	18
Ariane (35 ans), Base 4	18
Raymond (36 ans), Base 5	19
Brigitte (34 ans), Base 6	19
Jean-François (39 ans), Base 7	20
Paule (52 ans), Base 8	20
Alexia (36 ans), Base 9	21

Comment identifier les neuf Bases ?	22
L'ennéagramme, un modèle...	24
L'ennéagramme, une démarche...	25
Notre allié principal : l'Observateur Intérieur	26
Le changement en trois étapes	27
L'ennéagramme, un outil pratique...	28
En route !	30
2. APPROCHE LUDIQUE : À VOS INTUITIONS...	31
Découvrez votre Base	31
Devinez la Base des autres	42
Petite mise au point sur les appellations	43
3. APPROCHE ROMANCÉE : RENDEZ-VOUS AU CHÂTEAU...	45
L'invitation	45
Les préparatifs	48
Dans l'avion	50
L'arrivée	51
L'entrée au château	52
Le choix des chambres	54
La soirée	55
Le lever	56
L'arrivée de Frédéric	56
L'explication	57
La projection	59
4. APPROCHE TENSIONNELLE : SUIVEZ LES FLÈCHES ...	63
Les Côtés	63
Les Pôles	65
Vers une intégration plus grande	68
Un exemple d'intégration (Base + 2 Côtés + 2 Pôles)	69
5. APPROCHE DYNAMIQUE : PRENEZ L'ASCENSEUR ...	75
Trois cerveaux en un	75
Et l'ennéagramme, dans tout ceci ?	77
Le centre instinctif	78
Le centre émotionnel	80
Le centre mental	82
L'articulation des trois centres... et le retour de Zizou !	84
Tous à l'entraînement...	86

Seconde Partie

**L'ENNÉAGRAMME DANS LA PRATIQUE ET DANS NOS VIES ;
AU CŒUR DE NOS TENSIONS, SAISIR CE QUI NOUS ANIME
ET CE QUI NOUS FAIT AVANCER POUR ÉVOLUER**

6. ENTRE MAÎTRISER ET LÂCHER PRISE :	
LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 1	89
Je maintiens mes exigences (Base 1)	
⇔ je tolère un écart (Côté 9)	89
Je reste critique, rigide (Base 1)	
⇔ je me laisse toucher, je m'ouvre (Côté 2)	93
Je termine d'abord ce qui doit être fait (Base 1)	
⇔ je pense au plaisir que je pourrais prendre (Pôle 7)	97
Je fais ce qui est raisonnable (Base 1)	
⇔ je me laisse aller à ma passion (Pôle 4)	101
Je garde la maîtrise ⇔ j'accepte de lâcher prise	105
7. ENTRE DONNER ET RECEVOIR :	
LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 2	111
Je m'occupe des autres (Base 2)	
⇔ je négocie mes priorités (Côté 3)	111
Je me rends indispensable (Base 2)	
⇔ j'affirme mon indépendance (Côté 1)	115
Je dis « oui » tout de suite (Base 2)	
⇔ j'ose dire « non » (Pôle 8)	119
Je me moule sur l'autre (Base 2)	
⇔ je montre ma différence (Pôle 4)	123
Je donne sans compter ⇔ j'attends un retour	127
8. ENTRE ÊTRE ET PARAÎTRE :	
LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 3	133
Je regarde l'autre pour ce qu'il peut m'apporter (Base 3)	
⇔ je considère l'autre pour ce qu'il est (Côté 2)	133
Je suis à 200 % dans l'action (Base 3)	
⇔ je me laisse aller à ressentir (Côté 4)	137
Je prends des risques (Base 3)	
⇔ j'y réfléchis à deux fois (Pôle 6)	140
Je maintiens la pression (Base 3)	
⇔ je lève le pied (Pôle 9)	144
J'en mets plein la vue ⇔ et je me montre tel que je suis	148

9. ENTRE MANQUE ET PLÉNITUDE :	
LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 4	155
J'amplifie mes émotions (Base 4) ⇔ je les rationalise (Côté 5)	155
Je reste dans la mélancolie (Base 4) ⇔ je passe à l'action (Côté 3)	159
Je suis en recherche de moi-même (Base 4)	
⇔ je suis en recherche de l'autre (Pôle 2)	163
Je continue à rêver (Base 4)	
⇔ je commence à concrétiser (Pôle 1)	167
J'aspire à la plénitude ⇔ j'accepte le manque	171
10. ENTRE INTENTEUR ET EXTENTEUR :	
LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 5	177
Je préserve mon périmètre de sécurité (Base 5)	
⇔ je fais confiance, je me dévoile (Côté 6)	177
J'apprends par la réflexion (Base 5)	
⇔ j'apprends en ressentant (Côté 4)	181
J'observe à distance (Base 5)	
⇔ je m'implique dans l'action (Pôle 8]	185
J'approfondis mes connaissances (Base 5)	
⇔ je m'ouvre à de nouveaux domaines (Pôle 7)	189
Je me ressource dans mon monde intérieur	
⇔ je m'investis dans le monde extérieur	193
11. ENTRE MÉFIANCE ET CONFIANCE :	
LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 6	199
Je panique (Base 6) ⇔ je positive (Côté 7)	199
J'amplifie le danger (Base 6) ⇔ je le relativise (Côté 5)	203
J'analyse sans relâche (Base 6) ⇔ je passe à l'action (Pôle 3)	207
Je reste sur le qui-vive (Base 6) ⇔ je me détends (Pôle 9)	211
Je me méfie ⇔ je fais confiance	214
12. ENTRE PLAISIR ET SOUFFRANCE :	
LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 7	221
Je prolonge le plaisir d'imaginer (Base 7)	
⇔ je décide de passer à l'action (Côté 8)	221
Je préserve ma liberté (Base 7)	
⇔ je m'engage à plus long terme (Côté 6)	225
Je fais ce que j'ai envie (Base 7) ⇔ je fais ce que je dois (Pôle 1)	229
J'envisage de multiples options (Base 7)	
⇔ j'approfondis celles que je choisis (Pôle 5)	233
Je cherche le plaisir en tout ⇔ j'accepte la souffrance	237

13. ENTRE FORCE ET FAIBLESSE :	
LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 8	243
J'impose mon point de vue (Base 8)	
⇔ je négocie avec toi (Côté 9)	243
Je garde le contrôle (Base 8)	
⇔ je me lâche complètement (Côté 7)	247
Je m'implique totalement (Base 8)	
⇔ je me mets en retrait (Pôle 5)	251
Je provoque pour faire réagir (Base 8)	
⇔ je soutiens l'autre (Pôle 2)	255
J'affirme ma force ⇔ je reconnais ma faiblesse	258
14. ENTRE S'OUBLIER ET SE POSITIONNER :	
LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 9	265
Je préserve l'Harmonie (Base 9) ⇔ j'ose le Conflit (Côté 8)	265
Je me disperse (Base 9) ⇔ je me focalise (Côté 1)	269
Je me retire (Base 9) ⇔ je me mets en avant (Pôle 3)	274
Je reste Zen (Base 9) ⇔ je doute, me remets en question (Pôle 6)	278
Je m'oublie ⇔ je me positionne	282
CONCLUSION. NEUF CHEMINS VERS LE MEILLEUR DE SOI	289
Le soir au château	289
Six mois plus tard...	291

REMERCIEMENTS

L'ennéagramme est d'abord une grande tradition orale où chacun raconte aux suivants ce qu'il a découvert et leur permet de poursuivre le chemin.

Merci aux anonymes de tous pays qui ont transmis et enrichi l'ennéagramme.

Merci à Gilda Grillo, qui nous l'a fait découvrir en 1995, et avec quel talent !

Merci à Éric Salmon, qui nous y a formés et certifiés de 1998 à 2000, tout en jetant des ponts vers de nombreuses approches complémentaires.

Merci à Debra Olsen, partenaire de nos premiers pas en formation.

Merci à Huguette, pour la chaleur de l'accueil de nos stagiaires à « Atlantide ».

Merci aux centaines de passionnés qui nous ont poussés à chercher, approfondir, ouvrir, écrire. Merci en particulier aux neuf invités du château, qui liront les traces d'une folle mise en scène.

Merci à Pierre Longin, qui nous a relus, encouragés et aiguillés.

Merci à Hélène de Castilla, pour son enthousiasme et son professionnalisme.

Merci à Alain, Brigitte et Michel pour leur relecture impitoyable.

Merci à nos précieux témoins qui, en faisant appel à leur « Observateur Intérieur », ont accepté de partager avec une grande authenticité leurs constats, leurs difficultés et leurs avancées : Bernadette, Chantal, Christian, Christine, Corinne, Elisabeth, Françoise, Gérard, Fernand, Michel, Nathalie, Olivier, Paul, Patrick, Paule, Philippe, Régine, Séverine, Thérèse et Xavier.

Merci à Brigitte et Rose-Marie, nos épouses, François, Marie, Claire, Christophe et Maëlle, nos enfants, pour leur patience et leur amour.

Introduction

ENNÉAGRAMME ET COUP DE BOULE

ZIZOU, QU'AS-TU FAIT ?

Zinedine Zidane a été élu personnage préféré des Français en 2006¹. Sa personnalité, plus encore que ses résultats, y est sans doute pour beaucoup : proche des gens, simple, entier et honnête, rassurant.

Tout le monde a pourtant en tête son « coup de boule » en finale de la Coupe du Monde le 9 juillet 2006, à dix minutes de sa retraite de footballeur professionnel. À ce moment-là, Zizou est traversé de tensions intérieures insurmontables. Sa personnalité consensuelle, rassembleuse, profondément non violente, se trouve mise sous une pression insupportable. Comment cela s'est-il produit ?

Nous connaissons peu le pôle « fier » de Zidane, mais il était ce soir-là bien actif sous son visage concentré.

*J'ai dit aux autres joueurs : il faut marquer des buts en marquant les esprits.
Il faut qu'on se souvienne de cette finale².*

Autrement dit, Zidane connecte ce soir-là son pôle « épatant, gagnant », un aspect de sa personnalité qui est aussi son moteur, même s'il semble discret.

1. Selon un sondage IFOP réalisé du 7 au 15/12/2006 et publié par le *Journal du Dimanche*.

2. Interview Michel Denisot, Canal Plus, citée par *L'Équipe*, 13 juillet 2006.

Quand j'étais gamin..., moi c'était le foot, le foot, le foot. Je ne réussissais pas dans mes études et je n'avais que le foot en tête. Je me suis dit : « Si je ne fais pas d'études, il faut que je fasse ça, mais il faut que je le fasse à fond. J'avais compris que quand on veut vraiment quelque chose, il ne faut rien laisser au hasard, ne pas se laisser perturber par d'autres désirs. »¹

D'autre part, Zidane a un côté « justicier » qui peut le faire monter au quart de tour face à une injustice flagrante. L'insulte à sa famille est ressentie comme une atteinte plus dure qu'un coup.

J'aurais préféré me prendre une droite dans la gueule que d'entendre ça. J'ai réagi².

Et, comme pour chacun d'entre nous, lorsque nous sommes pris dans une tension intérieure forte, lorsque nous n'arrivons plus à fédérer nos ressources mentales, émotionnelles et instinctives, c'est la désintégration qui s'ensuit. Zidane donne un coup de boule.

La suite est connue : les excuses mais pas le regret, une fin de fête un peu gâchée, mais aussi la reconnaissance de toute son humanité, avec ses hauts et ses bas.

LES MODÈLES DE PERSONNALITÉS : À QUOI SERVENT-ILS ?

La personnalité de Zidane, comme celle de chacun de nous, connaît plusieurs facettes. Mais l'une d'elles apparaît chez lui plus souvent que les autres : celle du conciliant. Chez chacun, la facette principale est celle que nous avons développée le plus tôt au cours de notre croissance, celle qui nous est la plus familière parce que nous y sommes particulièrement habitués. Après tout, les titres dont on nous affuble sont confortables. Ils nous donnent une place, une existence aux yeux des autres : le gars intelligent, le conciliateur né, le bon organisateur, le créatif doué, le joyeux

1. *Psychologies*, juin 2006.

2. Interview Claire Chazal, TF1, citée par *L'Équipe*, 13 juillet 2006.

drille, le type sérieux, le sympathique écervelé, le jusqu'au-boutiste,... Certains de ces personnages et bien d'autres peuvent faire partie de notre troupe intérieure, et nous les faisons monter sur scène – ou pas – selon les circonstances.

L'homme a toujours cherché à s'expliquer les différences qu'il constate entre les gens. Pour cela, il s'est simplifié la vie en disant par exemple qu'il y a des gens de quatre couleurs de peau sur terre : les blancs, les noirs, les jaunes et les rouges. Or, un simple regard sur une foule montre à quel point la réalité est plus nuancée et métissée.

Les cinq humeurs d'Hippocrate, les six types de managers de Taibi Kahler, les huit caractères de Le Senne, les neuf bases de l'ennéagramme ou les seize profils du MBTI ne sont donc que des découpages partiellement arbitraires. Ils se basent tous sur l'observation de traits de comportement généralement liés entre eux. On peut observer que la plupart des hommes comptables aux lèvres pincées et introvertis sont plus critiques que les femmes artistes sensuelles et extraverties. Mais, outre qu'il existe toujours des exceptions, ces descriptions ont une utilité prédictive limitée : les événements de vie et les choix personnels rendent aléatoire, voire dangereuse, une anticipation des comportements futurs. Ce n'est pas parce que j'ai le plus souvent réagi de manière conciliante que je le ferai toujours dans le futur. N'est-ce pas, Zizou ?

L'attrait pour les typologies est à chercher ailleurs. Se reconnaître dans une « catégorie » rassure et relie. Rassure sur la normalité de nos propres comportements lorsque nous nous sentons si différents ; relie à d'autres avec lesquels nous partageons certaines manières de voir et de vivre. Mais cela nous permet aussi d'affirmer notre originalité pour ne pas avoir l'impression d'être noyés dans la masse. C'est donc utile¹.

Mais les risques sont grands. Si les outils de personnalité sont utilisés pour prévoir les réactions d'autres gens à certaines situa-

1. Nous, les auteurs, nous sommes formés à plusieurs d'entre eux, parmi les plus sérieux : la Process Communication Management, le Myers Briggs Type Indicator, le Hermann Brain Dominance Inventory... avant de connaître l'ennéagramme, et continuons du reste à les utiliser dans nos formations.

tions ou événements, ils enferment dangereusement et souvent à tort.

Comment peut-on dès lors utiliser un modèle, forcément réducteur, pour promouvoir l'évolution de soi ?

En permettant aux personnes, non pas de s'identifier à une des catégories, mais de circuler à l'intérieur de toutes, ou de plusieurs. Autrement dit, la question n'est pas de savoir si la Turquie est en Europe ou en Asie, mais bien de savoir en quoi elle est européenne ET asiatique et ce qu'elle doit développer pour être davantage l'une ou l'autre si elle le souhaite. Les typologies de personnalité ne peuvent servir qu'à ceux qui les pratiquent pour eux-mêmes et non pas à placer les autres dans des cases.

L'ENNÉAGRAMME : TROIS ORIGINALITÉS MAJEURES...

L'ennéagramme n'est qu'un modèle parmi d'autres. Mais il recèle plusieurs originalités.

Il est d'abord probablement le plus ancien, puisque ses racines précèdent l'existence-même de la psychologie et l'invention du terme de personnalité. Il n'est pas une construction issue d'une théorie psychologique, mais le fruit d'un travail d'observation et de développement personnel. Il s'appuie sur des dizaines d'années d'expérience d'accompagnement dans plusieurs contextes culturels et religieux¹.

Ensuite, *l'ennéagramme est profondément oral et non pas écrit*. Il est comme un corpus de contes que des générations de diseurs se transmettent en y ajoutant le fruit de leur propre expérience. À tel point que de nombreux formateurs-accompagnateurs ont longtemps refusé, et certains le refusent encore, d'écrire sur l'ennéagramme pour ne pas risquer de voir sa pratique affaiblie, dénaturée par une diffusion en dehors d'un cheminement personnel.

1. L'historique de l'ennéagramme figurant dans de nombreux ouvrages, nous invitons le lecteur intéressé à se référer au livre d'Éric Salmon, *ABC de l'ennéagramme*, éditions Jacques Grancher, 1997.

Tout comme certains grands contes nous parlent encore tant ils sont devenus intemporels et parleront aux enfants de nos enfants, l'enneagramme peut compter sur la force de la parole des femmes et des hommes qui s'y sont frottés en profondeur, qui en ont pris le meilleur pour eux-mêmes lors d'expériences de groupes où ils en ont reçu le cadeau.

Certes, des dizaines de livres sur l'enneagramme paraissent chaque année, et cela va probablement s'accélérer. Le présent livre n'échappe pas au paradoxe d'une époque qui ne jure que par l'écrit. Au moins est-il écrit essentiellement à partir de récits, de contes d'aujourd'hui, d'histoires que des centaines de personnes ont dites, la plupart du temps lors des sessions de formation que nous animons¹. En ce sens, ce livre est profondément ancré dans la tradition orale de l'enneagramme. Il n'est pas un discours sur l'enneagramme : il donne la parole à des femmes et des hommes d'aujourd'hui, connus et inconnus, pour que les lecteurs aient le goût de la prendre à leur tour et, ainsi, d'entamer un chemin de conscience de soi et de développement personnel.

Enfin, *l'enneagramme présente aussi cette originalité forte de réunir en un même mouvement la compréhension et la pratique*. D'où sa place dans cette collection « Comprendre et pratiquer »...

C'est dans la vie quotidienne la plus triviale que les différences entre les personnalités se révèlent : observez comment vous vous levez, comment vous mangez, comment vous vous habillez, comment vous entrez en relation avec vos voisins, vos collègues, votre famille... et vous saurez qui vous êtes. L'observation de soi en situation quotidienne est extraordinairement riche à la lumière de l'enneagramme, car s'y dévoile à nos yeux ébahis jusqu'à quelle profondeur la paire de lunettes que nous portons pour regarder le monde nous imprègne. C'est donc en pratiquant que l'on comprend l'enneagramme et c'est en comprenant sa structure, simple et puissante, que l'on développe le goût de le pratiquer.

1. Depuis 1999, nous animons de nombreuses sessions de formation à l'enneagramme, en Belgique essentiellement. Renseignements sur www.enneagramme.be.

... ET UNE QUATRIÈME : MERCI ZIZOU !

C'est précisément notre pratique, personnelle et auprès de centaines de personnes, qui nous a amenés à regarder l'ennéagramme d'un œil partiellement neuf¹. Il s'agit de la dynamique tensionnelle. L'exemple de Zidane ci-dessus peut illustrer le propos.

Avec une première réserve, très importante : Zidane n'ayant pas (pas encore ?) pratiqué l'ennéagramme avec nous, nous en sommes réduits à des hypothèses à son sujet, puisque lui seul pourrait dire s'il se reconnaît dans une des neuf personnalités de l'ennéagramme (ou non, d'ailleurs, car il pourrait aussi très bien ne pas voir d'intérêt à ce modèle). Ainsi en va-t-il des témoignages de personnes célèbres que vous découvrirez dans ce livre : il ne s'agit que d'analyses par nos soins de leurs citations directes parues dans des livres, articles de presse ou émissions de télévision ou de radio, chaque fois mentionnées. Même si nous avons pris le plus grand soin à ne pas les dénaturer, elles ont été prononcées dans un contexte précis et pourraient très bien être interprétées autrement. Il se pourrait par exemple très bien que seul leur personnage public y apparaisse, et non leur personnage principal, qui resterait privé.

Nous le rappelons : seule une personne ayant elle-même souhaité faire ce travail personnel de découverte pourrait valider sa « base de personnalité » selon l'ennéagramme, et celle-ci pourrait légitimement différer de nos hypothèses. Si nous les utilisons, en alternance avec des citations de personnes ayant suivi nos formations – et qui restent anonymes – c'est avec l'objectif de faciliter l'appropriation, la compréhension, la visualisation de ce que nous décrivons, puisque les personnages publics s'offrent aux regards de tous.

Donc, pour revenir à Zidane, notre hypothèse est que sa facette centrale est celle du « médiateur », du « conciliant », de l'« affable ».

1. Du moins au vu de la littérature, car nous ne doutons pas que cette originalité que nous nous attribuons a été pratiquée par les maîtres de l'ennéagramme qui nous ont précédés.

C'est sous une de ces dénominations que la plupart des auteurs désignent un des neuf types de l'ennéagramme.

Mais si nous en restons à décrire Zidane comme un rassembleur, un gentil et un modeste qui s'efface volontiers derrière le groupe, nous gommons une partie importante, et même permanente, de sa personnalité. Nous préférons donc mettre en lumière qu'il vit un tiraillement, une tension entre deux pôles opposés : la partie de lui qui s'oublie et laisse la première place aux autres et celle qui s'affirme fortement, qui ose prendre sa place et agir en leader. C'est la tension entre « s'oublier » et « s'affirmer » qui est la plus caractéristique de ce type de personnalité, et non le comportement apparent qui en découle le plus souvent.

À la fin de la finale de la Coupe du Monde, les insultes le mettent au cœur de cette tension : m'oublier ou m'affirmer. La plupart du temps, il aurait gardé sa colère à l'intérieur, il se serait « écrasé ». Mais il fait venir sur scène un autre personnage qu'il connaît : le « justicier ». Dans sa culture d'enfant de banlieue, des codes d'honneur régissent les relations entre les gens et la confrontation musclée est autorisée, voire encouragée, lorsqu'on attaque des valeurs importantes. Zidane fait donc sortir une autre facette de sa personnalité, qu'il connaît bien aussi, pour « faire justice ». Lorsqu'il prend la parole quelques jours après, c'est d'ailleurs pour dire :

Je ne peux pas regretter mon geste, ça voudrait dire qu'il (le joueur italien) a eu raison de dire tout ça. Je ne peux pas. (...) Le coupable, c'est celui qui provoque. Ça suffit de toujours sanctionner la réaction. Forcément, elle est punissable. Mais s'il n'y a pas de provocation, il n'y a pas de réaction¹.

À ce moment, Zidane assume deux facettes de sa personnalité : l'excuse, surtout vis-à-vis des enfants qui ont vu la scène, mais aussi l'absence de regret face à l'injustice. Il n'est pas complètement dans le pôle d'oubli de lui ni dans l'affirmation à tout crin qu'il a raison : il réconcilie posément les deux facettes. Ceci est l'aboutissement d'un travail d'intégration qui a duré quelques

1. Interview Michel Denisot, Canal Plus, citée par *L'Équipe*, 13 juillet 2006.

jours et durant lequel il a dû s'appuyer sur d'autres ressources en lui, pour oser affronter à nouveau le regard des autres.

Voici tout l'enjeu de ce livre : vous faire entrer dans un ennéagramme tensionnel, vivant, loin des clichés descriptifs et des comportements soi-disant « typiques » des différentes bases de personnalité.

VIVE LES TENSIONS ?

Alors, vive les tensions ? En tout cas, notre pratique nous conduit à le penser. Tous deux psychologues cliniciens, pratiquant la formation, le coaching et la psychothérapie, nous approchons la réalité humaine davantage comme un processus complexe que comme une ligne droite. Nous constatons tous les jours combien les tensions intérieures sont le creuset de la vie, qu'elle soit normale ou pathologique, heureuse ou souffrante.

Les côtés les plus clairs et les plus obscurs sont les deux faces de la même pièce et s'appellent mutuellement.

Les modèles sont toujours débordés par la pratique, mais ils aident à s'y frayer un chemin. Sur cette route tortueuse de l'accompagnement, l'ennéagramme nous est d'une grande aide concrète, tant il permet à celles et ceux qui l'approchent d'avancer vers ce qu'ils sont, en nommant précisément leurs ressources habituelles ou plus rares, leurs pièges récurrents ou cachés. L'ennéagramme, lorsqu'il est restitué dans toute sa force tensionnelle, saisit les ressorts universels du fonctionnement humain quotidien et permet d'avancer, d'élargir la palette de réactions adéquates face aux situations difficiles de la vie.

COMMENT LIRE CE LIVRE ?

Dans la *première partie* de cet ouvrage, vous allez entrer progressivement dans la richesse de l'ennéagramme.

Le premier chapitre en décrit les fondements. Il permet d'identifier en quoi l'ennéagramme est à la fois un modèle, une démarche et un outil qui favorisent une meilleure compréhension de soi et d'autrui. Il décrit les neuf paires de lunettes qui sont au cœur du système.

Le deuxième chapitre est ludique : vous pouvez vous amuser à essayer d'identifier, en une première vague, votre personnalité, d'après une série de descriptions. Ensuite, nous vous invitons à vous exercer à identifier les bases d'autres personnes.

Dans le troisième chapitre, un conte moderne relate une expérience vécue que nous avons provoquée. Il raconte une tranche de vie de neuf personnages qui se sont réunis le temps d'une expérience peu banale... Une autre occasion de vous identifier à l'un ou l'autre de ces personnages.

Le quatrième chapitre vous plonge dans une description tensionnelle de l'ennéagramme. Il décrit de manière précise la cohérence et l'organisation interne des diverses facettes qui nous habitent.

Le cinquième et dernier chapitre de cette partie opère un lien original entre le modèle de l'ennéagramme et les découvertes sur le fonctionnement des trois cerveaux. Il invite à déployer et à mettre en action notre souplesse intérieure et nos ressources latentes.

La *seconde partie*, le corps du texte, détaille les cinq grandes tensions que nous avons repérées pour chacune des neuf bases. À partir de citations de personnages célèbres ou anonymes, les diverses tensions sont nommées et resituées dans leur dynamique interne. Vous pouvez les lire toutes à la suite, ou vous plonger dans les chapitres qui vous concernent davantage après les premières hypothèses quant à l'identification de votre base. À la fin de la présentation de chaque base, un schéma récapitulatif reprend les termes clés utilisés dans les témoignages.

La conclusion vous permettra de retrouver les personnages du troisième chapitre qui partageront avec vous leur cheminement et vous inviteront à le poursuivre.

Partie

I

L'ENNÉAGRAMME
PAR LES FACES
NORD, SUD, EST, OUEST...
ET LE CENTRE !
CINQ APPROCHES
POUR BIEN
LE COMPRENDRE

1

APPROCHE CLASSIQUE : NEUF PAIRES DE LUNETTES...

LA VACHE ET LES ADOS...

L'histoire se passe au mois d'août. Harassés par une longue promenade estivale en plein cœur de la Bourgogne, nous nous arrêtons quelques minutes au bord d'un champ avec Sandrine (10 ans), Laura (13 ans) et Steve (14 ans). Nous apercevons alors une vache qui broute seule au milieu du pré...

Réaction de Sandrine : « Pauvre vache, toute seule dans son champ. Ça doit être triste. J'ai mal au cœur pour elle. »

Remarque de Steve : « Ce n'est quand même pas très rentable, une seule vache pour un aussi grand champ. Le fermier ne doit pas faire fortune. »

Réplique de Laura : « Moi, je trouve ça bien. Au moins, elle a tout l'espace qu'elle veut et personne pour l'embêter. Moi, j'en profiterais bien. Il n'y aurait personne pour me casser les pieds. »

Sandrine se tourne alors vers Steve : « Toi, tu n'as vraiment pas de cœur, tu ne penses pas à la vache. »

« Arrête », rétorque celui-ci. « Au moins, si le fermier suivait mon conseil, ta vache aurait des copines. Voilà, cassée ! »

Pendant ce temps, Laura est en train de batifoler...

Goûter aidant, les débats en resteront là.

Cet « événement » ne fera pas la une de la presse. Il illustre cependant, au travers des réactions spontanées des enfants, un des

fondements de l'ennéagramme, à savoir les différences fondamentales de perception entre les personnes. Ces différences dépendent de multiples facteurs : physiologiques, culturels, sociologiques, familiaux, sexuels... mais aussi psychologiques – et ce sera l'essentiel de notre propos dans ce livre. Chaque personne perçoit et évalue les situations, les plus banales comme les plus complexes, en fonction de motivations et de critères qui lui sont propres.

Selon l'ennéagramme, on peut distinguer neuf (en grec « ennée ») manières d'appréhender et de rentrer en contact avec la réalité.

Ces neuf modes de perception sont associés à neuf familles de critères qui servent à évaluer les situations.

Les trois perceptions spontanées de Sandrine, Steve et Laura reflètent trois des neuf façons possibles d'appréhender un événement selon le système de l'ennéagramme. Dès le moment où les trois enfants portent leur attention sur des aspects différents de la situation, ils vont non seulement l'évaluer différemment, mais surtout réagir chacun à leur manière.

Dans la vie quotidienne, nous voyons les réactions des autres autour de nous et elles nous paraissent parfois incompréhensibles. Mais c'est parce qu'elles reposent sur des perceptions différentes au départ. Dans une situation donnée, selon que je me focalise comme Sandrine sur la dimension affective ou comme Steve sur la question de la rentabilité, ma réaction concrète sera nécessairement différente.

LE SYMBOLE DE L'ENNÉAGRAMME

L'ennéagramme est représenté par un symbole que vous découvrirez ci-dessous. Au début des stages que nous animons, nous le plaçons d'emblée au centre du cercle que forment les participants.

Vous remarquez que le cercle est entouré de neuf chiffres et parcouru par des flèches. Chacun de ces neuf chiffres représente une manière de percevoir le monde, de l'évaluer et d'y réagir. Il s'agit de l'angle de vue favori, mais non exclusif, que nous avons

été amenés à privilégier au cours de notre histoire, ce point de vue dominant que nous nous sommes construit pour regarder le monde et trouver notre place dans celui-ci en fonction du contexte qui était le nôtre.



On pourrait dire, sous forme de métaphore, que chacun de nous a été conçu à l'origine au centre du cercle et donc de tous les possibles, prêt et apte à se diriger vers n'importe lequel de ses points. À la naissance en effet, presque tout est possible. Nous disposons par exemple de la capacité d'apprendre n'importe quelle langue. Nous allons cependant être marqués et imprégnés par notre environnement. Les sons que nous entendons seront le creuset des langues que nous apprendrons. Notre langue maternelle nous deviendra particulièrement familière et conditionnera en partie notre manière de percevoir et de penser la réalité. Les parfums que nous respirons, les couleurs que nous voyons, les caresses reçues et données, le goût de ce que nous portons à la bouche, nous permettront de grandir et d'explorer une partie de l'univers. Bien sûr, les sons peu entendus, les couleurs moins présentes, les goûts non explorés nous deviendront plus étrangers. Au fur et à mesure que les années passent, d'ailleurs, l'apprentissage des langues étrangères va demander un plus grand effort...

C'est ainsi qu'en grandissant, nous quittons le centre du cercle – le monde du « tout possible » – pour nous établir sur un des points du cercle, un des neuf « camps de base » définis par l'ennéa-

gramme et dénommés *Bases*. Nous y gagnons la sécurité d'un positionnement. Nous y perdons du même coup des potentialités.

Notre positionnement sur une de ces Bases détermine en grande partie notre regard sur le monde. Il agit comme une paire de lunettes teintées que nous chaussons pour entrer en contact avec la réalité qui nous entoure. Quand nous en portons des vertes, le monde ne peut qu'apparaître selon cette couleur. Il devient difficile de comprendre que d'autres le perçoivent en rouge, en orange, en bleu ou en gris alors que, d'évidence, le vert envahit et inonde le monde qui nous environne. Les autres seraient-ils des extraterrestres, deviendraient-ils fous ou est-ce nous qui commencerions à perdre la tête ? Les confrontations relationnelles s'enracinent très souvent dans ces différences de perception. Il suffit de penser aux divergences des témoignages recueillis à l'occasion d'accidents.

Ce camp de base est comme une « maison mère » qui nous sécurise, nous rassure, nous ressource et nous protège. Nous y développons des manières de nous comporter, des repères, des valeurs, des croyances, des convictions, des compétences, des modes d'expression qui deviennent comme une seconde nature. Ils vont forger notre personnalité, notre façon spécifique d'être au monde. À la longue, nous ne les apercevons même plus, tant ils font partie de nous.

Ce que nous appelons notre spontanéité prend souvent racine dans ces automatismes comportementaux profondément ancrés dans notre personnalité. Comme chacun de nous cherche du plaisir et de la sécurité, nous avons tendance à nous installer confortablement dans les espaces connus de ce camp de base. Nous y intégrons des habitudes comportementales, certes souvent utiles, mais à la longue inefficaces, voire contre-productives quand une situation nouvelle ou délicate exigerait un autre comportement. Nous reproduisons inconsciemment ces mécanismes répétitifs que l'Analyse Transactionnelle nomme les « scénarios de vie », la Programmation Neuro-Linguistique les « méta-programmes » et la Psychanalyse les « mécanismes de défense ». Si j'ai, par exemple, naturellement tendance à dire trop facilement « oui » aux demandes qui me sont faites, cela me demandera un entraînement, voire une rééducation, pour apprendre à dire un « non » assuré.

NEUF MODES DE PERCEPTION ET DE RÉACTION

Pour illustrer en une première ébauche les différentes Bases, voici les réactions « brutes » de neuf personnes à une même question : « Donner et recevoir des cadeaux, qu'est-ce que cela évoque pour vous ? » Chacune des réponses (dont les mots clés sont en caractères gras) sera suivie d'un bref décodage sur le mode de perception ou de réaction spécifique à la Base.

Valérie (40 ans), Base 1

Quand **je dois** offrir un cadeau, des notions d'**obligation** sont présentes dans mon appréciation. Je me demande : « Qu'est-il **normal** d'offrir dans ce cas-là ? » J'ai **du mal à me lâcher** car je me dis que la **spontanéité** est mauvaise conseillère. Par contre, je peux adorer qu'on me fasse un cadeau surprise.

La personne en Base 1 porte essentiellement son attention sur ce qu'il convient de faire, sur ce qui est correct. Elle cherche à agir avec justesse et craint de faire le mauvais choix. Car il y a ce qui est « bien » et ce qui est « mal », ce qui est « bon » et ce qui est « mauvais ». Le pire serait de commettre une erreur.

Elle peut vivre une tension entre la partie d'elle qui la pousse à être dans la norme et sa partie plus spontanée.

Françoise (25 ans), Base 2

Offrir des cadeaux ? J'y pense très souvent et pratiquement partout. Je pense à ce dont la personne pourrait **avoir besoin**. J'aime surtout offrir des petites choses qui vont lui être utiles ou lui **faire plaisir**. J'aime établir un **lien très étroit** avec les personnes. Je suis capable de me **dévouer à fond** pour quelqu'un. Par contre, j'ai du mal à savoir ce que je veux. Quand on m'offre un cadeau, ce n'est pas l'emballage qui est important, mais **le cœur** que la personne y met.

L'attention de la personne en Base 2 se dirige d'emblée sur les besoins de l'autre. Elle cherche à vivre un « cœur à cœur » avec autrui. Son appréhension du monde est avant tout affective et relationnelle. Elle est axée sur les désirs de ceux et celles qui l'entourent pour pouvoir les anticiper et y répondre.

Elle peut vivre une tension entre « faire tout pour l'autre » et « écouter ses propres besoins ».

Claude (24 ans), Base 3

Ma copine peut fabriquer des cadeaux pendant des heures. Je l'admire, mais moi, je ne saurais pas. Ça m'énerve, car pour moi, c'est une **perte de temps**. Je n'aime pas trop qu'on m'annonce des surprises, car **je déteste attendre**. Je préfère recevoir une chemise à 150 euros plutôt que 5 chemises à 30 euros. Pour moi, donner et recevoir, c'est très lié. Au boulot, par exemple, **je fais** le maximum. Mon patron peut compter sur moi. Mais **je veux** aussi qu'il sente que **je fais cela pour que** de nouvelles portes s'ouvrent. Un jour, un ami m'a dit : « Toi, **t'es vraiment un mec bien**. » Ça, c'est vraiment un beau cadeau.

La personne en Base 3 porte son attention sur ce qui lui permet d'atteindre le plus rapidement possible ses objectifs. L'efficacité est l'un de ses critères majeurs. Elle est centrée sur l'action, sur le « faire ». Elle cherche une reconnaissance matérielle ou relationnelle de son investissement.

Elle peut vivre une tension entre « aller encore plus vite » et « accepter de ralentir ».

Ariane (35 ans), Base 4

Pour choisir un cadeau, je me laisse porter par **ce qui m'attire**. Ensuite, je me pose la question de savoir si ça convient pour la personne. Si je vais à la soirée d'anniversaire d'un ami proche, je n'offre pas le cadeau tout de suite. J'attends le **moment privilégié** pour avoir un contact personnalisé avec lui. Pour moi, **tout est important** : le climat, l'ambiance, la manière et le moment d'offrir, la **qualité de la présentation**... Je vais donc soigner l'emballage et y mettre **ma touche personnelle**. Quant au cadeau le plus affreux que j'aie reçu, c'est une friteuse. L'horreur...

La personne en Base 4 cherche à donner un sens personnel, intense, profond, unique et original à ce qu'elle vit. Elle est particulièrement sensible à l'esthétique et à la beauté. Elle aime se laisser porter par sa vie intérieure, par ses rêves et son imaginaire.

Elle peut vivre une tension entre son rêve de « totale plénitude » et la nécessité de prendre en compte le « banal quotidien » avec son lot de friteuses...

Raymond (36 ans), Base 5

Mon beau-frère sait depuis longtemps que je préfère recevoir un **bouquin** plutôt qu'une chemise. À l'occasion de mon anniversaire, il m'a donné une somme d'argent et m'a invité à passer une matinée à Bruxelles pour choisir un cadeau qui me ferait vraiment plaisir. Seule interdiction : acheter un 2501^e livre. J'ai passé la journée à chercher... sans rien trouver ! Je suis **gêné de devoir déballer** un cadeau devant quelqu'un, même s'il me fait plaisir, car j'ai du mal à montrer ce que je ressens. Je **reste à distance**. En fait, ce que j'apprécie vraiment, c'est de recevoir un cadeau qui révèle que l'autre **me connaît en profondeur**.

La personne en Base 5 aime approfondir ses connaissances et accumuler des savoirs. Son mode de perception est marqué par un réflexe de distanciation. Elle fuit le déballage émotionnel et tout ce qui lui apparaît comme affectivement envahissant. Elle valorise la profondeur dans les échanges.

Elle peut vivre une tension entre « réfléchir » et « ressentir ».

Brigitte (34 ans), Base 6

Pour les fêtes de fin d'année, il m'arrive d'acheter des cadeaux **dès le mois de janvier**. Comme j'ai alors du temps devant moi, j'essaie de trouver quelque chose qui corresponde à l'autre. J'aime offrir. Mais pas dans un sens commercial. Ça, je déteste. Je cherche le cadeau qui est en accord avec la personne. Et quand je suis également **en accord** avec moi-même, je sais que c'est le **cadeau approprié**. Il m'est difficile de recevoir. **J'ai peur** que ce soit disproportionné, trop beau pour moi. Quand on me donne, j'aime que cela se passe de manière juste. Offrir doit être un acte gratuit, pas une manière d'étouffer l'autre ou de se l'approprier. Sinon, c'est de la **manipulation**. Je ne supporte pas qu'on essaye de m'acheter.

L'attention de la personne en Base 6 se focalise sur les intentions d'autrui : que me veut-il ? Que cherche-t-il ? Elle craint comme la peste les double jeux et la manipulation. Elle valorise

par-dessus tout la loyauté. Il est rassurant pour elle de pouvoir anticiper les événements.

Elle peut vivre une tension entre « questionner la droiture d'autrui » et « faire confiance ».

Jean-François (39 ans), Base 7

J'aime les cadeaux humoristiques. Ils sont comme un clin d'œil sympa pour **ne pas se prendre trop au sérieux**. J'aime tout **autant** donner que recevoir. L'échange d'un cadeau est une merveilleuse occasion de vivre un moment intense. Même si je reçois des amis les mains vides, cela peut être un vrai moment de bonheur, de **gaieté** ou de **plaisir**. Mais cela n'enlève rien à la satisfaction que j'ai à chercher un cadeau. J'aime deviner ce qui **surprendra** l'autre, ce qui allumera son regard. Pour moi, être un cadeau l'un pour l'autre, voilà bien la **jouissance** extrême !

La personne en Base 7 place son attention sur la recherche de l'agréable : la gaieté, le plaisir, l'intensité. Elle aime garder un maximum d'options ouvertes et voir la vie en rose. Elle cherche à surprendre, à être surprise et à sortir des sentiers trop bien balisés.

Elle peut vivre une tension entre « prendre du plaisir » et « prendre les choses au sérieux ».

Paule (52 ans), Base 8

Je peux offrir un cadeau comme cela, sans raison particulière. Je me promène et je sens que j'ai envie d'offrir telle chose. C'est **très instinctif** et **irrésistible**. Quand je dois offrir un cadeau pour une raison particulière, je vais vite et je fais un seul magasin. Quand je l'offre, je n'aime pas les mises en scène. Quand on m'offre quelque chose, j'aime qu'on me dise un mot du style : « J'ai pensé à toi ». Bref, **court et bon**. Cela peut être super de recevoir un cadeau même entre deux portes. Pour moi, la valeur de ce cadeau est **totale-ment** sans importance. Quand je reçois quelque chose, j'ai souvent **du mal à exprimer mon émotion**. Je n'aime pas la **sensiblerie**.

La personne en Base 8 est mue par un mouvement instinctif qui la pousse à agir sans détour. Elle a un côté puissant et tranché. Elle a tendance à compacter toutes ses énergies quand elle doit

faire quelque chose. Elle évite les sentiments et tout ce qui lui ferait perdre le contrôle de la situation.

Elle peut vivre une tension entre « aller droit au but » et « prendre en compte les sentiments ».

Alexia (36 ans), Base 9

Quand j'ai un cadeau à offrir, je me demande d'abord **à quoi l'autre est sensible**, ce qui lui plairait. J'irai prospecter jusqu'au moment où je trouve ce qui correspond à ce que l'autre attend. Il faut que je sente que **ça colle à sa personne**. Pour faire cela, j'aime **prendre tout mon temps**. En fait, j'adore offrir des cadeaux. C'est une manière pour moi de **reconnaître les autres**. Avant, j'avais beaucoup de mal à recevoir. Au fond de moi, je trouvais que je n'y avais **pas vraiment droit**. J'essaye aussi d'accueillir les compliments qu'on me fait sans les **minimiser**.

L'attention de la personne en Base 9 se concentre sur la personne de l'autre. Elle cherche véritablement à « coller » à autrui. Elle aime prendre le temps de faire les choses à son rythme. Elle reconnaît facilement les qualités d'autrui, mais il lui est difficile de valoriser les siennes.

Elle peut être prise en tension entre « donner toute la place à autrui » et « reconnaître sa propre valeur et prendre sa place ».

Aucune des neuf Bases n'est évidemment meilleure qu'une autre. Chacune a ses points forts, ses charismes et ressources propres ; chacune connaît des limitations, des ornières et des fausses croyances. Il nous arrive de dire en stage – avec le sourire – qu'il y a neuf grandes tragédies humaines : la première est d'être une personne en Base 1 ; la deuxième est d'être une personne en Base 2 ; la troisième est... Nous n'attendons pas trop longtemps pour signaler qu'il y a neuf nouvelles particulièrement réjouissantes quand on pratique l'ennéagramme : la première est de se découvrir en Base 1, la seconde est de se découvrir en Base 2... Chaque Base peut donc être décrite tout autant comme une pure merveille que comme une catastrophe ambulante. Il est vrai que le génie propre de notre Base peut devenir au fil du temps notre bourreau et que notre bourreau peut se transformer en un génie de choix. Ainsi, par exemple, la peur peut être un terrible frein, mais elle peut aussi s'avérer être un puissant carburant : le courage n'est-il pas tout proche de la peur ?

COMMENT IDENTIFIER LES NEUF BASES ?

Le décodage du profil ennéagramme d'une personne peut s'opérer, comme nous venons de le pratiquer, à partir du langage qu'elle utilise. Mais les contenus langagiers sont en soi insuffisants pour cette détermination. Car chaque Base a son propre langage non verbal, son énergie spécifique, sa musique des mots qui en dit tout autant, et souvent bien plus, que les mots eux-mêmes.

Un participant (Base 5) à un stage s'était d'abord identifié en Base 7. Les mots qu'il utilisait étaient ceux de la Base 7 : « On n'a que le bien qu'on se fait », « c'est important, le plaisir »... Mais la manière d'en parler s'est avérée être radicalement différente de celle habituellement utilisée par les Bases 7 pour évoquer le plaisir. Il a en effet commencé à discourir, avec un regard fixe, sur l'importance du plaisir en faisant appel à des concepts et à des théories qui le rapprochaient nettement de l'énergie propre à la Base 5.

Les habitudes comportementales décrites par les personnes peuvent également s'avérer être des indicateurs précieux pour repérer les Bases. Par exemple, ce sont en effet plutôt les Bases 1 qui passent une partie notable de leur temps à remettre en ordre le lave-vaisselle, à fermer les portes, à structurer avec précision le programme du week-end, à remettre les pendules à l'heure et à donner encore un dernier coup de balai. Mais ces indications comportementales sont insuffisantes pour déterminer avec certitude la Base.

Un même comportement peut avoir au moins neuf sources de motivation. Et ce sont les motivations sous-jacentes aux comportements qui sont fondamentalement indicatrices de la Base.

Je peux avoir envie de mettre de l'ordre :

- parce que la désorganisation m'irrite au plus haut point et qu'un monde sans ordre est inconcevable (motivation typique de la Base 1) ;
- pour faire plaisir à mon conjoint qui aime l'ordre (Base 2) ;
- parce que c'est nettement plus efficace (Base 3) ;
- parce que mon intérieur sera plus beau (Base 4) ;

- parce que je réfléchis mieux ainsi (Base 5) ;
- parce que c'est sécurisant (Base 6) ;
- parce qu'après je pourrai faire la fête (Base 7) ;
- parce qu'alors, je contrôle mieux mon environnement (Base 8) ;
- parce que ça apporte de l'harmonie et du calme dans la famille (Base 9).

Par ailleurs, une même motivation peut donner lieu à des comportements opposés. Pour l'illustrer, voici tout d'abord le témoignage de Pierre (Base 7).

L'autre jour, je suis parti en retard au boulot. J'ai sauté dans ma voiture et j'ai vu le facteur qui passait. Dans ces cas-là, je suis tout excité à l'idée de découvrir le courrier ; peut-être y a-t-il une lettre sympa ou une bonne surprise ? Je me suis arrêté pour aller le chercher. Parfois, quand je prends le courrier, il m'arrive d'être tellement en effervescence que je le déchire.

Sophie prend alors la parole :

Tiens, c'est bizarre. Moi, c'est tout le contraire. Je ne vais jamais chercher le courrier. C'est mon mari qui le fait, sinon le courrier resterait là pendant une semaine. Je n'ai pas envie d'avoir des factures à payer ou des trucs chiants à lire.

Avez-vous deviné la Base de Sophie ? Elle se positionne également en Base 7. En réalité, les personnes en Base 7 cherchent, parmi toutes les facettes de la vie, à prendre la plus agréable, la plus excitante et la plus « fun ». Elles vont éviter ce qui est source de désagrément ou d'ennui.

Les deux comportements, apparemment opposés, de Pierre et Sophie reflètent bien les deux facettes d'une même motivation : chercher le plaisir (excitation à aller chercher le courrier) ou éviter le déplaisir (au diable les factures).

Un autre exemple nous est donné par Judith (Base 5).

Je déteste les cocktails. C'est superficiel. Les gens parlent pour ne rien dire. Je préfère retourner à mes lectures.

Sylvain, Base 5 lui aussi, répond :

Moi, j'adore participer à un cocktail. C'est un lieu d'observation ethnologique très intéressant. J'analyse et j'apprends plein de choses.

Judith et Sylvain ont des comportements apparemment antinomiques, mais ils partagent une motivation commune : ne jamais arrêter d'apprendre et de comprendre le monde en profondeur.

Il convient donc de travailler sur plusieurs registres lorsqu'il s'agit de repérer le type ennéagramme d'une personne : son langage, son non verbal, ses habitudes comportementales, ses motivations, ainsi que ses référents sociologiques, familiaux et culturels. Car il existe une infinité de positionnements possibles sur le cercle de l'ennéagramme. Ne sommes-nous pas six milliards d'exceptions ?

L'ENNÉAGRAMME, UN MODÈLE...

L'ennéagramme se présente à la fois comme un modèle, une démarche et un outil particulièrement puissants de connaissance de soi et des autres.

Issu d'une tradition orale qui plonge ses racines dans plusieurs courants de pensée de l'humanité, ce système a été remis à l'honneur au début des années soixante-dix par Oscar Ichazo (docteur en psychologie né en Bolivie) et par Claudio Naranjo (psychiatre chilien), qui lui ont donné une certaine notoriété au niveau du monde académique.

L'ennéagramme offre un modèle d'analyse de la personnalité. Il s'avère être d'une aide particulièrement précieuse pour déchiffrer son « énigme personnelle » et celle des autres. Il donne des repères précis pour mieux comprendre les différences de fonctionnement – tantôt sources de complémentarités, tantôt de conflits – entre les personnes. Il fournit donc, au sens étymologique du terme, une « théorie » de la personnalité. Théorie vient du grec *theorein*, qui signifie voir.

L'ennéagramme permet de « voir », de décrypter et d'éclairer, d'une manière cohérente, systématique et unifiée, les comportements et les motivations des divers profils de personnalité.

Mais un modèle ne peut se targuer d'épuiser dans sa totalité la réalité qu'il décrit sous peine de devenir sectaire. Une personne ne peut donc être réduite à sa Base et l'ennéagramme n'explique pas tous les comportements humains. D'où l'intérêt de pouvoir disposer, dans sa pratique, de plusieurs modèles et champs référentiels, car « lorsqu'on n'a qu'un marteau dans sa boîte à outils, tous les problèmes ont tendance à prendre la forme de clous ».

L'ENNÉAGRAMME, UNE DÉMARCHE...

Depuis l'Antiquité, des hommes et des femmes se sont réunis – souvent dans le désert, ce lieu hautement symbolique de la confrontation avec soi-même – pour travailler sur leurs vertus, leurs vices et leurs passions selon le langage spirituel de leur époque. Ils ont été les précurseurs des stages modernes d'ennéagramme.

Aujourd'hui, on parle de développer son potentiel, d'approprier son ombre, de réaliser son projet de vie... Dans notre société où les repères sont de plus en plus fluctuants, dilués et éclatés, les démarches de travail sur soi conduisent nombre de nos contemporains à vouloir intégrer une boussole intérieure, comme l'ennéagramme ou d'autres démarches, pour s'accomplir ou pour faire face aux défis ou aux claques de l'existence. Chaque personne n'est-elle pas en quête du bonheur tout en lui attribuant des significations différentes : sérénité, amour, réussite, créativité, connaissance, confiance, plaisir, vérité, harmonie ?

Lors des sessions, certaines personnes reconnaissent très facilement leur Base. Pour d'autres, l'identification de celle-ci s'opère au terme d'un véritable cheminement et d'un travail intérieur intense. L'adhésion à sa Base se vit alors parfois comme une véritable révélation. Les formateurs laissent en tout cas chaque personne avancer à son rythme. Inutile de cueillir un fruit quand il n'est pas mûr. Dans tous les cas, le sens de la démarche est d'ouvrir un champ de développement sur fond d'acceptation de sa Base : « s'accepter pour évoluer ».

L'ennéagramme est fondamentalement porteur d'une tolérance active. Après les formations, beaucoup de stagiaires disent qu'ils

jugent moins les autres car ils cernent mieux les motivations de leurs comportements.

Anne, par exemple, disait ceci :

« Je croyais que mon mari était totalement froid et indifférent. J'ai mieux compris que c'est sa façon de se protéger et qu'il a besoin de son donjon pour survivre. »

Le monde n'a-t-il pas la couleur du regard que nous lui portons ?

NOTRE ALLIÉ PRINCIPAL : L'OBSERVATEUR INTÉRIEUR

Un des axes privilégiés de développement personnel dans la démarche de l'ennéagramme est la mise en place de « l'Observateur Intérieur » : s'entraîner, dans la vie de tous les jours, à observer ses propres réactions automatiques, pour pouvoir les ajuster quand elles deviennent problématiques ou inadéquates.

L'Observateur Intérieur accueille sans jugement ni critique tout ce qui se joue dans les événements de notre vie quotidienne, les plus anodins comme les plus importants. Il fait preuve d'une « impitoyable empathie ».

« Impitoyable » en ce sens qu'il ne laisse rien dans l'ombre. Impossible de le mettre à la tâche sans vouloir faire objectivement et lucidement la lumière sur sa vie et sur ses fonctionnements les plus quotidiens. Mais aussi « empathie » pour comprendre avec la plus grande bienveillance nos comportements et motivations, les plus troubles comme les plus nobles, puisqu'ils ont un sens et une fonction. L'Observateur Intérieur est comme un ami qui nous veut du bien. Il nous apprend même à sourire de nos points faibles.

Régine (Base 6) se représente son Observateur Intérieur comme une petite lampe au-dessus de la tête. Quand elle est emportée par son mouvement automatique, sa tendance est de se fabriquer des scénarios catastrophe sur ce qui risque d'arriver. Depuis qu'elle a mis en place son Observateur, elle s'entraîne à arrêter plus rapidement ses « films » dès qu'elle sent qu'elle dérape.

LE CHANGEMENT EN TROIS ÉTAPES

L'observation de soi n'a rien de narcissique : elle vise la conscience et l'évolution de soi. En effet, nous avons l'habitude de dire en formation que « là où nous plaçons notre attention, nous mettons notre énergie ». Déplacer son mode d'attention permet donc de récupérer de l'énergie.

La *première étape* de l'évolution consiste, à l'aide de l'Observateur, à prendre conscience de manière précise de son mode d'attention.

La *deuxième étape* consiste à stopper si nécessaire le *comportement automatique*.

Au cours de la *troisième étape*, nous pouvons *réorienter l'énergie* récupérée pour agir avec davantage de conscience

Pour chacune de ces étapes, Régine a ancré un élément visuel et symbolique :

- la lampe pour la première étape : « Je me fais des films ».
- un interrupteur pour la deuxième étape : « J'arrête de me projeter ces scénarios catastrophe et de me laisser envahir par eux ».
- la visualisation d'un souvenir agréable où les choses se sont bien passées pour la troisième étape : « Je me dis qu'il y a 99 chances sur 100 pour que tout se passe bien et je peux donc mettre mon énergie sur ce que je suis en train de faire plutôt que de gamberger. »

Le tout agrémenté de quatre bonnes respirations ventrales à chaque étape.

Chaque Base peut travailler sur les automatismes qui lui posent problème et réajuster le tir le cas échéant.

Jean (Base 9) déteste les conflits. Il a tendance à fuir ou à se replier dans sa coquille quand cela s'envenime autour de lui entre des personnes qui lui sont chères. Prendre conscience et observer ce mécanisme de fuite lui permet d'affronter autrement ce type de situations. Son Observateur l'aide à repérer le moment où il va fuir (étape 1).

Il s'entraîne à ce moment précis à collecter cette énergie à l'intérieur de lui pour décider avec un peu plus de liberté s'il s'agit de fuir ou d'affronter la situation (étape 2).

Il s'exerce à recycler l'énergie qui alimente son mouvement de fuite en un stimulant pour affronter la situation (étape 3).

Il s'est construit un programme progressif et a démarré avec des situations relativement simples avant d'affronter le collègue craint de tous.

Voici le récit de Maxime (Base 2) qui témoigne de la mise en place de l'Observateur dans sa vie professionnelle.

Lors d'un débriefing sur mes nouvelles fonctions avec ma secrétaire, je lui demande de me faire le bilan des côtés positifs et des côtés négatifs de mon travail. Enfermée dans mon bureau afin de ne pas être dérangée, elle me dit : « Maxime, parmi les points négatifs, je trouve incroyable que tu ne m'utilises pas assez pour filtrer les appels téléphoniques. Tu réponds plus vite que moi et la porte de ton bureau est toujours ouverte. On entre chez toi comme dans un moulin et pour des futilités. » Je lui réponds : « C'est vrai, je devrais pouvoir m'isoler plus souvent. Je perds beaucoup de temps parce que je suis dérangé toutes les cinq minutes. » Et voilà que le téléphone sonne. On se regarde, je suis prêt à décrocher et je dois me faire violence pour ne pas le faire. Elle a laissé sonner cinq fois – une éternité pour moi – avant de répondre et de demander à l'interlocuteur ce qu'il voulait, de le noter et puis de raccrocher. Elle sourit et me dit : « Tu vois... »

Nous poursuivons et on frappe à la porte. Je me lève pour aller voir, je mets en route l'Observateur et me dis « Stop ». Ma secrétaire entrouvre la porte, demande au collaborateur ce qu'il me veut : « Rien d'urgent, je le verrai demain. » Intérieurement, je m'inquiète : « Que me veut-il ? Il a certainement besoin de moi... » Elle a refermé la porte et m'a dit : « Tu vois, ce n'est pas si difficile... »

L'ENNÉAGRAMME, UN OUTIL PRATIQUE...

Il y a une dizaine d'années, quand nous évoquions l'ennéagramme lors des diverses formations que nous donnions, celui-ci était quasiment inconnu au bataillon. Depuis, les choses ont bien changé. L'ennéagramme s'est déployé de manière extraordinaire et cette croissance va sans doute s'accélérer. Qu'il s'agisse de développement personnel, de formation, d'éducation, de relations de couple, de coaching, de management, de thérapie, de pédagogie, de leadership, de créativité, de médecine, de spiritualité ou de cohésion d'équipe, ses applications sont multiples. Il offre des outils

pour négocier avec son patron, manager un employé, communiquer avec son ado, gérer son stress, coacher une personne en demande d'accompagnement, redéfinir son projet de vie...

Serge (Base 1) ne s'en sort pas avec son ado de quinze ans, Frédéric. Celui-ci (Base 5) ne lui adresse quasiment plus la parole depuis plus d'un an, sauf pour demander de l'argent. Frédéric se replie de plus en plus sur lui-même et ses résultats scolaires commencent à poser de gros problèmes. Serge nous explique que la situation devient intenable pour lui. Il met donc de plus en plus la pression sur son fils en l'engueulant, en lui répétant qu'il ferait bien de sortir de sa coquille et en exigeant des résultats. Mais rien n'y fait, Frédéric se barricade dans son bunker intérieur.

Nous recommandons à Serge de contacter par téléphone Éric (Base 5) qui ressemblait étrangement à Frédéric quand il était ado. Du style : « Je suis muet ; laissez-moi dans ma bulle. » Frédéric communique à Serge quelques conseils : « Cela ne sert à rien de lui mettre la pression ; ça le fait reculer encore plus. Tu pourrais lui écrire un petit mot (c'est un bon mode de communication pour lui) où tu lui exprimes que tu choisis de respecter sa liberté et son besoin de se mettre en retrait. Dis-lui aussi que tu estimes que la réussite scolaire est importante pour toi dans la vie et que tu es convaincu de ses compétences intellectuelles. Mais que, de toute façon, c'est à lui de faire sa vie et que c'est sa liberté. Tu peux aussi lui dire que tu es disponible pour en parler s'il le souhaite. Mais que c'est son choix. »

Serge a par ailleurs évoqué dans sa lettre quelques souvenirs de bons moments qu'il avait vécus avec son fils. Deux semaines plus tard, Frédéric avait retrouvé la parole et refaisait surface.

Quels meilleurs spécialistes que les personnes d'une Base donnée pour nous prodiguer les conseils utiles pour nous développer, si nous sommes de la même Base, ou pour mieux communiquer avec eux si nous sommes d'une autre Base ? C'est bien là le sens de la tradition orale de l'ennéagramme.

Olivia est de Base 9. Elle est sous-directrice de sa boîte. Elle doit remettre en cause une décision de Pascal (Base 8) qui en est le directeur et qui sait pour le moins ce qu'il veut. Olivia se sent mal. Elle appréhende terriblement ce moment de confrontation qu'elle a tendance à reporter. Lui vient alors l'idée de téléphoner à Sylvia (Base 8) pour lui exposer son problème.

« Simple, » lui dit celle-ci. « Tu le regardes droit dans les yeux, tu plantes bien les pieds dans le sol et tu lui dis que sa décision est injuste pour la raison X et Y. Le tout en cinq minutes. »

Bref, une stratégie aux antipodes de celle de la Base 9. Mais l'outillage fourni par Sylvia a suffi à Olivia pour prendre son courage à deux mains et mettre la machine en route.

EN ROUTE !

Dans notre malle aux trésors, nous disposons non seulement des ressources de notre Base centrale, mais aussi de celles d'autres Bases.

D'ailleurs, durant notre enfance, nous avons exploré différentes stratégies avant de nous fixer sur un des points du cercle. Nous avons tous essayé divers moyens pour obtenir de nos parents un bonbon juste avant l'heure du souper : le prendre en cachette, le mériter en rendant service, boudier jusqu'à ce qu'on vienne nous consoler, crier à l'injustice parce que le grand frère en avait obtenu un la veille, supplier en promettant de bien manger... Et même s'il nous est apparu rapidement que telle stratégie fonctionnait mieux, nous avons fait l'expérience que d'autres moyens restaient possibles, en particulier en fonction de notre interlocuteur. Nous avons gardé en nous les traces de ces voyages, de ces autres manières de vivre. Quand nous sommes en situation de stress intense ou en situation de détente, nous savons bien qu'émergent des parties de nous qui peuvent détonner par rapport à nos comportements habituels.

Nous n'habitons donc pas notre Base en permanence. Nous sommes amenés à voyager, à aller visiter d'autres camps, à partir en expédition ; soit par choix, soit parce que des circonstances agréables ou difficiles nous y poussent bon gré mal gré.

L'ennéagramme fournit des indications précises sur ces déplacements et voyages intérieurs. Mais avant cela, nous allons approfondir notre connaissance des neuf Bases pures au travers d'une présentation plus ludique et d'un récit.

2

APPROCHE LUDIQUE : À VOS INTUITIONS...

DÉCOUVREZ VOTRE BASE

« Neuf panneaux sont affichés dans cette salle. Sur chacun d’eux se trouvent inscrits dix mots ou expressions ainsi que trois phrases caractéristiques des neuf manières de fonctionner.

Vous allez vous balader dans la salle et vous imprégner de ces neuf mondes.

Ensuite, nous vous demanderons de choisir le (ou les) panneau(x) – trois au maximum – qui correspondent le mieux, dans leur ensemble, à votre manière habituelle de fonctionner.

Ne choisissez donc pas les panneaux qui correspondent à ce que vous devez faire (par exemple au niveau professionnel) ou à des manières d’être que vous aimeriez adopter.

Restez bien centré sur votre fonctionnement le plus immédiat, le plus habituel et le plus spontané.

Et cela (pour ceux qui ont plus de vingt-cinq ans) au moins depuis vos vingt ans. Ce qui ne signifie pas pour autant que vous n’ayez pas évolué. Mais distinguez bien votre “terre natale” de vos pays d’adoption. »

Il nous est arrivé de suggérer cette activité en tout début de formation. Parmi leurs un, deux ou trois choix, neuf personnes sur dix ont en moyenne effectivement sélectionné ce qui va s’avérer être leur Base dominante.

Si nous insistons sur « Reportez-vous à vos vingt ans », c’est bien pour mettre les personnes dans la dynamique de leurs

mouvements naturels. Car il apparaît que la Base se manifeste le plus souvent de manière « brute » autour de vingt ans.

Nous vous invitons vous aussi, cher lecteur, à réaliser ce parcours dans les neuf pages qui suivent.

Seule différence avec les personnes de la session : vous aurez le chiffre de la Base indiqué en tête de chaque page ainsi qu'un dessin en son centre.

Après votre parcours, vous indiquerez vos trois choix (maximum). Vous pourrez faire de même à l'occasion de l'histoire du chapitre 3 (« quel est le personnage qui me ressemble le plus ? ») et confirmer ou infirmer ces choix à l'occasion des descriptions approfondies des Bases dans la seconde partie.

Bref, vous allez mettre en œuvre votre Maigret intérieur.

Les trois Bases (maximum) que je retiens sont :
.....

BASE 1

Exigence

Droiture

Travail
bien fait

Raisonnable

Maîtrise

Justesse

Sens des
responsabilités

Sens du devoir

Critique
Autocritique

Organisation

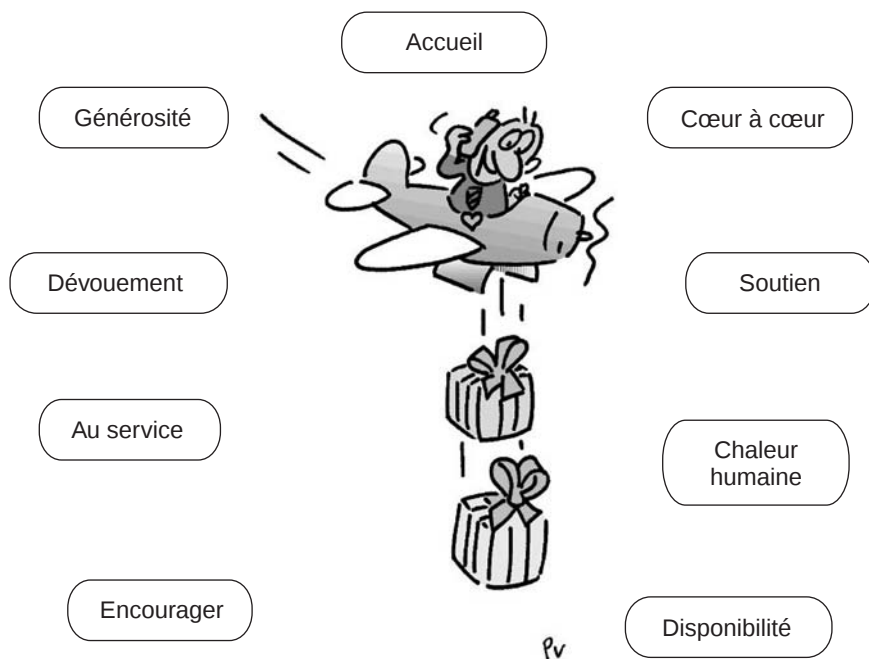


J'essaie de m'améliorer.

Quand je dis, je fais.

J'essaie de faire les choses au mieux.

BASE 2



Je me coupe en quatre pour les autres.

Je devine les besoins des autres.

Je suis sensible au regard des autres.

BASE 3

Progression

Résultats

Efficacité

Réussite

Succès

Prise de risque

Objectifs



Foncer

Réaliser

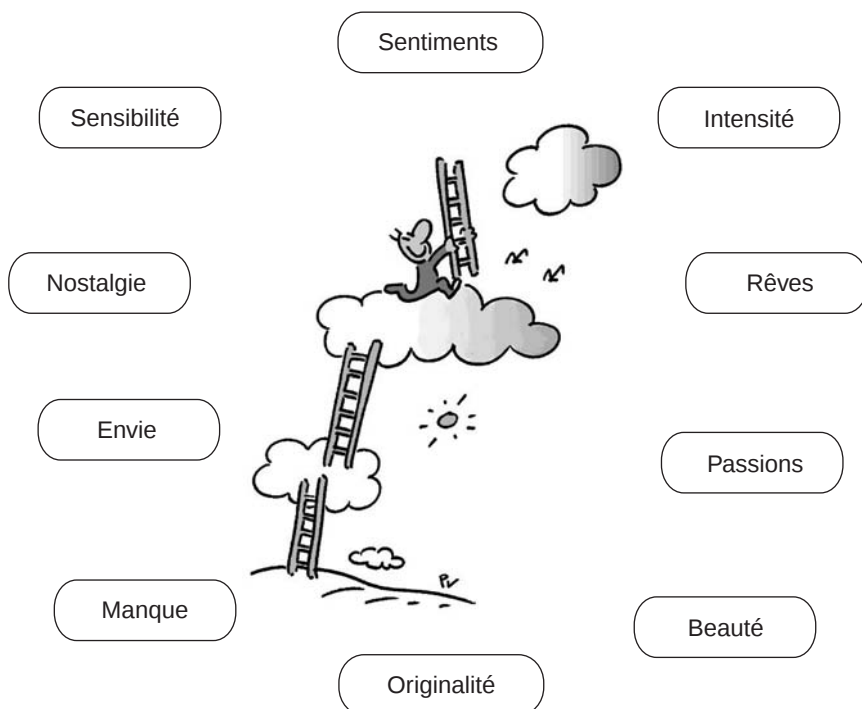
Produire

Je réussis toujours.

Je sais gérer mon image.

Je suis pragmatique ; j'apprécie les défis.

BASE 4

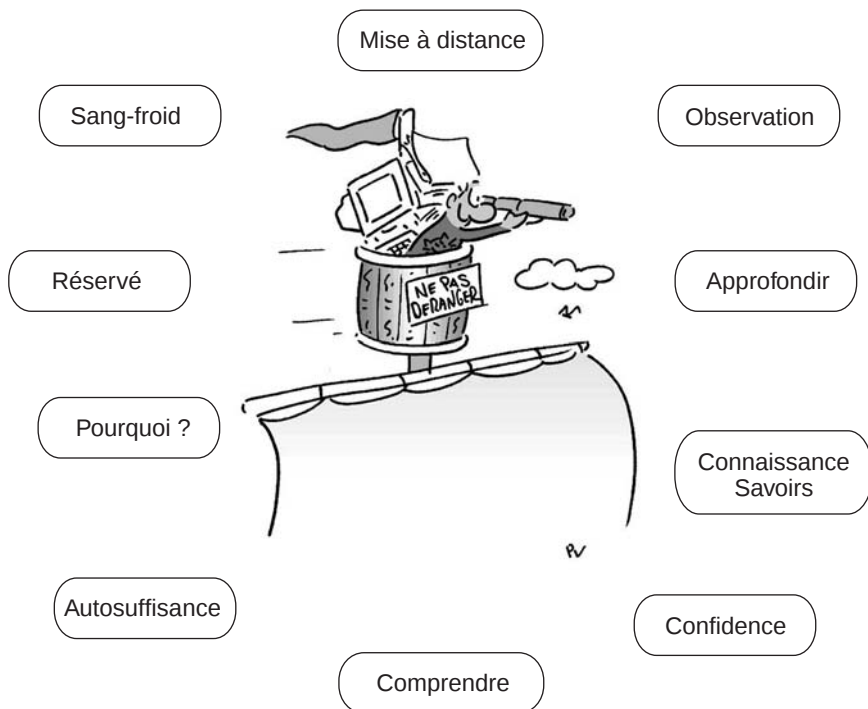


Je vis intensément les émotions.

Le rêve et l'imaginaire font partie de ma réalité.

Je me cherche, me perds, me trouve
et recommence.

BASE 5

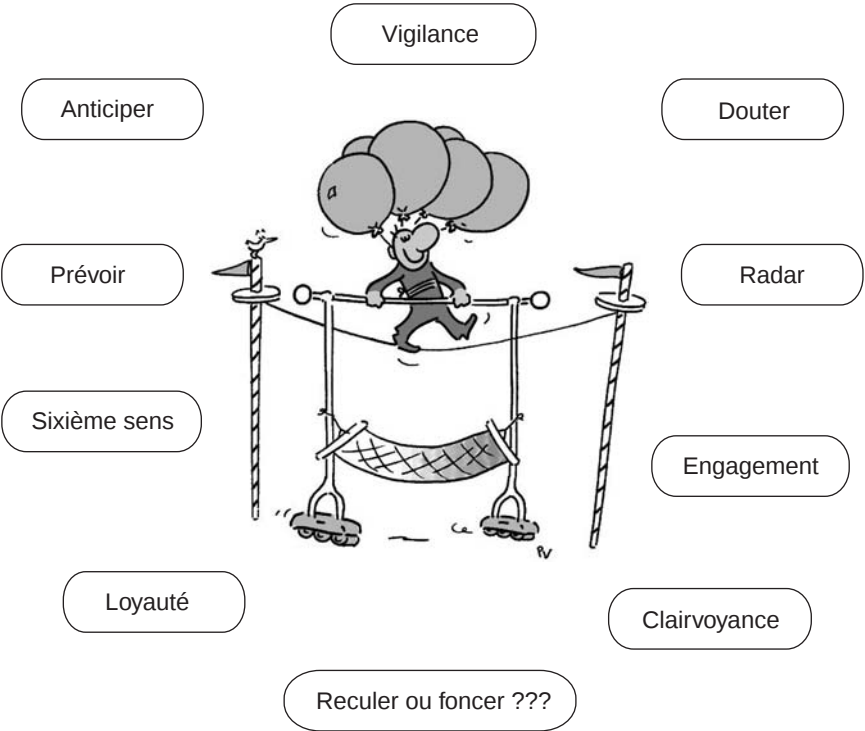


J'analyse en prenant du recul.

Je déteste le « bla bla » inutile.

Je préserve mon périmètre de sécurité.

BASE 6

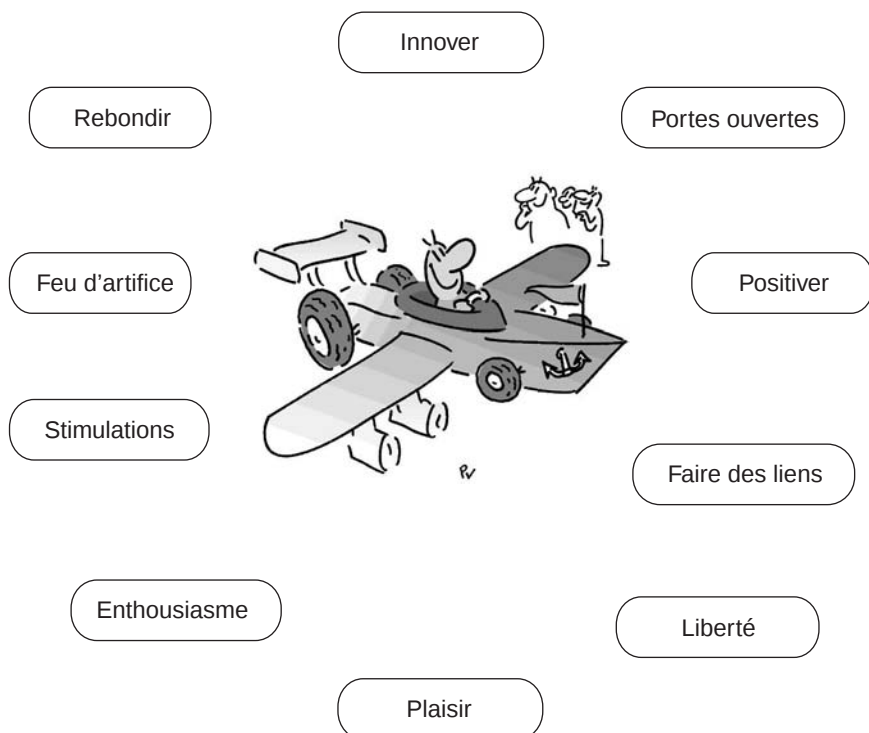


J'anticipe mentalement ce qui va se passer.

Quand je suis en confiance, je peux foncer.

Je ne supporte pas le manque de clarté.

BASE 7

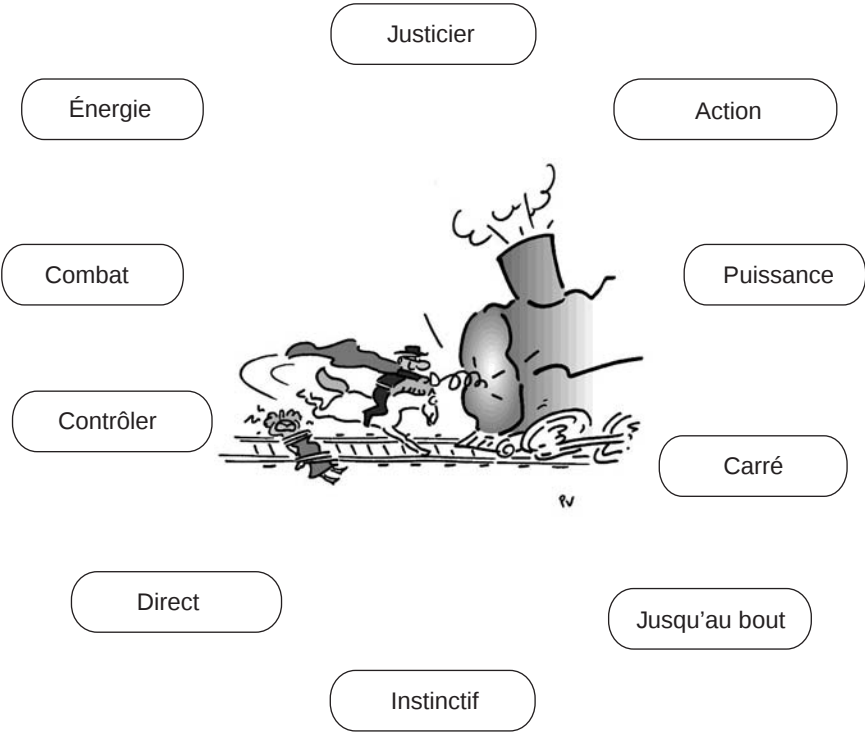


Pourquoi n'a-t-on qu'une vie ?

Je ne supporte pas de m'ennuyer.

J'envisage toujours un grand nombre d'options.

BASE 8



Je suis comme je suis.

Je m'investis à fond dans ce que je fais ;
pas de demi-mesure.

Je ne supporte pas qu'on me contrôle.

BASE 9

Concilier

Arrondir

Peace and Love

Harmonie

Empathie

Bienveillance

Soutien



Ressentir

Ouverture

Compréhension

J'aime le rôle de médiateur.

Je suis foncièrement non violent.

J'arrange les bidons pour que tout le monde soit bien.

DEVINEZ LA BASE DES AUTRES

Pour vous entraîner à la pratique de l'identification des Bases « pures », vous pouvez faire les deux exercices suivants.



Attribuez les Bases 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 et 9 aux citations suivantes de participants aux stages :

A. Si quelque chose ne tourne pas rond, j'y vais et je fonce.	
B. Je suis attiré par les gens qui manipulent des concepts.	
C. J'aime bien faire d'une pierre deux coups. Si je passe à un endroit, j'envise tout plein de choses sympas à faire.	
D. Je trouve que tout le monde roule très mal et ça m'énerve.	
E. Comme j'ai bien le temps de faire ce que j'ai à faire, j'ai bien le temps de faire autre chose.	
F. Le doute peut être un poids mort. Ça empêche d'avancer.	
G. Je suis performant, j'entreprends sans me fixer de limites.	
H. Mes émotions me permettent d'aller plus loin. Vivre ses émotions, c'est un plaisir intense.	
I. Je vois immédiatement ce dont les autres ont besoin. C'est valorisant de les aider.	

Solutions : A-8 ; B-5 ; C-7 ; D-1 ; E-9 ; F-6 ; G-3 ; H-4 ; I-2



Attribuez les Bases 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 et 9 aux citations suivantes de personnalités célèbres.

A. Je tiens pour vrai que la pensée est compétente pour comprendre le réel. Albert Einstein	
B. J'aime qu'on m'aime comme je m'aime. Alain Delon	
C. On m'a appris qu'il ne faut pas tromper les gens. Il faut être honnête. Eddy Merckx	
D. Il faut que la voix des sans-voix empêche les puissants de dormir. Abbé Pierre	
E. La chanson est pour moi un moyen de communiquer des sentiments. Francis Cabrel	
F. L'humour, c'est un truc pétillant qui rend intelligents les rapports entre deux personnes. Christian Clavier	
G. On fait exister le paradis en pensant aux autres. Jane Birkin	
H. Les performances individuelles, ce n'est pas le plus important. On gagne et on perd en équipe. Zinedine Zidane	
I. Ah oui, je me tracasse beaucoup, je me fais du souci, je ne prends rien à la légère dans la vie. Sophie Marceau	

Solutions : A-5 ; B-3 ; C-1 ; D-8 ; E-4 ; F-7 ; G-2 ; H-9 ; I-6

PETITE MISE AU POINT SUR LES APPELLATIONS

Dans la littérature sur l'ennéagramme, les Bases sont souvent désignées par un terme, comme par exemple :

- Base 1 : le perfectionniste, le réformateur ;
- Base 2 : l'altruiste, le généreux ;
- Base 3 : le battant, l'épatant ;
- Base 4 : l'original, le romantique ;
- Base 5 : l'expert, l'observateur ;
- Base 6 : le vigilant, le loyaliste ;
- Base 7 : l'épicurien, le généraliste ;
- Base 8 : le justicier, le chef ;
- Base 9 : le médiateur, l'affable.

Nous n'adopterons pas cette perspective. Ces termes ont certes l'avantage d'être évocateurs, mais ils ont l'inconvénient d'être restrictifs. À partir du récit qui suit, nous allons nommer les différentes Bases selon une formulation originale.

Lorsque nous avons commencé à rédiger les premières pages de ce livre autour d'une table d'un café bruxellois, nous avons décidé de commencer par la Base Sept. Sept comme 007. La coïncidence évidente entre la personnalité de James Bond et le nombre de l'ennéagramme nous a donné l'envie de poursuivre. Nous avons dès lors gardé cette appellation pour les différentes Bases : petit clin d'œil et facilité d'écriture nous permettant d'éviter les dénominations restrictives.

Nous nommerons donc :

- la personne en Base 1 : 001
- la personne en Base 2 : 002
- la personne en Base 3 : 003
- la personne en Base 4 : 004
- la personne en Base 5 : 005
- la personne en Base 6 : 006
- la personne en Base 7 : 007
- la personne en Base 8 : 008
- la personne en Base 9 : 009



APPROCHE ROMANCÉE : RENDEZ-VOUS AU CHÂTEAU...

L'INVITATION

« Quelle chance, je n'ai pas perdu ce carton ! » Toute à son émerveillement, **Ariane 007** déchire l'enveloppe d'un trait. « 35 piges, déjà, ouaah, que ça passe ! Qu'est-ce qu'on s'est marrés ensemble à l'époque. C'est quand, ça, au fait, les 22-23 ? C'est pas déjà passé quand même ? Super, c'est le week-end prochain ! Et il fait ça où ? Dans un château ? Formidable. Bon. Cette journée commence très bien, mais je suis super en retard au boulot, où est mon portable ? Il faut que je les prévienne. » Sur la route, Ariane 007 égrène les projets pour le week-end prochain : « *Maman*, elle comprendra, *Celia*, il faudra que je l'appelle, à moins qu'elle ne soit invitée aussi au château, *retapisser la chambre*, ça peut toujours attendre... Ah oui, je dois terminer ce *dossier Veldman* à la con. Je vais demander à Jonathan de me le reprendre. Ça tombe bien, je suis en mini-jupe aujourd'hui, il va craquer... »

Julien 001 avait découvert l'invitation un mois plus tôt. Son facteur passe vers 7 h 50 et il a juste le temps de trier le courrier, de déposer sur la troisième marche celui de sa locataire, de déposer rageusement les publicités sur la pile à recycler – alors que l'auto-collant « Pub non merci » figure bien sur sa boîte aux lettres ! –, d'en décacheter tout ou une partie, selon qu'il fait beau ou qu'il pleut – car alors, il mettra trois à quatre minutes de plus pour aller au boulot –, de glisser dans son cartable ce qu'il veut lire à la pause de 10h35, et de fermer à double tour avant de filer au boulot. Il a vite fait de vérifier son agenda et de classer l'invitation après avoir écrit en rouge au verso : « répondu OK le 16/10. »

Denise 004 frissonne en ramassant l'enveloppe : « Qui peut bien penser à moi ? Je reçois si peu de courrier personnel. » Comme pour retenir ce parfum déjà teinté de la sueur des postes, elle colle l'enveloppe contre son peignoir et va s'installer dans le fauteuil à bascule, celui sur lequel elle s'abandonne pour écouter *Himalaya* tandis qu'un parfum d'encens envahit le petit grenier sombre. Son cœur palpite en énumérant les improbables expéditeurs. Le coupe-papier à manche d'ivoire épargne l'adresse du verso – d'ailleurs délicieusement absente – et le geste lent de la main masque mal la fièvre intérieure. Le chat a compris le parti à tirer de ce moment : à peine installé sur les genoux qui balancent d'avant en arrière, il ronronne en savourant les caresses qui ne lui sont que partiellement destinées. La rêverie dure un temps indéfini et berce Denise 004 de tant de sentiments vécus alors, durant ces années où elle se sentait plus heureuse qu'aujourd'hui.

Bernadette 002 profite des courses hebdomadaires pour passer devant les boutiques du centre commercial. « Frédéric, je me rappelle qu'il était gourmand, mais plutôt salé que sucré. La question, c'est de savoir s'il a appris à cuisiner ou pas. Sinon, je pourrais lui offrir ce joli plat à poisson. À moins que je ne le prenne pour la pendoison de crémaillère des Durieux : ça se rapproche et je n'ai toujours rien. Oh, ce vase, Christine a-do-rait. Je crois que je ne lui ai rien offert pour à Noël dernier, parce qu'on était à l'étranger. C'est un peu tard, mais c'est l'intention qui compte, je vais le lui acheter. » En fin de matinée, Bernadette 002 poste une grande carte originale où elle remercie Frédéric d'avoir pensé à elle, signale qu'elle emmènera un dessert pour vingt personnes, et ajoute qu'elle veut bien venir plus tôt pour aider à arranger tout dans le château s'il le souhaite.

Donatienne 008 explose en parcourant à toute allure l'invitation à son retour de vacances : « Il est fou ou quoi ? Prévenir quinze jours avant. Quoi ? Un week-end complet ? Il se croit le nombril du monde ? Et puis, c'est avec qui d'abord ? Si c'est dans le style de sa pendoison de crémaillère, il peut toujours courir, je ne me ferai pas avoir une deuxième fois. » Ses doigts ont déjà formé le numéro de Frédéric et elle lance « Alors, Fredo, tu dors toujours à cette heure ? » lorsqu'elle réalise que c'est le répondeur. Elle raccroche sèchement : « S'il est même pas foutu d'être là pour répondre aux amis... » Elle note alors sur son agenda « 35 ans

Fredo ? » avant de passer à autre chose. Le soir, elle laisse un message sur le répondeur : « Fredo, je ne sais pas encore si ça ira pour dans quinze jours, mais je vais faire l'impossible pour y être. La prochaine fois, essaye de me prévenir plus tôt. Salut. »

Émile 005 apprécie la régularité de l'écriture manuscrite sur le papier granuleux. « Il a dû utiliser une plume de quatre et demie, mais je lui demanderai où il trouve une encre aussi claire. C'est devenu rare, les belles écritures. Et c'est pas demain la veille que je gaspillerai mon argent pour un ordinateur où je ne recevrais plus que des fausses lettres électroniques. » Émile 005 lit son courrier dans la bibliothèque, la seule pièce qu'il ait un peu arrangée depuis son arrivée, il y a sept ans, dans cet appartement. Le château Loch Drummond ne lui dit rien, mais il a tôt fait d'en trouver le descriptif dans un vieux manuel d'histoire écossaise. « Je lui photocopierai quelques pages là-dessus, ça pourrait l'intéresser. » Son agenda, quasi vide, lui confirme sa disponibilité. « On verra bien : de toute façon, dans ce genre de fête, ce n'est pas à un participant près. Et avec ce que je mange, ce n'est pas la peine qu'il en tienne compte. »

« Dis, **Walter 009**, c'est qui ce Frédéric qui t'invite fin novembre ? Et moi, je peux accompagner ? » « Je n'ai jamais vu cette invitation », lance-t-il, en se disant tout bas qu'il aimerait bien ouvrir son courrier lui-même, mais qu'il est normal que ce soit sa femme qui le fasse, puisqu'elle descend avant lui à la boîte aux lettres. « Sûrement que tu peux venir avec moi, je le demanderai à Fredo et il sera sûrement d'accord. On est libres, le week-end du 22 novembre ? Oui, tu as raison, c'est pas le moment de te demander cela. Tu veux que je termine la vaisselle, comme ça tu peux aller voir ? » Quelques jours plus tard, au moment où sa femme signale son intérêt pour un salon qui se tient au même moment, il enchaîne : « Tu sais, je peux aller seul chez Fredo, et tu pourrais en profiter pour passer chez tes parents. » Il n'a pas besoin d'ajouter qu'il regrette de ne pouvoir accompagner ni qu'il est soulagé de voir sa proposition accueillie avec intérêt.

Une certaine appréhension envahit toujours **Christine 006** quand elle va relever le courrier le matin : « Qu'est-ce que je vais encore trouver dans la boîte ? » En décachetant l'enveloppe, elle se demande pour quelle raison quelqu'un peut bien écrire à la main sans mettre son adresse derrière. « C'est un peu

contradictoire. Frédéric ! Pourquoi m'invite-t-il ? On ne s'est plus vus depuis si longtemps. Parler d'amitié, c'est quand même exagéré. Veut-il nous demander quelque chose ? J'espère quand même qu'il n'est plus amoureux de moi. Enfin, l'a-t-il vraiment été ? J'avais plutôt l'impression d'un jeu pour faire râler sa petite peste de copine. Un château ? Il a gagné au loto ou quoi ? Je ferais bien de jouer, mais si je gagnais, je me demande si je n'aurais pas plus d'ennuis que maintenant. Est-ce que c'est un hôtel ou juste une ruine ? Il pourrait quand même donner un peu plus d'explications. Si au moins je savais le nom des autres invités, je pourrais les contacter. Bon, je lui téléphonerai pour en savoir plus. »

Charles 003 fait maintenant ouvrir tout son courrier par sa secrétaire. Sauf s'il est écrit « confidentiel », ce qui n'est pas le cas de l'invitation. En recevant les lettres classées par priorité, il retire rapidement du lot celle de Frédéric. « C'est vrai qu'il a aussi 35 ans. Est-ce qu'il n'était pas ingénieur, Fredo ? Il doit être responsable informatique dans une grosse boîte, maintenant. J'espère que les autres invités sont aussi intéressants. Je pourrais leur parler de notre tout nouveau département de service aux entreprises, je suis sûr qu'il y a là des clients potentiels. Ça me permettra de faire rembourser les frais de voyage par la boîte. Madame Lesœur, encodez ce séminaire dans mon planning. Vous préparerez une vingtaine de CD-Rom sur le nouveau département. »

LES PRÉPARATIFS

Ariane 007 s'est renseignée par Internet sur les activités chouettes à faire en Écosse à cette saison. Quoi qu'il arrive, elle ne s'ennuiera pas : il y a un festival rock, des super châteaux à visiter avec animations fantômes, un tournoi de polo, des randos à vélo... Elle emporte un peu de tout pour s'habiller : pour le froid, le chaud, la pluie, une tenue de soirée très élégante, du moins chic, car on ne sait jamais, une grande cape indienne originale et du confortable pour se sentir bien, le tout avec des couleurs bien agencées. Quant au cadeau, elle n'a pas eu le temps, mais « quel cadeau pour Frédéric que j'y sois ! Et puis, je peux toujours lui envoyer après. »

Julien 001 espère que l'avion sera à l'heure pour le retour dimanche soir, « sinon je n'aurai pas le temps de faire tout ce que je dois encore terminer pour lundi matin. » Il s'est renseigné sur la météo et prépare avec soin sa vieille valise bien résistante : « Le shampoing et le savon de voyage y sont. Et ce pantalon est bien pratique puisqu'il résiste à l'eau sans être trop chaud. » Il a repéré sur Internet les lignes de bus entre l'aéroport et le *Castle* : « Ce sera juste pour le bus de 18 h 15, mais je m'organiserai pour l'avoir, sinon il fera trop noir à l'arrivée du suivant. » Il protège le petit cadeau qui rappellera à Frédéric le bon vieux temps, en l'enveloppant dans une serviette de toilette au milieu de la valise.

Denise 004 a préparé plusieurs petits paquets à emporter à Edimbourg, au fur et à mesure qu'elle y a pensé ces derniers jours. Au moment de boucler la valise, elle se voit rencontrant l'homme de sa vie, se promenant langoureusement autour du lac, la vie de château et tout ce qui va avec. Puis elle bascule : « Je parie que je vais encore me retrouver dans un bled pourri avec des gens que je n'aime pas. » Elle prend des vêtements en harmonie avec tout, pour ne pas être à côté de la plaque. Après bien des hésitations, elle emporte ce petit hérisson en pierre qui devrait rappeler à Frédéric une fameuse promenade à cheval.

Bernadette 002 cale au fond de la valise le beau cadeau pour Frédéric et les chocolats qu'elle a confectionnés patiemment pour un dessert de fête. Elle y ajoute 35 bougies, une bouteille de Porto dix ans d'âge et les photos qu'elle a rassemblées des belles années passées ensemble. « Et l'appareil photo, évidemment. » Pour le reste, elle se dépêche car elle doit encore passer chez sa voisine pour arroser ses plantes et chez une collègue à qui elle l'a promis avant de gagner l'aéroport.

Donatienne 008 boucle sa valise en deux temps trois mouvements. Elle songe à l'essentiel : « Frédéric est un ami, et les amis, c'est sacré ; pas question de leur faire faux bond. » Elle emballe le cadeau qui lui fera briller les yeux quand elle l'offrira : « Ce moment-là vaudra de l'or, tout le reste n'a pas d'importance. »

Émile 005 emporte trois bons bouquins pour ne pas s'ennuyer, ainsi que des mots croisés pour les insomnies. Le cadeau est un livre aussi, qu'il vient de terminer de lire avant de l'emballer soigneusement. Le sac de voyage est usé jusqu'à la corde, mais « encore assez solide pour éviter une dépense inutile ».

Une paire de bonnes chaussures de marche suffira : « De toutes façons, je déteste les soirées et je trouverai bien quelqu'un d'intéressant avec qui aller faire le tour du domaine pendant que la musique hurlera. »

Walter 009 s'en remet à la bonté et à la sagesse de Frédéric pour ce voyage : « Il sait ce qu'il fait, je lui fais confiance. » Il prend dans ses bagages de quoi dessiner, lire et écrire : « Si jamais j'ai le temps, je serai content de le faire. » Il s'est rappelé les friandises dont Frédéric raffolait il y a dix ans et en emporte un gros sachet.

Christine 006 vérifie le contenu de la trousse de secours : « Pour les ampoules, la diarrhée, contre le mal de mer et de l'air, en cas d'insomnie, de maux de tête. Ah oui, de quoi soigner une blessure, évidemment. » Pour le cadeau, elle a beaucoup hésité : « Le bleu lui allait bien, mais s'il s'est teint les cheveux, ça n'ira pas. Il rêvait de jouer au golf, mais y a-t-il un terrain près de chez lui ? Et puis, je devrais me renseigner pour savoir s'il est marié, pour ne pas oublier la maîtresse de maison. » Finalement, elle achète sans trop réfléchir un beau bibelot d'intérieur : « C'est un peu passe-partout mais ça fait toujours plaisir. »

Charles 003 regarde par la fenêtre si le taxi est arrivé, en demandant à sa secrétaire : « Vous n'avez pas oublié le nœud papillon, la bouteille de champagne et les vingt CD-Rom ? Le GPS se trouve bien avec le portable ? Donc, vous m'appellez à 18h35, juste avant de partir, pour me donner la réponse du client pour le contrat alpha. Je reste joignable tout le week-end, signalez-le à l'équipe de garde. » C'est bien la première fois qu'il accepte de monter dans un avion d'une compagnie bas de gamme, mais « Frédéric n'a manifestement pas très bien réussi, j'espère qu'il ne réunit pas des potes pour leur soutirer du fric. »

DANS L'AVION

Denise 004 n'a pas réussi à avoir une bonne place près d'un hublot. Mais cela ne l'empêche pas de rêver en regardant les nuages défiler sous elle : « Est-ce qu'il est encore amoureux de moi ? Je suis sûre qu'il l'était à l'époque. On ne va pas voir cinq fois la même pièce de théâtre sans en pincer pour l'actrice. Mais si

je me raconte des histoires, l'atterrissage pourrait être rude. J'ai peur de me retrouver face à sa femme et ses mômes à l'arrivée, ce serait affreux. »

Émile 005, lui, observe les passagers pour deviner qui va à la même fête que lui. « Celui-là lit du danois, je pense, et son voisin de l'allemand. Il n'y a pas beaucoup de francophones... qui lisent en tout cas. »

Pendant que **Walter 009** dort profondément, **Charles 003** travaille sur son portable. **Christine 006** achève de lire les instructions en cas d'atterrissage forcé et **Julien 001**, bien calé près du hublot, essaye de repérer où l'avion en est de son vol à partir des indices aperçus au sol, tout en achevant une partie de son travail pour lundi.

Ariane 007 discute avec son voisin : « You know Edimbourg ? Could you... comment on dit ça encore ? Internet café ? Pub sympa ? Yes, fantastic. Give me name and address... Thank you. »

Bernadette 002 propose des bonbons à ses voisines pour l'atterrissage et **Donatienne 008** récupère sans vraiment s'endormir.

L'ARRIVÉE

À l'arrivée, Donatienne 008 fonce sur le premier taxi de la file : « Combien, pour Castle Loch Drummond ? Comment, ça dépend ? Je veux un prix clair. 24 livres ? Je vous en propose 20, à prendre ou à laisser. »

Arrive Ariane 007. « Vous allez aussi à Loch Drummond ? lance Donatienne 008, montez, on partage les frais. » « Je crois qu'il y en a d'autres », ajoute Ariane 007. Charles 003 a affrété le second taxi. Christine 006 est en retrait : « Ça mérite enquête. Si Frédéric n'est pas là, c'est qu'on me teste. C'est quoi, cet attroupement ? » Charles 003 s'est avancé vers elle : « Vous allez aussi aux 35 ans de Frédéric ? J'ai négocié un taxi collectif : ça ne vous coûtera que 10 livres. Vous êtes preneuse ? » Christine 006 n'a qu'un instant pour décider : « Inconnu pour inconnu, autant ne pas rater une occasion, j'y vais. » Walter 009 arrive aussi : « S'il y a de la place, je viens avec, mais je peux attendre sans problème le taxi suivant. » Bernadette 002 lui suggère de monter avec elle

dans le premier, car elle a bien perçu que Donatienne 008 s'impatiente et qu'il est temps d'avancer pour éviter qu'elle s'énervé. Le premier taxi part donc, emportant Bernadette 002, Walter 009 et Donatienne 008. Dans le second, Charles 003 rend la monnaie à Christine 006 et Ariane 007 en se disant qu'il a bien fait de demander 10 livres, sans quoi il y aurait perdu.

Sur ces entrefaites, Julien 001 a trouvé l'arrêt du bus régulier et consulte nerveusement sa montre : « Deux minutes de retard, j'espère que le site Internet était bien à jour. Ah, le voilà. Qui m'a dit que les Britanniques étaient ponctuels ? » Émile 005 arrive juste à temps pour attraper le même bus : il n'avait pas envie de payer un taxi, même collectif, alors que le bus ne coûte qu'une livre et demie et ira presque aussi vite.

Denise 004 voit le bus s'éloigner : « Il aurait quand même pu venir me chercher. Je me suis encore fait du cinéma. Bon, je vais aller dans un pub me réchauffer et me laisser imprégner de l'ambiance. Je trouverai peut-être un habitant sympa qui m'expliquera comment y arriver. »

L'ENTRÉE AU CHÂTEAU

Lorsque le premier taxi franchit la grille couverte de lierre et partiellement affaissée du Castle Loch Drummond, Bernadette 002 se dit que ce serait sympa de venir la redresser en profitant du nombre d'invités. À peine le taxi a-t-il tourné à droite au bout de l'allée des hêtres que Donatienne 008 ne peut retenir sa colère : « C'est quoi, ce bazar ? C'est une blague ou une panne de courant ? » Dans le second taxi, juste derrière, Christine 006 a déjà compris qu'il y avait quelque chose d'anormal qui se tramait. Ariane 007 trouve tout cela très excitant, mais Charles 003 redoute qu'on lui fasse perdre son temps pour quelque chose qui n'en vaille pas la peine.

Une fois les taxis renvoyés, les six premiers arrivés décident d'inspecter les lieux. Christine 006 va faire le tour des dépendances, munie de sa lampe de poche. Elle demande à Walter 009 de l'accompagner, ce qu'il accepte. Donatienne 008 ouvre vigoureusement la porte principale, un peu dure. Elle regarde rapidement le hall où trônent des trophées de chasse et l'escalier

de pierre en colimaçon qui mène aux chambres. Elle fait rapidement le tour du rez-de-chaussée et des caves. Ariane 007 imagine quelques projets pour la soirée. Bernadette 002 trouve qu'il fait froid et cherche du bois, tandis que Charles 003 vérifie la qualité du réseau de télécommunications pour tenter de joindre Frédéric. Donatienne 008 débouche par l'autre côté et résume : « Bon, il y a de quoi manger dans la cuisine, j'ai même trouvé une cave à vin. De toutes façons, comme le copain n'est pas là, on est chez nous. On va se préparer une bonne bouffe. » Elle prend le bois des bras de Bernadette 002 et allume vigoureusement un bon feu dans la grande cheminée en marbre. Christine 006 et Walter 009 rentrent de leur inspection des alentours. Donatienne 008 leur lance : « On va manquer de bois, vous en avez trouvé ? » Christine 006 répond : « Je ne sais pas si on peut le prendre, mais il y en a dans un petit pavillon à gauche de l'étang. Il est peut-être mouillé, à cause de l'humidité... » Walter 009 dit qu'il va en chercher, accompagné de Bernadette 002. Ariane 007 redescend alors de l'étage : « Super, les chambres, il y a même des baldaquins. On pourrait faire un cache-cache incroyable, ici. » Charles 003 nuance : « C'est pas le Ritz, quand même, le propriétaire doit être sacrément fauché pour laisser pourrir d'aussi belles boiseries. Mais bon, là-haut, on capte bien le réseau local. Quelqu'un sait comment joindre Frédéric ? » Donatienne 008, entre deux souffles puissants sur le feu naissant, tranche : « Fredo, on s'en fout. Il arrivera quand il arrivera. Regardez plutôt dans la cuisine et préparons de quoi manger, sinon on va avoir la dalle. »

Julien 001 et Émile 005 arrivent alors : « Bonjour, c'est ici les 35 ans de Frédéric ? On arrive par le bus, mais il n'allait pas plus loin que le village, tout près. » « Un village ? lance Christine 006, on va pouvoir se renseigner sur Frédéric. Il doit y avoir des gens qui le connaissent, ici. » Émile 005 tempère : « Tout au plus quelques mesures du début du siècle, probablement occupées par des pêcheurs. Je doute que Frédéric soit connu ou même bien vu, avec son château. » Donatienne 008 conclut : « Organisons-nous pour les chambres et le souper, et demain matin, si Frédéric n'est pas là, on se renseignera dans le coin. De toutes façons, il fait trop noir. » Christine 006 glisse en aparté à Walter 009 : « Est-ce qu'on a déjà regardé partout si Frédéric n'a pas eu un accident, par hasard ? »

LE CHOIX DES CHAMBRES

Denise 004 arrive à la fin du dîner. Déçue d'être la dernière et de l'absence de Frédéric, elle trouve ce faux bond insupportable : « Comment ai-je pu m'imaginer tout ça ? Je suis vraiment nulle. C'était trop beau pour être vrai. »

Vient ensuite l'heure de la répartition des chambres. Il y en a six, toutes à plusieurs lits.

Christine 006 prend la première qu'elle voit, en face de l'escalier : « Au moins, j'en aurai une. Et près de la sortie de secours. »

Charles 003 choisit la plus propre, qui est aussi celle où figurent les portraits des ancêtres des châtelains et qui porte encore la plaque de cuivre avec les armoiries familiales.

Julien 001 va au fond du couloir à gauche, dans celle qui lui apparaît devoir être la plus calme pour ne pas être dérangé le matin, car elle se trouve au-dessus de la bibliothèque. Il teste le lit, vérifie l'arrivée d'eau et range ses vêtements dans la penderie avant d'aller voir si les toilettes fonctionnent correctement.

Ariane 007 a parcouru toutes les chambres et opte pour la plus chaleureuse : le tapis au mur est plus original et plus agréable que dans les autres chambres.

Denise 004 aime l'atmosphère de la chambre avec un vieux lit d'enfant : « Il y a une vie ici, c'est plus qu'une simple chambre. » Bernadette 002 y avait déjà posé sa valise et guette la réaction de Denise 004 en lançant : « Il n'y a que six chambres, vous voulez que je vous la laisse ? » Denise 004 répond : « Non, non, ça n'a pas d'importance, on ne va quand même pas y passer beaucoup de temps. »

C'est aussi ce que pense Donatienne 008, qui n'est pas là pour dormir : « S'il reste un grand lit, c'est pas plus mal, ça laisse des possibilités, mais je m'en fous et je redescends. »

Émile 005 a déjà compris que, pour avoir un espace à lui, le couloir pourrait servir, ou alors en bas dans la bibliothèque, par terre, sur la moquette.

Walter 009 pose sa valise sur un lit qui semble inoccupé et en retrait, sur lequel personne n'a jeté son dévolu.

LA SOIRÉE

Il est près de 23 heures déjà quand tout le monde redescend. Ariane 007 propose de collecter tout ce que chacun sait sur l'invitation de Frédéric, afin d'y voir clair : « En tout cas, je me demande ce qu'il va raconter pour justifier un accueil pareil. C'est dingue, mais il a excité ma curiosité. »

Christine 006 regarde régulièrement dehors pour voir s'il ne va pas arriver et imagine tous les scénarios possibles. L'idée d'Ariane 007 l'intéresse et elle cherche déjà quel est le point commun à tous les invités, outre le fait qu'ils connaissent Frédéric : « Veut-il faire une enquête ? Avons-nous une passion commune ? »

Donatienne 008 a exhumé quelques bonnes bouteilles de la cave, du fromage et du saucisson, et propose un petit poker aux amateurs. Elle est sûre que Frédéric arrivera demain et n'entend pas vivre suspendue à lui : « On est là, on est là, profitons-en. » Denise 004 est tentée par le poker, « dès que j'aurai fini d'allumer des bougies pour que ça soit plus intime et qu'on se sente chez nous tout à fait. » Ariane 007 embraie en suggérant sur un ton mi-sérieux, mi-goguenard : « Poker menteur ou strip-poker ? » Charles 003 s'assied à la table et bat les cartes : « Attention, j'ai été champion provincial de poker il y a quinze ans. » Walter 009 demande si on peut jouer à 5 et prend place où Donatienne 008 lui fait signe de s'asseoir.

Émile 005 remonte de la cuisine avec des livres de recettes en allemand et essaie de compléter l'histoire du château : « Dans la bibliothèque, je trouverai sûrement des indices. » Julien 001 l'accompagne après s'être assuré que le feu ne s'éteindra pas. Bernadette 002 amène des verres et présente les victuailles sur un plateau en argent rapidement dépoussiéré et recouvert de jolies serviettes. Christine 006 fait les cent pas, écoutant les conversations et guettant au dehors.

Le premier à aller se coucher est Charles 003, qui annonce au moment où il sent qu'il pourrait perdre : « J'ai encore un peu de boulot, j'y vais. À demain matin. » Julien 001 et Émile 005 le suivent de peu, de la lecture sous le bras. Dès la fin de la partie, Denise 004 monte discrètement, se change et va écouter à la porte de Charles 003, qu'elle trouve particulièrement séduisant : « S'il sortait maintenant, peut-être que ce week-end démarrerait

enfin. » La dernière à monter est Donatienne 008, faute de combattants et après avoir vidé le fond de la dernière bouteille. Le calme de la nuit n'est plus troublé que par le chuintement de la fumée qui s'échappe du bois calciné et par quelques bruits d'animaux dans le parc.

LE LEVER

Dès potron-minet, Émile 005 et Julien 001 se lèvent. Émile 005 profite de la clarté pour déchiffrer les inscriptions latines sur la façade et partir explorer les alentours. Julien 001, après ses exercices d'assouplissement et quinze minutes d'anglais, constate que la vaisselle de la veille n'est pas terminée, mais décide de la laisser, puisqu'il avait lavé et rangé ses couverts, et il prépare le café. Bernadette 002 le rejoint et l'aide à mettre la table du petit déjeuner.

Denise 004 a mal dormi : « C'était pas la pleine lune, cette nuit ? » Charles 003 descend à la cuisine : « Tout va bien ? Il ne faut pas aller acheter quelque chose au village ? » Ariane 007 et Walter 009 descendent les derniers.

L'ARRIVÉE DE FRÉDÉRIC

Christine 006, debout près de la fenêtre, s'exclame tout à coup : « Là, au bout de l'allée, c'est Frédéric, non ? » Effectivement, Frédéric s'avance vers le château, seul, à pied.

Walter 009 est soulagé : « On va bien l'accueillir. S'il n'a pas pu venir plus tôt, c'est qu'il avait une bonne raison. Quelle que soit l'explication qu'il donnera, ce sera bien. » Denise 004 se sent partagée et troublée par sa venue : « Ça complique tout. J'ai l'impression que c'était bien parti avec Charles 003. Encore heureux qu'il ne m'ait pas surprise avec lui. Mais je suis peut-être passée à côté de mieux. En tout cas, c'est foutu maintenant. Je vais laisser planer le doute, on verra bien. »

Ariane 007 est contente de le voir : « Et il a amené des croissants, c'est super. On pourrait faire du chocolat chaud avec, ce serait délicieux. » Émile 005 garde ses distances : « Je ne vais pas

lui sauter au cou, quand même. Est-il penaud ou fier d'avoir joué un bon coup ? Je vais observer son attitude avant de réagir. S'il a une bonne excuse, pas de problème, mais s'il est arrogant et se fout de nous, je saurai lui montrer mon mépris... silencieusement. Je pourrais le vouvoyer, il comprendrait vite. »

Christine 006 se dit : « Ce n'est pas à moi à lui poser des questions, mais j'espère qu'il va s'expliquer vite. » Julien 001 attend des excuses : « Il est quand même culotté. Ça ne se fait pas et ce ne sont pas les croissants qui y changeront quelque chose. Sauf s'il donne une explication plausible. Mais il était déjà comme ça avant... »

Bernadette 002 ouvre la porte et lance : « Venez, on ne va pas l'attendre ainsi. Allons à sa rencontre. » Charles 003 se dit qu'il aurait fait mieux comme entrée, mais se prépare à le féliciter pour le château.

C'est finalement Donatienne 008 qui réagit la première, quand il franchit la porte : « Bienvenue chez nous, enfin, paraît-il... chez toi ! » Elle plante ses yeux dans les siens pour savourer le malaise qui ne peut manquer de l'envahir et ajoute : « Assieds-toi, tu es en retard pour le petit déjeuner. »

L'EXPLICATION

Après avoir salué chacun, Frédéric s'assied et demande : « À votre avis, pourquoi est-ce que je n'arrive que ce matin ? »

Ariane 007 tente plusieurs explications : « Tu viens de l'étranger et tu as eu un problème d'avion. Tu attendais ta fiancée, qui n'est pas arrivée. Tu as eu une super soirée hier et tu n'aurais pas pu rouler dans ton état. »

Bernadette 002 enchaîne : « Tu voulais qu'on parle de toi en ton absence pour créer un esprit de groupe avant ton arrivée. »

Walter 009 ajoute : « Tu as dû rester chez toi parce qu'un de tes enfants était malade et tu ne pouvais pas nous prévenir. »

Julien 001 élargit : « Tu as eu un empêchement de boulot ou familial. »

Charles 003 : « Ta secrétaire s'est trompée dans les billets d'avion, nous ne devons arriver que ce matin. »

Christine 006 risque : « Tout était prévu d'avance et tu voulais une introduction dynamique à ton prochain film, pour lequel tu as observé nos réactions. »

Émile 005 réfléchit : « Ton métayer a pu ouvrir la porte, mais comme il ne sait pas écrire, il ne pouvait pas nous avertir de ton arrivée tardive. »

Denise 004 poursuit : « Tu étais bien où tu étais, hier, et je préfère ne pas le savoir. Tu viens avec des croissants pour te faire pardonner. »

Donatienne 008 conclut : « Tu es devenu écossais et avare, et tu n'as pas les moyens de faire mieux ! »

Frédéric lève un coin du voile : « C'est Christine 006 qui est la plus proche de la vérité. Je ne fais pas de films, mais cet accueil qui n'en est pas un était bien voulu ainsi. Depuis hier soir, tout a été filmé et enregistré dans cette pièce. » « Un *Loft* ? Quelle idée géniale ! » s'exclame Ariane 007. « Pas tout à fait, reprend Frédéric, tout au plus une proposition originale que je vous fais pour le week-end. Pour mes 35 ans, je voulais faire la fête avec des amis – et c'est ce que nous allons faire, mais je voulais aussi un petit quelque chose de plus. Un week-end, ça passe vite, on se rappelle le bon vieux temps, on rigole bien, mais on n'a pas toujours le temps de se rencontrer plus en profondeur. Si ça se trouve, on ne se revoit plus pendant cinq ans ensuite. J'ai cherché une façon amusante de nous connaître autrement. Quand je regarde chacun de nous, je me dis que nous sommes incroyablement différents. Tout un univers à nous dix ! Je suis sûr que si on regardait ensemble les cassettes de votre soirée d'hier dans cette pièce, on apprendrait drôlement à se connaître tout en rigolant un bon coup. Qu'en pensez-vous ? Sans doute avez-vous déjà des réactions différentes à ma proposition ? Si elle ne vous plaît pas, on jette ces cassettes et on oublie tout ça. »

Denise 004 se sent honteuse de s'être fait tout ce cinéma hier et cette nuit, mais elle trouve l'idée originale et bonne à prendre. Julien 001 estime qu'une heure aurait pu suffire pour filmer hier soir et qu'on aurait gagné du temps. Il attend maintenant un programme précis du week-end. Charles 003 se demande s'il fera bonne impression sur ces images, qu'il espère filmées en numérique. Donatienne 008 n'aime pas se faire mener en bateau et compte bien reprendre le contrôle de la situation. Bernadette 002

est fascinée par ce que dit Frédéric. Ariane 007 trouve cela chouette, génial, non prévu. Walter 009 oublie vite ses inquiétudes et renouvelle sa confiance en Frédéric. Christine 006 se demande s'ils n'ont pas été filmés ailleurs que dans la pièce et aimerait savoir si d'autres personnes sont dans le coup. Quant à Émile 005, il trouve cela intéressant et observe les mines de chacun.

Le groupe convient de se laisser mener par Frédéric au moins au début et de regarder ces cassettes après le petit déjeuner. Pour le reste, on verra bien...

LA PROJECTION

La projection est émaillée d'éclats de rire tonitruants : Donatienne 008 arrachant des mains de son voisin et vidant cul sec le fond de la bouteille de whisky, Julien 001 nettoyant minutieusement au canif ses chaussures pour ne pas mettre de boue sur le parquet, Ariane 007 décrochant les tentures pour en faire des guirlandes suspendues au lustre, Walter 009 se demandant comment tenir son verre avec un saucisson dans une main et du fromage dans l'autre, Bernadette 002 proposant encore du potage à un convive qui terminait son dessert, Denise 004 éteignant et allumant sans cesse pour trouver le bon éclairage, Christine 006 ouvrant toutes les armoires et tombant sur une souris morte, Charles 003 donnant sa carte de visite à tout le monde, Émile 005 grattant les croûtes de fromage pour ne pas gaspiller...

Les vaines tentatives de justification des uns font redoubler les rires des autres, chacun s'étonne de se voir ainsi comme mis à nu, débusqué dans son quotidien devenu soudain caricatural.

« Mais enfin, Frédéric, lance Christine 006, ce n'est quand même pas juste pour qu'on se voie sur écran que tu as organisé toute cette mise en scène. Tu as autre chose en tête... » « Ça dépend de vous, répond Frédéric, qu'est-ce qui vous a frappés en vous revoyant ? » « Moi, répond Donatienne 008, je déteste entendre ma voix enregistrée. On dirait une autre, une espèce de canard enrôlé ! » « Peut-être, reprend Frédéric, mais ce que tu as vu et entendu, c'est bien ta façon habituelle d'être, non ? Cette énergie pour faire le feu, pour lancer le repas, pour faire la fête jusqu'au bout de la nuit, c'est bien la tienne, non ? » « Oui, tout à

fait. Et les autres, vous vous êtes reconnus dans ces quelques minutes ? » « Moi, répond Julien 001, c'est vrai que je suis un peu maniaque sur la propreté, mais c'est surtout parce qu'on est chez Frédéric et que je ne veux pas qu'il doive nettoyer tout après notre passage. »

« Si je me souviens bien, interrompt Walter 009, tu as dit ce matin que tu voulais qu'on apprenne à se connaître à travers ces films. Qu'est-ce que tu veux dire par là ? » « C'est exact. Et je vais vous expliquer pourquoi. Après mes études, je pensais que ma voie était toute tracée : reprendre l'affaire de mes parents, trouver une fille sympa qui veuille faire sa vie avec moi, vivre comme j'ai toujours imaginé de vivre. Des événements dont je vous parlerai peut-être plus tard ont chahuté ces beaux plans. Je me suis aperçu que je n'étais pas aussi fort que je le croyais, et j'ai ramé dans ma vie professionnelle et sentimentale. C'est à ce moment que le château est arrivé : un héritage imprévu d'un frère de ma mère. J'ai trouvé cela génial, mais me suis vite aperçu que c'était un cadeau empoisonné : on est ici loin de tout et il y a pas mal de travaux d'entretien à faire, juste pour l'empêcher de tomber en ruine. Cependant, ayant trouvé un job bien payé à Edimbourg, j'ai pu garder le château et cela fait deux ans que j'y vis, seul. En deux ans, j'ai eu le temps de réfléchir sur moi-même. Je ne suis plus tout à fait le Fredo de nos vingt ans, mais pas vraiment différent non plus. Disons que j'ai un peu mûri. C'est m'observer vivre qui m'a aidé à changer. Comme ça a été une vraie chance pour moi de prendre ce recul, j'avais envie de le partager avec de bons amis. Histoire de fêter mes 35 ans à la fois dans la rigolade et dans la profondeur. »

« C'est super, enchaîne Bernadette 002, je serai heureuse de t'entendre raconter ton parcours. » « Volontiers, reprend Frédéric, mais je voudrais surtout vous offrir la chance de faire un peu le même cheminement. Nos personnalités sont tellement différentes que nous avons besoin de mieux connaître notre propre mode d'emploi pour être plus heureux. Les gourous et les méthodes "psy", c'est parfois utile, mais le plus sûr et le plus profond, c'est de nous observer vivre et de comprendre comment nous, et les gens qui nous ressemblent, nous réagissons. Il n'y a pas trente-six façons de vivre. Dans l'approche que j'ai découverte, il y en a neuf principales, puis une infinité de nuances individuelles. »

« Neuf ? Mais c'est précisément le nombre de tes invités aujourd'hui... » « Bien observé, Émile 005, et ce n'est pas un hasard. J'ai cherché à rassembler neuf manières différentes de regarder la vie, comme je les ai découvertes. »

« Pourquoi pas douze, ou dix, ou cinq ? » poursuit Émile 005. « Pourquoi pas, en effet ? Disons simplement que l'approche que je veux vous faire découvrir en propose neuf au départ et que je la trouve pertinente. Mais je ne cherche pas à vous en convaincre : vous allez en juger par vous-mêmes. »

« Comment ? » demande Christine 006. « J'ai fait venir cet après-midi dix-huit autres invités, neuf hommes et neuf femmes, qui ont déjà réfléchi sur eux-mêmes et qui se présenteront à vous en racontant des détails de leur vie quotidienne. Ils vous donneront aussi des exemples d'autres personnes, célèbres ou inconnues. On verra si chacun de vous reconnaîtra celui ou celle qui lui ressemble étrangement et on en reparlera ce soir¹. D'accord ? »

1. Ce soir, pour nous, ce sera la conclusion du livre ; l'après-midi, ce sera la seconde partie.

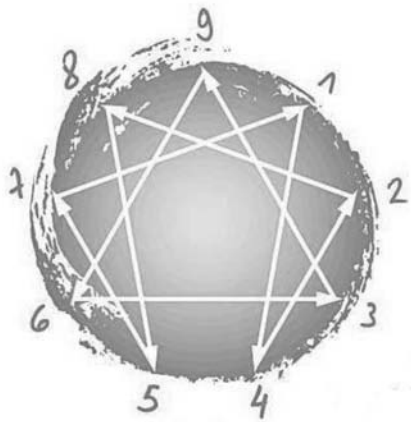
4

APPROCHE TENSIONNELLE : SUIVEZ LES FLÈCHES ...

CE PARCOURS DES TROIS PREMIERS CHAPITRES nous a conduits à avoir une vision plus claire des neuf camps de base. Mais le modèle de l'ennéagramme offre bien plus qu'une description statique de neuf visions du monde. Il nous donne des clés pour comprendre les différentes facettes de notre personnalité, au mieux comme au pire, dans toutes les tensions intérieures qui nous traversent...

LES CÔTÉS

Sur le cercle extérieur de l'ennéagramme, chacune des Bases est entourée de deux autres, une sur chacun de ses côtés. C'est ainsi que la Base 9 se trouve entre la Base 8 et la Base 1, ou que la 5 est placée entre la 4 et la 6.



Les deux Bases qui nous entourent sont souvent appelées les « Ailes » dans la littérature sur l'ennéagramme. Dans ce livre, nous parlerons plus simplement de « Côtés ». Nous pouvons développer l'un et/ou l'autre de nos deux Côtés au cours de notre vie. Ceux-ci élargissent et complexifient notre point de vue sur le monde. Ils insufflent une nouvelle forme d'énergie à notre Base. Ils nous font sortir d'une vision monochrome de la vie pour lui donner de nouvelles couleurs. Ils nous font prendre en compte d'autres critères et motivations. Ils sont porteurs d'une évolution potentielle.

Sophie 002 a 34 ans. Face aux demandes de personnes importantes pour elle, son mouvement automatique est de dire : « Oui, bien sûr. »

C'est très difficile pour moi de dire non. Je dis oui même si je n'en ai pas envie. Je me dis après que je suis bien bête d'avoir dit oui. Je suis devenue victime de mes oui. Je me persécute moi-même quand je rends service à contrecoeur.

Depuis cette prise de conscience, Sophie a mis en route son Observateur Intérieur, qui lui suggère de prendre un temps de latence avant de dire oui ou non. Elle active alors son Côté 1 qui lui fait analyser la situation et évaluer réalistement le pour et le contre avant de donner une réponse. Entre « faire plaisir à tout prix à l'autre » (sa Base 2) et « analyser réalistement la situation en tenant compte aussi de moi » (son Côté 1), Sophie va bien entendu vivre une tension. Mais c'est en la traversant qu'elle apprend à dire un « oui sans râler » ou un « non sans culpabilité ».

L'activation d'un premier Côté se passe souvent au moment de l'adolescence. Le développement de l'autre Côté ne se produit le plus fréquemment qu'après trente-cinq ans. Mais il ne s'agit bien entendu que de repères généraux aux multiples exceptions. Certaines personnes développent très fortement un, voire deux Côtés, et d'autres pratiquement pas. Ce qui est certain, c'est que le déploiement plus ou moins marqué d'un Côté affecte et module l'activité manifestée par une personne dans le monde extérieur.

Melissa et Laura, 004 toutes les deux, ont respectivement 14 et 15 ans.

Melissa développe un fort Côté 5 : elle passe beaucoup de temps seule dans sa chambre et ses carnets intimes s'entassent à une allure folle. Depuis plusieurs semaines, elle parle de moins en moins à sa famille et se sent de plus en plus incomprise. Elle se passionne depuis peu pour la peinture. Elle apprécie par-dessus tout de se réfugier en dessous de son arbre favori où elle peut se laisser aller à ses rêveries.

Quant à Laura, qui a développé un fort Côté 3, elle vient non seulement de s'inscrire à deux cours de danse, mais elle va rejoindre la troupe de théâtre de son école tout en continuant à faire du volley et à animer des enfants plus jeunes. Elle adore acheter des fringues branchées et rêve de jouer dans des pubs. L'arrêt et la solitude sont pour elle synonymes d'horreur.

Bref, Melissa est en pleine phase d'introversion sur le mode 5 et Laura en phase d'extraversion sur le mode 3.

Si son Côté 5 pousse 004 à se mettre en retrait, il lui offre aussi la possibilité de développer sa rationalité. Le témoignage suivant illustre bien la tension et les allers-retours qu'il peut vivre entre « plonger dans les ressentis émotionnels » (Base 4) et « prendre du recul » (Côté 5).

Avec ma mère qui habite à 700 kilomètres, j'imaginais des choses du type : « Elle m'oublie, elle n'a plus d'attention à mon égard, elle s'en fout de moi. » Et alors je commence à gonfler l'histoire. Comme elle est ma seule famille à elle toute seule, cela devient un drame. (Base 4) Puis je me dis : « Elle habite loin, elle te téléphone tous les 2 jours, elle t'envoie des cadeaux. » Je reviens à ce moment-là à la réalité et je mets les choses à plat (Côté 5). J'y gagne de rééquilibrer plus justement ce que je ressens et de moins en souffrir (tension 4/5).

LES PÔLES

Lorsqu'on observe le cercle de l'ennéagramme, on y distingue clairement en son centre un triangle reliant les Bases 3, 6 et 9. On retrouve ce symbole dans de nombreux concepts humains :

- la victime, le persécuteur et le sauveur ;
- le positif, le négatif et le neutre ;
- l'affirmation, la négation et la médiation ;
- la thèse, l'antithèse et la synthèse...

Cette dynamique en triade reflète bien la notion de tension. Un pôle appelle son contraire et de cette tension émerge un troisième terme porteur d'un nouveau processus. Il en va de même dans nos parcours de vie. Nous traversons des polarités qui nous font basculer vers d'autres parties de nous-mêmes et tout notre travail consiste à intégrer ces différentes dynamiques aux allures tantôt chaotiques, tantôt vivifiantes. Chaque Base est traversée par des tensions spécifiques liées à son positionnement sur le cercle.



En plus du triangle reliant 3, 6 et 9, nous découvrons que des flèches relient les autres Bases dans l'ordre 1, 4, 2, 8, 5, 7, 1...¹ Les deux flèches qui relient notre Base à deux autres ne figurent pas là par hasard. Elles désignent deux nouvelles possibilités d'évolution à disposition de chacun. Elles ont été mises en évidence et validées par la recherche clinique. Dans ce livre, nous désignons les deux autres Bases situées au bout des flèches et reliées à notre Base de départ sous le terme de « Pôles ».

1. Lorsqu'on divise le nombre 1 par 7, on obtient la suite 0,142857 142857... à l'infini. Cet aspect numérologique nous importe peu : les observations cliniques suffisent.

001 a comme Pôles la Base 4 et la Base 7
 002 a comme Pôles la Base 4 et la Base 8
 003 a comme Pôles la Base 6 et la Base 9
 004 a comme Pôles la Base 1 et la Base 2
 005 a comme Pôles la Base 7 et la Base 8
 006 a comme Pôles la Base 3 et la Base 9
 007 a comme Pôles la Base 1 et la Base 5
 008 a comme Pôles la Base 2 et la Base 5
 009 a comme Pôles la Base 3 et la Base 6

Prenons, par exemple, 008. Quand il est cantonné dans sa Base 8, il a tendance à foncer tel un bulldozer, à prendre les choses en mains et à se positionner sans ambiguïté.

Quand il y a un problème qui surgit, moi je ne vois pas le problème, je vois immédiatement les solutions. C'est une force inimaginable. Donc c'est très agréable parce que je ne vais être ni dans l'angoisse ni dans l'inquiétude. Dans la vie, il y a très peu de choses qui me fassent peur. Les événements vont se passer puis on agira en conséquence.

Depuis que je suis gamine, les autres viennent rechercher ma protection. Face à l'injustice, la colère sortait et je tapais. Je me rappelle qu'à l'école, deux grands tabassaient un petit. Mon sang n'a fait qu'un tour, je me suis bagarrée et j'ai eu le dessus.

008 dispose d'une flèche qui lui permet de contacter son Pôle 2. Celui-ci suscite chez 008 générosité, don de soi et ouverture aux autres.

Si on me demande de l'aide, je le fais tant que je peux le faire. J'aide facilement, même sans contrôler, car il y a à ce moment-là un autre rapport avec les gens.

Pour le cercle des amis, des intimes, je suis généreux, très généreux. Donner, pour moi, ça ne pose aucun problème, que ce soit de mon temps, de mon amitié. J'offre aussi ma joie de vivre. Ça me fait beaucoup de bien d'offrir parce que, quand j'offre, je reçois automatiquement.

D'autre part, grâce à son autre flèche, 008 peut contacter son Pôle 5 qui lui donne de prendre une certaine distance par rapport aux situations.

Quand je regarde un coucher de soleil sur la mer, c'est comme si je lâchais tout : la force, l'exigence, le contrôle. Je vois tout avec du recul, je relativise.

L'accès à un Pôle n'enlève cependant rien à la tension que peut vivre la personne. Car la Base centrale reste à l'affût et elle défend ses critères de références.

Je veux bien aller vers les autres, mais je ne veux pas m'ouvrir aux autres. Je veux bien aider les autres, mais je ne veux pas qu'on entre chez moi (tension Base 8/Pôle 2). Je déteste l'impudeur. Ça n'apporte rien d'aller s'étaler devant les autres. Mon problème n'est pas le problème des autres.

VERS UNE INTÉGRATION PLUS GRANDE

Avec notre Base, nos deux Pôles et nos deux Côtés, nous disposons potentiellement de cinq paires de lunettes, de cinq facettes à notre personnalité. Comme cinq masques qu'un même acteur porte sur scène et qui lui permettent de faire apparaître différentes manières de vivre qui sont en lui. Ou comme le mouvement du corps humain, résultat de la coordination entre le tronc et les quatre membres.

Nous avons tous approché des personnes tellement intégrées intérieurement qu'il nous semblait qu'auprès d'elles, nous nous sentions chez nous. C'est le signe qu'elles peuvent connecter toutes les formes d'énergie, chausser les neuf paires de lunettes selon les personnes avec qui elles sont. Quant à nous, nous pouvons toujours nous exercer à enfiler avec un peu plus de dextérité et de rapidité ces paires que nous avons peut-être laissées s'embuer dans un coin oublié de notre cave ou de notre grenier. Cet entraînement est la base du mouvement qui nous permettra de nous intégrer davantage et de cheminer vers le meilleur de nous-même.

La différence, selon Einstein, entre l'homme de génie et l'homme du commun, c'est que l'homme de génie tient les contraires ensemble plus longtemps.

Dans cette perspective, développer notre génie revient à accepter, à traverser et à utiliser nos polarités internes. Que serait en effet le jour sans la nuit, la confiance sans le doute, la force sans la

faiblesse, la sérénité sans la colère, les couleurs chaudes sans les couleurs froides ?

L'ennéagramme met clairement en lumière nos diverses polarités, ces différents aspects du « moi » qui nous habitent comme des composantes plus ou moins familières de notre univers intérieur. En nous, ils peuvent coopérer et s'allier. Ils peuvent aussi s'opposer et se boycotter, notamment en situation de stress.

L'ennéagramme indique des repères pour mieux apprivoiser ces parties de nous qui nous posent problème.

Un exemple d'intégration (Base + 2 Côtés + 2 Pôles)

Jean 009 a 43 ans. Il éprouve cette sensation de ne pas mener une vie qui lui ressemble vraiment, tout en ne percevant pas clairement les changements à envisager. Ces quelques extraits du travail de Jean nous permettront d'illustrer de manière plus précise les personnages différents que constituent notre Base, nos deux Côtés et nos deux Pôles. Dans la méthode utilisée ici, le coach demande à la personne de s'identifier complètement, successivement, à chacune de ses cinq composantes. Il établit un dialogue avec chacune d'elles comme s'il s'agissait d'un personnage à part entière. Voici des extraits de ce dialogue.

Le coach fait d'abord connaissance avec la Base 9 de Jean, qui lui répond.

« Bonjour, vous êtes donc la Partie 9 de Jean, pouvez-vous vous présenter ?

– Je suis spécialiste du bien-être des autres, mais je ne m'occupe pas beaucoup de moi. Je me sacrifie. La réussite, c'est pour les autres et pas pour moi.

– Vous pouvez m'en dire plus ?

– J'ai beaucoup de mal à dire non. Hier, mon fils m'a demandé de lui porter un livre à l'autre bout de Paris. J'ai perdu deux heures alors que j'avais plein d'autres choses à faire. Le plus difficile, pour moi, ce sont les conflits. Je les déteste. Ils me bloquent. Je suis liquéfié par les conflits.

– Est-ce que vous vous reconnaissez des qualités ?

– J'aime bien que tout le monde soit bien. Je suis tolérant et très conciliant. Enfin, c'est ce qu'on me dit. Je suis coopératif. La compétition, c'est pas mon

truc. J'écoute facilement et je suis très ouvert aux autres. Mais par contre, qu'est-ce que j'ai du mal à me décider et à savoir ce qui est bon pour moi... Il est temps que je me prenne en mains, que j'arrête de me laisser bouffer par les autres. J'ai du mal à savoir ce que je veux. Je sens l'urgence de mettre des priorités dans ma vie. »

Jean se positionne à présent sur son Côté 1.

« Pouvez-vous m'en dire plus sur vous ?

– J'ai besoin que tout soit sous contrôle. Je déteste les situations où on ne sait pas où l'on va, le laisser-aller, la fantaisie. Je veux garder la maîtrise. Quand je fais quelque chose, je le fais à fond. On n'est pas là pour rigoler. C'est une responsabilité, un devoir. Je suis méthodique, rationnel et scrupuleux.

– Quelle est votre place dans la vie de Jean ?

– Je veille au grain. Sans moi, il y aurait trop de flottement dans sa vie. Il faut bien que je sois sur le pont pour m'assurer qu'il ne néglige rien quand il s'engage dans quelque chose. Je le rappelle à ses responsabilités. J'ai une très haute idée du devoir. Je trouve que tout le monde devrait faire comme moi. Je suis déçu de voir que tout tourne de travers dans notre société. Ça m'irrite, ça me scandalise. Mais je me sens seul dans mon combat. J'ai énormément de raideur. Je me sens raide physiquement, mentalement. Au niveau des idées, je ne m'adapte pas.

– Vous allez l'air de savoir ce que vous voulez ?

– Oui, même un peu trop. Je peux être chiant et tatillon. Je vais trop dans les détails. Je vois le cheveu, la tache, la pellicule, le faux pli. Mais j'apporte la méthode, la rationalité, l'analyse et le perfectionnisme dans la vie de Jean.

– Est-ce que vous vous entendez bien avec sa Base 9 ?

– Je trouve parfois qu'elle est trop gentille. Mais je suis là pour tirer la sonnette d'alarme quand elle en fait trop et qu'elle se laisse déborder par les autres. Je la trouve quand même plutôt sympa. On marche main dans la main, même si parfois j'en fais un peu trop. Ça me fatigue et alors je stresse. J'ai envie de lâcher. »

Jean a manifestement développé un Côté 1 très prononcé. Vous observez combien une personne prend les caractéristiques propres à la Base, ici la 1, quand elle connecte une autre partie d'elle-même. Et cela tant au niveau des mots utilisés que de l'allure générale. Jean s'est d'ailleurs physiquement raidi pendant son passage en 1.

Vient ensuite l'exploration de son autre Côté, le 8.

« *Pouvons-nous faire connaissance ?*

– *(Temps de silence) Je ne sors pas facilement. Mais quand je sors, c'est explosif. Jean ne me laisse pas facilement sortir. Il a peur de moi.*

– *De quoi a-t-il peur ?*

– *Il s'écrase trop facilement. On se sert de lui au boulot. Il la boucle. D'après moi, il vaut beaucoup mieux que cela, mais il n'a pas l'habitude de me fréquenter, alors il me laisse râler dans mon coin. Et de temps en temps, j'explose. Mais c'est rare. Il préfère garder sa colère nouée.*

– *Aimeriez-vous lui dire quelque chose ?*

– *Qu'il apprenne à mettre ses limites. Qu'il arrête de s'oublier. Il a le droit d'exprimer ses besoins. Qu'il s'écoute, qu'il fasse attention à lui. Qu'il arrête de s'excuser. Qu'il prenne sa place. »*

Ce temps passé avec la Partie 8 a été le plus court des cinq parties du travail : c'est l'énergie la moins accessible pour Jean, qui commence pourtant à en voir l'utilité en tant que force de positionnement.

Continuons le voyage du côté de son Pôle 6.

« *Comment vous présenteriez-vous ?*

– *Actuellement, Jean a envie de bouger. Il en a marre de sa vie, il voudrait que cela change. Moi, ça me fait peur. J'ai peur de l'inconnu. Où est-ce que tout cela va me mener ? Je suis bien rassuré quand il reste dans son nid douillet. J'ai la terreur du risque.*

– *C'est dur à vivre ?*

– *Je suis coupé de la vie et de l'action depuis longtemps. Je suis enfermé dans mes murs. Ça sent le renfermé. J'aimerais bien secouer un peu tout cela. Je suis de bonne volonté, mais, pour le moment, je n'ai pas beaucoup d'énergie à apporter à Jean pour l'aider dans son questionnement. J'ai peur quand il se pose des questions qui me fatiguent terriblement ; je les mâche et je les remâche, je tourne en rond. Je ne vois pas ce que je peux faire.*

– *Comment percevez-vous Jean ?*

– *Je pense qu'il râle sur moi parce que je me pose trop de questions. Il ne sait pas très bien que faire avec moi. Il y a des jours où il m'écoute et où il se dit que je vais le conseiller et d'autres où il a envie de m'envoyer promener.*

– *Vous avez des idées pour améliorer la communication ?*

– *Le problème, c'est quand il me met la pression pour venir trouver la solution chez moi. Moi, ça me tétanise. Je crois bien qu'il a envie que je mette un peu de vie dans mon local, qu'on s'amuse un peu plus, qu'on trouve des trucs chouettes à faire ensemble.*

– *Et vous, vous en avez envie ?*

– *J'ai envie d'air. Ça devient irrespirable. Il est temps d'ouvrir un peu les fenêtres. Mais très doucement. J'ai peur des courants trop violents. Je ne l'ai pas dit, mais c'est vrai que j'ai aussi un petit côté provoc bien caché. J'aime bien taquiner les idées reçues. Mais ça, je ne suis même pas sûr qu'il le sache. Encore que... »*

Il nous reste maintenant à explorer le Pôle 3.

« *Bonjour. On peut faire connaissance ?*

– *Bien sûr. Moi, j'adore être le centre. Quand je rencontre des gens que je ne connais pas, j'engage la conversation, je fais facilement de l'esprit. J'ai beaucoup d'assurance. J'aime bien briller.*

– *Comment cela ?*

– *Quand je joue au bowling et que je gagne, ça me fait un bien fou. J'aime bien être le bon bricoleur sur qui on peut compter, le mec bien dans ma société. Ça renforce mon aura. Je suis très fier de mes enfants. Ils réussissent bien.*

– *Comment ça se passe avec Jean ?*

– *Moi, je l'aide à se fixer des objectifs et des priorités dans le temps. Parce que lui, il se distrait de ses priorités. Il se trouve plein de raisons pour faire autre chose que ce qu'il doit faire. Alors moi, je le pousse en avant. Je lui dis : vas-y, mon gars... Il doute de sa capacité à réussir. Je ne m'entends pas trop mal avec lui, mais je le trouve trop mièvre, il manque de carrure. Qu'il déploie ses ailes et qu'il donne sa pleine mesure, qu'il ait le goût de l'excellence ! Il est un peu trop mou. Je vais le vitaliser. Il doit avancer, arrêter de tergiverser. Pourquoi rester immobile ? Il y a longtemps qu'il rêve de faire un voyage initiatique dans des contrées lointaines avec un sac à dos pour se mesurer à lui-même. Qu'il le fasse ! C'est le moment ou jamais. Il peut me faire confiance et compter sur moi. Il va se surprendre lui-même. »*

Ce qui saute aux yeux dans le cheminement de Jean, c'est le changement d'attitude lors du passage d'une partie à l'autre : la Base « arrondie » du 9, le Côté « raide » du 1, le Côté « compact » du 8, le Pôle « mental » du 6, le Pôle « rouleau compresseur » du 3. Chaque

partie a son sens, sa motivation, son intérêt et sa limite. Chacune manifeste un besoin fondamental :

- le besoin d’harmonie et de conciliation de la Base 9 ;
- le besoin d’organisation et de maîtrise du Côté 1 ;
- le besoin de positionnement et d’expression directe du Côté 8 ;
- le besoin de sécurité et de protection du Pôle 6 ;
- le besoin d’action et de reconnaissance du Pôle 3.

Le travail s’est poursuivi pour décoder les ressources et les points faibles de chacune de ses cinq Parties, en vue de les orchestrer au mieux et de prendre les meilleures décisions possibles.

Chaque Base est donc habitée par cinq grandes tensions potentielles : celles liées à ses deux Pôles, celles liées à ses deux Côtés, ainsi que le tiraillement qui lui est spécifique.

Entrer dans ces tensions caractéristiques des Bases fait l’objet de la seconde partie de ce livre.

Chaque tension visualisée sur le symbole de l’ennéagramme, y sera abondamment illustrée par des témoignages, des commentaires et récapitulée par des mots-clés.

5

APPROCHE DYNAMIQUE : PRENEZ L'ASCENSEUR ...

TROIS CERVEAUX EN UN

Nous connaissons mieux depuis les années 1950 le fonctionnement de notre cerveau, appelé triunique¹ : il comprend trois grandes parties, successives dans l'histoire du développement et bien distinctes même si elles fonctionnent ensemble :

- Le cerveau reptilien est le plus archaïque. Il correspond aux réflexes et instincts de base. Sa fonction est d'assurer la survie de l'espèce par des actions répétitives : la défense du territoire, la fuite, l'agressivité, les gestes automatiques. Cette partie du cerveau possède peu de mémoire et n'est pas adaptative : elle génère seulement des comportements immédiats, instinctifs².
- Le cerveau limbique est le deuxième. Également orienté vers la survie, mais cette fois par l'adaptation à l'environnement, il garde la mémoire à long terme des expériences vécues et surtout des émotions qui y sont liées : plaisir, déplaisir, peur, tristesse... C'est donc le siège des émotions, qui ne sont pas contrôlables par les pensées, mais sont proches de l'action, de l'expérience vécue.

1. Plus précisément depuis l'article inaugural de P.D. Mc Lean, *Psychosomatic disease and the visceral brain*, dans *Psychosomatic Medicine*, 1949-11, pp. 338-353.

2. Chalvin D., *Utiliser tout son cerveau*, Paris, ESF, 1987², p. 25. Les poissons, qui ont uniquement un cerveau reptilien, reviennent pondre leurs œufs toujours au même endroit : si leur lieu de ponte est détruit, ils meurent, parce qu'ils ne peuvent pas inventer d'autres endroits.

- Le cerveau cortical est apparu en dernier lieu dans l'évolution. Il est le siège de l'activité mentale, consciente, réflexive, c'est-à-dire de la capacité à prendre distance par rapport à l'expérience. Il sert aussi à nommer les choses par le langage, à inventer des solutions nouvelles par rapport aux problèmes qui se posent à nous, à décider d'agir ou de ne pas agir. Il couvre cette fois tout le champ passé de la mémoire, mais aussi celui de l'avenir avec toutes les possibilités qui s'y ouvrent.

Ces trois parties de notre cerveau sont imbriquées et fonctionnent comme un tout. Mais la spécificité humaine est d'avoir un choix plus large de réactions puisque nous sommes capables d'apprentissage, d'adaptation, de changement. Une même situation peut provoquer des réactions différentes chez des personnes différentes ou chez la même personne selon le moment ou les circonstances où elle se produit.

Par exemple, si je reçois un verre d'eau sur la tête en marchant dans la rue, je peux :

– *instinctivement*, me protéger avec les mains, ou me précipiter à l'abri, ou encore me mettre à courir : je réagis au niveau du cerveau reptilien ;

– *émotionnellement*, éprouver de la colère, ou du plaisir d'être rafraîchi parce qu'il fait chaud, ou de la peur qu'autre chose ne me tombe dessus : je réagis au niveau du cerveau limbique ;

– *mentalement*, lever les yeux pour observer d'où cela vient, ou faire semblant de rien pour ne pas perdre la face devant cette blague de mon voisin, ou décider d'aller sonner à la porte pour dire ma réprobation, ou crier « envoyez plutôt du vin ! » : je réagis au niveau du cerveau cortical.

Ces trois niveaux de réactions sont aussi possibles successivement : je cours pour m'enfuir (instinctif), puis je ressens de la colère (limbique) et je décide de revenir sur mes pas pour engueuler l'auteur de cet acte (cortical).

Mais vous remarquerez que cela se fera dans cet ordre, car les trois composantes du cerveau ne fonctionnent pas au même rythme :

- le cerveau reptilien est le plus rapide puisqu'il n'a à sa disposition qu'un nombre limité de réactions automatiques, souvent inconscientes, instinctives ;
- le cerveau limbique est un peu moins rapide, car sa réaction va dépendre de la mémoire des expériences antérieures ;
- le cerveau cortical est le plus lent, puisqu'il dispose d'un nombre impressionnant de connexions possibles, parmi lesquelles il va choisir. Il va notamment recevoir des informations du cerveau limbique sur les antécédents de cette expérience et cela sera pris en compte pour décider de l'action à entreprendre.

La pensée est donc plus lente que l'émotion, sur laquelle elle n'a d'ailleurs pas de prise : on peut s'empêcher de frapper sur quelqu'un qui nous met en colère, mais il est impossible de s'empêcher de ressentir la colère.

Quant à l'action instinctive, elle est déjà réalisée avant qu'on ait eu le temps de la ressentir ou d'y penser : remettre en place machinalement un objet, se gratter la tête ou éternuer se fait le plus souvent sans même y penser.

ET L'ENNÉAGRAMME, DANS TOUT CECI ?

L'ennéagramme est, à notre connaissance, le seul outil de personnalité qui intègre en profondeur cette réalité de nos trois cerveaux en un. Ce n'est pas là la moindre de ses originalités et de ses forces.

Selon le système de pensée de l'ennéagramme, nous avons chacun à notre disposition trois centres d'énergie : instinctif, émotionnel et mental.

- le centre instinctif correspond en gros au cerveau reptilien : c'est le siège de notre énergie vitale, de nos réactions et ressentis immédiats, des réflexes, des mouvements de notre corps ;
- le centre émotionnel, correspondant au cerveau limbique : le siège de ce que nous ressentons vis-à-vis des autres, de nos coups de cœur ou de nos coups de gueule, de nos élans émotionnels ;
- le centre mental, correspondant au cerveau cortical : le siège de nos pensées, de notre imagination, de notre intuition, de notre réflexion.

Tout le monde est bien entendu pourvu d'un cerveau complet, dès la naissance, mais l'ennéagramme explique les différences entre les personnes en fonction de l'agencement, de l'articulation entre ces trois cerveaux, appelés ici les trois centres.

Chacune des neuf Bases de l'ennéagramme organise ses trois centres selon une certaine hiérarchie, un certain ordre.

Un nageur qui s'entraîne ne pouvant pratiquer simultanément la brasse, le dos ou le crawl, il choisira de le faire dans un certain ordre. À la longue, il est probable qu'une certaine routine, due à la répétition, l'amène à commencer habituellement son entraînement par l'une des trois nages.

Durant les premières années de notre vie, nous explorons nos trois centres et en spécialisons un, qui nous paraît le plus confortable, le plus accessible, le plus utile pour assurer notre survie et notre évolution. C'est ainsi que chacun aura un centre dominant, non parce qu'il asservit les autres, mais parce qu'il est le plus spontané, le plus naturel.

Le centre instinctif

Une personnalité instinctive a tendance à passer rapidement à l'action, parfois sans réfléchir, de manière automatique. Ceux que l'on appelle par commodité les instinctifs se surprennent parfois à faire des choses avant même d'avoir eu le temps d'y penser. Ils ressentent d'abord les choses « dans les tripes ».

J'étais dimanche après-midi dans mon jardin et un voisin s'est mis à tondre sa pelouse alors que c'est interdit le dimanche. Il n'a pas eu le temps de tondre une longueur que j'étais debout sur le muret de séparation à gueuler : « Ça va pas la tête ? » 008

À une soirée de mariage, on manquait de main-d'œuvre à la vaisselle et j'ai proposé un coup de main. J'étais avec quelques autres, c'était sympa. On a lavé, essuyé, rangé, je me suis retrouvé à 4 heures du matin toujours occupé à nettoyer et j'ai seulement réalisé à ce moment-là que la fête était finie. 009

Quand je vais chez des amis et qu'il y a un cadre de travers, il faut que je le remette droit. Parfois, ma femme me dit : « De quoi tu te mêles ? » mais c'est déjà fait, c'est plus fort que moi. 001

Ces trois exemples ne sont pas pris au hasard : les Bases 8, 9 et 1, qui occupent le tiers supérieur du cercle de l'ennéagramme, sont celles qui ont le centre instinctif comme centre dominant.



Les instinctifs ont en commun d'avoir tendance naturellement à se mettre en mouvement, à bouger, à faire les choses sans avoir nécessairement pensé ou ressenti d'émotions. Ou en ressentant des émotions ou en pensant à des idées sans rapport avec l'action qu'ils mènent en même temps, et donc sans lien avec celle-ci.

Un instinctif est aussi quelqu'un qui va résoudre dans l'action et par l'action une tension qu'il vit émotionnellement ou mentalement.

Quand je rentre du boulot tard le soir et que tout est en désordre dans la cuisine, je râle un bon coup intérieurement et ça me donne l'énergie de faire la vaisselle et de tout ranger, même si je suis crevé. 001

En enneagramme, le centre instinctif est physiquement localisé dans le ventre, plus précisément le bas-ventre, sous le diaphragme.

Pour prendre conscience de son existence, on peut fermer les yeux, debout ou assis les pieds au sol, et écouter sa respiration : lors de l'inspiration, le diaphragme s'abaisse et lors de l'expiration, il se relève.

Les instinctifs ressentent davantage de sensations physiques dans leur ventre que les autres bases. Si des recherches doivent encore être menées sur le terrain médical, où beaucoup reste à découvrir, nous constatons que les questions de nourriture sont importantes pour les instinctifs. S'ils n'en ont pas le monopole, ils y sont rarement indifférents.

La colère est inconsciemment le moteur des bases instinctives. Nous parlons ici de l'agressivité, cette émotion de base qui a pour fonction, chez l'animal comme chez l'être humain, de prendre le dessus sur un adversaire, un rival, une proie.

Les trois bases instinctives ont souvent maille à partir avec la colère, quoique de manières très diverses :

- la colère de 008 est *explosive* et source d'énergie. Elle est visible et 008 la ressent clairement ;
- la colère de 001 est *réprimée* et à fleur de peau. Elle sort par à-coups, souvent accompagnée de culpabilité rétroactive ;
- la colère de 009 est « *congelée* » et sort rarement de sa réserve, sauf à l'occasion d'explosions volcaniques dont les témoins se souviennent encore. Au quotidien, elle est enfouie dans l'action automatique.

Le centre émotionnel

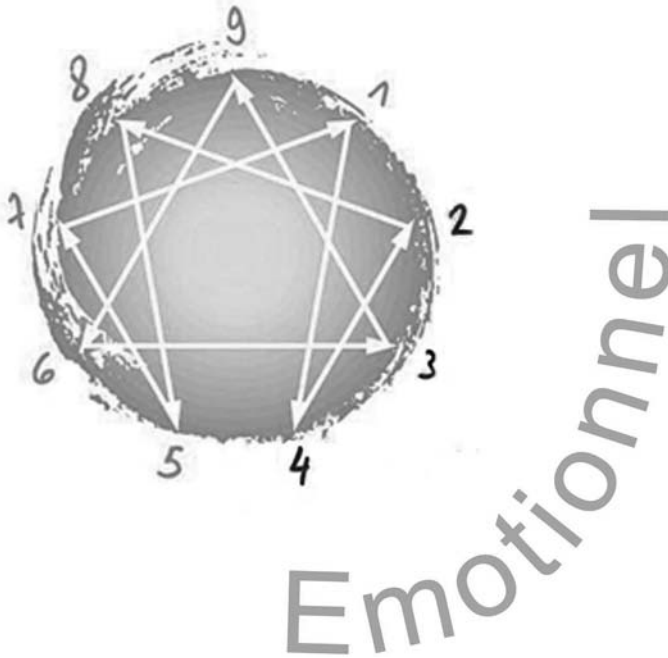
Une personnalité émotionnelle ressent rapidement les ambiances, les émotions, les attentes des autres autour d'elle. Sensibles, les émotionnels fonctionnent comme des éponges et s'adaptent à l'autre sans s'en rendre compte.

Une bonne journée, pour moi, c'est quand mon équipe au boulot est heureuse, que tout le monde est content. Ça me rend heureux quand je vois que tout le monde est bien. Je fais en sorte que tout le monde ait ce qu'il faut, soit heureux là où il est. Si quelqu'un n'est pas bien, je ferai en sorte que tout se passe bien. 002

Les contacts avec les gens me servent à savoir ce qu'ils veulent, à ce qu'ils se livrent pour que j'agisse en conséquence. Pour arriver au but, j'aime bien enrôler, enrober la sauce. Je ne suis pas manipulateur, mais quand je ne dois pas donner l'information, je ne la donne pas. 003

Lorsque je suis bien, je me sens heureuse, aimée, comblée, en harmonie avec le tout, heureuse d'exister. Je peux basculer tout aussi vite dans la tristesse, la honte. J'ai alors besoin qu'on m'accueille dans ma réalité. Pour m'aider, ce qui est important, c'est de reconnaître mes émotions. Ne pas me dire : « Pourquoi t'es dans ton coin ? » Mais que l'autre vienne là où je suis pour me faire remonter. 004

Dans le système de l'ennéagramme, les émotionnels occupent le tiers droit du cercle.



Ils ont en commun de ressentir très rapidement ce que vit l'autre en face d'eux. Ils captent la joie, la peur, la colère ou la tristesse avec aisance et s'y adaptent selon leur vécu du moment et selon leur Base. Ils devinent facilement ce qu'il faudrait dire ou faire pour que l'autre soit satisfait, mais ne le feront pas toujours : cela dépendra de leur objectif du moment.

Les états émotionnels des autres ont un impact assez rapide sur eux : ils sont affectés par ce qui se passe chez les gens et peuvent en éprouver un sentiment fort, en miroir ou en opposition.

En ennéagramme, le centre émotionnel est physiquement localisé dans le cœur. Pour le ressentir, on peut fermer les yeux, debout ou assis les pieds au sol, et écouter les battements de son cœur.

La tristesse est l'émotion la plus associée au centre émotionnel. Cette émotion de base a pour fonction, chez l'animal comme chez l'être humain, de récupérer après un stress lié à une attaque ou à une fuite.

Les émotionnels ont à faire avec la tristesse, quoique de manières très diverses. Ils cherchent avant tout la reconnaissance des autres, mais ne la reçoivent pas toujours comme ils l'attendent et en sont déçus.

- 002 cherche la reconnaissance pour sa générosité et le don de lui-même. *Il est sensible à la tristesse de l'autre* et essaie de l'atténuer en donnant tout ce qu'il peut offrir ;
- 003 cherche à être admiré pour ses réalisations et son efficacité. *Il ne ressent pas la tristesse* et fait tout pour éviter qu'elle n'émerge, chez lui-même comme chez l'autre ;
- 004 cherche à être reconnu pour son originalité et sa « différence ». *Il ressent sa tristesse de manière profonde et durable* : il y puise le ressort de sa mélancolie et de sa créativité.

Le centre mental

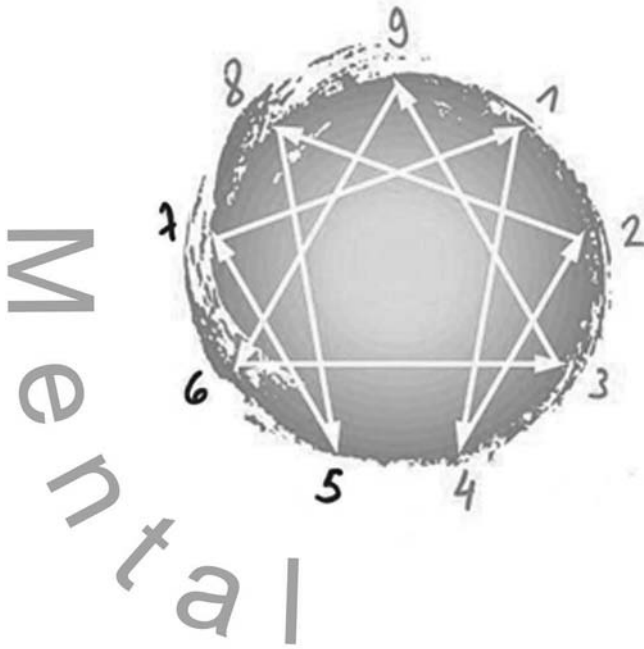
Une personnalité mentale recourt d'abord à la réflexion et au langage pour aborder toute situation. Les mentaux scannent l'environnement à la recherche d'informations pertinentes, balayant, analysant, scrutant les gens et les choses pour y découvrir ce qui les intéresse.

J'ai tendance à accumuler les bouquins. Peut-être par peur de rater l'explication essentielle ou la phrase qui permettrait de tout savoir. Par peur du vide aussi. Les œuvres complètes rangées sur mon étagère me rassurent. Je sais qu'il y a là une source inépuisable de connaissances. Je peux m'y abreuver en cas de besoin. 005

Je me pose tout le temps des questions. L'esprit tourne très vite. J'envisage tous les cas de figure. Je dois tout le temps vérifier. Je réfléchis en permanence. Tout passe par la tête. J'ai tendance à me poser des questions, à remettre en permanence mes décisions en question. 006

Durant les mois qui viennent, je vais donner beaucoup de formations. Je les prépare dans ma tête et je me dis : « Comment va-t-on faire pour que le moment vécu ensemble soit intense et créatif ? » J'imagine déjà le groupe en mouvement et, en même temps, je me vois leur proposer une situation qui les étonne. 007

Dans le système de l'ennéagramme, les mentaux occupent le tiers gauche du cercle.



Ils ont en commun de prendre distance facilement avec tout ce qui se passe et de l'examiner par la pensée. Ils disent qu'un petit pois tourne sans cesse dans leur tête et qu'ils ne peuvent s'arrêter de penser, quoi qu'ils fassent. Ils jonglent avec les idées, les mots, les projets, en permanence.

Ils observent les autres avec intérêt et leur analyse précède toute action ou émotion. Ou, si une émotion les étreint, ils la maintiennent à distance ou la rationalisent pour la comprendre.

En ennéagramme, le centre mental est physiquement localisé dans la tête. Pour le percevoir, on peut fermer les yeux, debout ou assis les pieds au sol, et observer sa propre activité mentale en se mettant à distance de soi-même. On peut visualiser notamment son rythme, sa couleur, sa chaleur.

La peur est l'émotion la plus associée au centre mental. Cette émotion de base a pour fonction, chez l'animal comme chez l'être humain, de se préparer à fuir face à un danger. Les mentaux sont les plus conscients des dangers potentiels et, à ce titre, les champions de l'anticipation.

Les trois bases mentales ont affaire avec la peur, quoique de manières très diverses et pas nécessairement visibles.

- 005 *anticipe la peur* en scrutant attentivement l'horizon du haut de son donjon et en prenant toutes les informations potentiellement utiles pour affronter une situation nouvelle ; en accumulant des connaissances et des savoirs, il évite la peur du vide existentiel ;
- 006 *vit mobilisé par la peur*, avec la conscience immédiate du ou des dangers. Il teste l'environnement en permanence pour voir sa réaction et décider d'y aller ou d'attendre encore ;
- 007 *ne ressent pas la peur* car il court plus vite qu'elle : il imagine dans sa tête des plans sympas et agréables pour le futur, multiplie les portes de sortie et les options, et échappe ainsi à sa peur de la souffrance.

L'ARTICULATION DES TROIS CENTRES... ET LE RETOUR DE ZIZOU !

Chacun possède en lui les trois formes d'énergie, les trois centres, mais ne les utilise pas de façon égale. Un de ces centres est appelé dominant, parce que c'est celui que nous connaissons le mieux. Puis un autre est appelé second et le dernier est appelé réprimé, parce qu'il nous est plus difficilement accessible.

Chaque Base jongle avec les trois centres de manière différenciée. Une clé essentielle du développement personnel par l'ennéagramme consiste à augmenter la mobilité entre les trois centres, à « prendre l'ascenseur » plus souvent et plus aisément

pour avoir à sa disposition une palette plus large de réactions possibles face à une situation délicate.

Reprenons, pour illustrer le propos, l'exemple de Zidane en finale de la Coupe du Monde, cette fois du point de vue des trois centres.

Notre hypothèse, avec toutes les réserves signalées plus haut, est que Zidane serait de Base 9, donc instinctif d'abord. Son second centre serait l'émotionnel et son centre réprimé, le mental. Zidane n'est pas d'abord un homme de mots, mais bien d'action et de cœur.

Il (le joueur italien) m'accroche, je lui dis d'arrêter de me tirer le maillot. Et que, s'il le veut, je l'échange à la fin du match. Et là, il dit des mots qui sont très durs et il les répète plusieurs fois. Ils sont plus durs que des gestes¹.

Dans un contexte où l'action instinctive, le passage à l'acte, est interdit, Zidane s'appuie d'abord sur son centre émotionnel pour réagir (offrir l'échange du maillot), mais l'insistance de l'autre augmente la pression. Zidane n'arrive pas à réagir sur le plan mental, par des paroles appropriées, et il finit par réagir impulsivement, instinctivement, par un coup de boule. Il s'est donc retrouvé prisonnier de son centre dominant, ce qui est bien compréhensible au vu des enjeux et de la pression énorme qui l'entourait.

Utiliser l'ascenseur consiste à changer de centre selon nos souhaits.

Dans le cas de Zidane, les solutions alternatives pouvaient être :

- connecter le centre émotionnel : par exemple, en s'adressant à quelqu'un d'autre avec qui la relation était bonne – un équipier par exemple – pour recevoir du soutien ; ou recourir préventivement à l'arbitre ; ou se voir portant la coupe et laisser la fierté l'envahir ;
- connecter le centre mental en prenant distance : par l'ironie, la dérision, le silence... ou en pensant à la différence d'enjeu entre la victoire et ce que le joueur lui disait ;
- éventuellement, réagir instinctivement, mais de manière dérivée : taper sur le poteau du but, enlever son maillot et le donner ostensiblement à son adversaire...

1. Interview Michel Denisot, Canal Plus, citée par *L'Équipe* du 13 juillet 2006.

TOUS À L'ENTRAÎNEMENT...

Pour chacune des neuf Bases, connecter ses trois centres n'est pas toujours facile. Même si nous les avons en nous tous les trois dès la naissance, les habitudes répétées depuis tant d'années ont réduit notre souplesse à les utiliser. Contre cela, un seul remède : l'entraînement. De brèves expériences produisent rapidement un effet et redonnent à notre personnalité la souplesse qu'elle a éventuellement perdue.

Partie

2

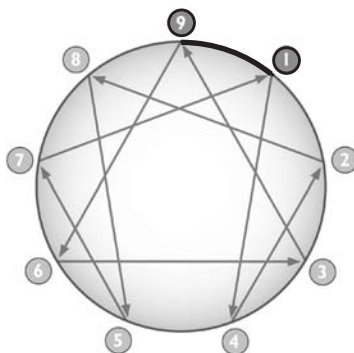
L'ENNÉAGRAMME
DANS LA PRATIQUE
ET DANS NOS VIES ;

AU CŒUR
DE NOS TENSIONS,
SAISIR CE QUI NOUS ANIME
ET CE QUI
NOUS FAIT AVANCER
POUR ÉVOLUER

6

ENTRE MAÎTRISER ET LÂCHER PRISE : LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 1

JE MAINTIENS MES EXIGENCES (BASE 1)
⇔ JE TOLÈRE UN ÉCART (CÔTÉ 9)



Encore maintenant, j'ai du mal à me dire : allez, tout se passe bien, tu peux te permettre de te reposer un peu. Mais je me force... Justine Henin-Hardenne¹

001 apparaît d'abord comme quelqu'un d'exigeant, aussi bien pour lui-même que pour les autres. Il vise le meilleur par rapport aux objectifs qu'il s'est fixés. Il a une image claire et parfaite de ce qu'il veut obtenir.

Tout est impeccable chez moi. Je mets la barre très haut. Ma maxime favorite est : « Ce qui doit être fait mérite d'être bien fait. »

1. *Télé Moustique*, 24 mai 2006.

Ma force ? C'est, je crois, cette capacité à me concentrer, de tout mon être et de toutes mes forces, sur un objectif bien précis. C'est cette aptitude à donner le meilleur de moi-même et à ne gaspiller aucune parcelle d'énergie. Lance Armstrong¹

001 est un idéaliste, que ce soit à travers la recherche de l'excellence, la défense de valeurs ou la poursuite d'un but donné. Entre maintenir la barre à 2,30 m ou tolérer 1,80 m, il peut donc vivre un tiraillement car son premier mouvement l'entraîne à viser les sommets et à se dépasser sans concessions.

Aller vers le mieux, c'est le critère de l'existence. Pour tout. J'ai envie de bien faire quel que soit le niveau. Je ne fais pas les choses à moitié. Sinon, ça ne vaut pas le coup. Jeannie Longo²

Un homme devrait faire son travail si parfaitement que les vivants, les morts et ceux encore à naître ne puissent faire mieux. Martin Luther King³

J'avais vingt-cinq ans quand le cancer a failli me tuer : choriocarcinome métastasé dans l'abdomen, les poumons et le cerveau. Une fois qu'on s'est dit qu'on va vivre, il faut décider comment et ce n'est pas simple. On s'interroge : je sais maintenant que je ne vais pas mourir mais que vais-je faire de moi ? En ce qui me concerne, le meilleur usage de moi-même a consisté à courir le Tour de France, la plus éreintante des compétitions sportives. Lance Armstrong⁴

Lorsqu'il veut atteindre un objectif, 001 s'investit sans relâche dans l'action à entreprendre. Il a l'impression de devoir toujours en faire plus.

Je n'en fais jamais assez. Je peux passer des nuits à travailler et cela ne me pèse pas. Je pense que je vais plus loin que ce que mon patron attend de moi. Je suis très exigeant et je vais très loin jusque dans le détail.

J'ai toujours réussi à force de travail et de sérieux. D'ailleurs, je suis toujours convaincue que je ne suis pas la plus douée pour le poste que j'occupe, que j'ai besoin de travailler pour y arriver. Claire Chazal⁵

1. *La Dernière heure*, lundi 25 juillet 2005.

2. *Le Monde*, 25 février 2001.

3. Citation sur www.evene.fr/citations Martin Luther King.

4. Armstrong L., Jenkins S., *Chaque Seconde Compte*, Albin Michel, 2003, p. 11.

5. *Psychologies*, janvier 2006.

001 est prêt à fournir d'importants efforts pour être à la hauteur de la tâche. Il fuit le laisser-aller : il faut mériter ses résultats à la force du poignet.

Lorsque je me prépare pour un rôle, je deviens très disciplinée et j'accorde beaucoup d'importance à la préparation physique : je fais de la marche, de la gym, du sport... Jodie Foster¹

J'ai aussi travaillé encore et toujours mon service qui, je l'espère, va de nouveau beaucoup m'aider. Il reste un dernier effort à fournir. Justine Henin-Hardenne²

Il faut lutter contre l'âge, contre le temps, contre l'embonpoint, et mon métier me donne une vraie raison de le faire. Claire Chazal³

001 est habité par une voix intérieure critique qui a tendance à guider et à juger ses actions : « il faut », « tu n'aurais pas dû », « c'est très bien », « c'est complètement nul », « tiens-toi plus droit »... Elle ne lui laisse que peu de répit.

On n'est jamais content de soi. Commandant Cousteau⁴

Si je me laisse aller trop loin et trop longtemps, il y a toujours un moment où je me regarde dans ce miroir, mal à l'aise et où je dis : « Pauvre sac à patates ! » puis je retourne sur mon vélo. Lance Armstrong⁵

Dans la tête, j'ai un juge terrible. Ses critiques peuvent être cruelles. Je suis convoqué tous les matins par mon tribunal intérieur. Quand je fais une faute, c'est terrible. Quand je n'ai pas bien fait, ça rumine.

Il est dès lors très difficile pour 001 d'abaisser ses critères de perfection quand l'enjeu est important pour lui. Réduire ses exigences, pour lui-même ou pour les autres, revient en réalité à compromettre sa vision de l'idéal à atteindre. Se contenter de peu, n'est-ce pas s'empêcher de récolter, avec des efforts, le meilleur résultat possible et souhaité ?

1. *Studio Magazine*, avril 2002.

2. *Le Soir*, 6 novembre 2003.

3. *Psychologies*, janvier 2006.

4. *Radioscopie*, 2 octobre 1969, cité sur www.cousteau.org.

5. Armstrong L., Jenkins S., *op. cit.*, p. 256.

Je suis parti pour une difficile ascension en montagne. Après un tiers du chemin, j'ai découvert que ce n'était pas pour moi. Mon mouvement premier a été de me dire qu'il fallait que j'aille au-delà de mes forces. La décision d'arrêter a été très difficile. Je me demande souvent si les autres sont trop laxistes ou si c'est moi qui suis trop exigeant.

S'il y a bien un truc sur lequel je suis perfectionniste en tant que productrice, c'est le scénario. Là-dessus, je ne transige pas. Mais sur le reste... je suis bien obligée. Jodie Foster¹

« Continuer à exiger ou transiger ? » ; « Garder le cap ou modifier mes attentes ? » ; « Remettre un travail irréprochable ou accepter quelques imperfections ? » : la traversée de ces questions amène 001 à vivre des combats intérieurs ardues.

L'autre jour, j'ai commencé à détapisser. Puis je me suis dit que je ferais bien de refaire le plafond et je suis partie pour des travaux sans fin et je me dis que je n'aurais pas dû commencer. Je dois me mettre des limites.

Chaque fois que je choisis un film, c'est pour moi la vie ou la mort. C'est stressant, mais peut-être que je le prends trop sérieusement. Jodie Foster²

Par rapport à son souci de mener les choses à bien et au mieux, 001 est sans cesse obligé d'arbitrer intérieurement entre exiger des résultats impeccables et tolérer qu'ils ne soient pas aussi impeccables qu'il le voudrait.

J'apprends à accepter que certains collaborateurs ne fassent pas les choses avec exactement la même précision que moi.

Quand il donne de la place à son Côté 9 « Conciliant/Indulgent », 001 se met davantage en position d'acceptation, de tolérance et de réceptivité.

Je commence à tolérer l'imperfection, à découvrir qu'on peut être heureux même avec un ami qui fout le bordel.

Mes enfants ont été source de croissance. J'ai appris à les accepter, à les prendre comme ils sont. Ils font des choses pas parfaites mais je les aime. Ce regard d'indulgence, j'ai appris à le porter sur moi.

1. Studio, septembre 1997.

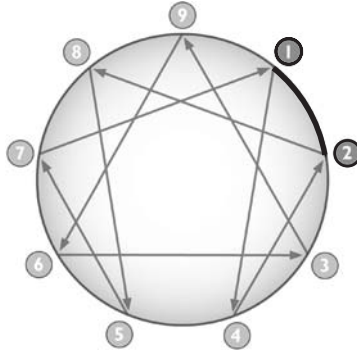
2. Ibid.

Quand il s'appuie sur ce Côté 9, 001 se met moins de pression. Il lui est alors possible d'accéder à un état de détente et d'unification intérieure où son attention est moins focalisée sur ce qui doit ou devrait être fait.

Quand je lâche mon critique intérieur, je sens une détente, un bien-être. Quand je joue de la guitare, je ressens la vibration de la musique dans le thorax. Ça m'apaise. ça me détend et ça m'unifie. Dans la journée, je fonctionne uniquement au niveau de la tête et des bras. Quand j'ai joué, je me sens d'une pièce.

J'ai du mal à me projeter dans l'avenir parce que je me vois encore moins jeune, moins alerte, moins sexy... Donc ça m'oblige à vivre dans le présent, au jour le jour, et ce n'est pas plus mal. Les moments deviennent plus intenses. C'est un bel apprentissage du moment présent. Claire Chazal¹

JE RESTE CRITIQUE, RIGIDE (BASE 1)
 ⇔ JE ME LAISSE TOUCHER, JE M'OUVRE (CÔTÉ 2)



Je travaille depuis de nombreuses années avec des personnes handicapées. Avec elles, pas de façade. Elles expriment ce qu'elles ont sur le cœur. J'ai appris avec elles à me décoincer. J'ai plus de désordre mais je suis moins dur.

1. *Psychologies*, janvier 2006.

001 perçoit d'abord la réalité de manière duale : le bien et le mal, le vrai et le faux, le bon et le mauvais, l'ordre et le désordre...

Je suis perfectionniste et tranché. Je vois les choses en noir et blanc.

J'ai quitté mon boulot et j'ai été vivre dans un autre pays parce que je ne supportais plus les compromis à la belge.

En fait, les compromis sont indissociables du travail du producteur. Et sincèrement, c'est sans doute la chose la plus difficile à gérer pour moi, les compromis. Jodie Foster¹

Les doubles jeux sont insupportables pour 001. Ils le conduisent à se raidir et à se durcir. Il en va de même pour les personnes ou les situations ambiguës.

Pour moi, les sportifs qui se dopent doivent être suspendus à jamais. Je ne comprends pas comment ils peuvent encore monter sur un terrain de sport, lever un trophée et sourire à leur public. Ça doit être très dur. Justine Henin-Hardenne²

La rigidité, c'est quand je suis aux prises avec des gens impalpables, avec des mous. Quand je suis avec des mous, c'est dur... Les gens qui ne tiennent pas parole, les gens qui ne sont pas clairs, cela me fait vivre des sentiments violents. Jusqu'à vouloir mettre des gens en justice. Il faut que justice se fasse. Mais le problème, c'est que la justice elle-même n'est pas fiable. Mais le jour où je serai ministre de la Justice...

Lorsqu'il se sent trompé ou manipulé, 001 devient intraitable. Il se rigidifie intérieurement et extérieurement et renforce ses systèmes de contrôle.

Face à des gens qui font leur boulot à moitié, je deviens très procédurier. Je vais devenir très rigide avec eux. Je les prends au piège de leur propre dysfonctionnement. Je les pousse à l'extrême. Je ne laisse rien passer.

Quand je me suis senti floué, je sens un durcissement intérieur au niveau du tronc, qui se raidit. Je mets une barrière. Ma cage thoracique devient rigide. C'est une sorte de rempart par rapport à la personne.

1. *Studio*, septembre 1997.

2. *Le Soir*, 25-26 octobre 2003.

001 aime laver plus blanc que blanc. Il se comporte comme un chevalier blanc qui défend le bien contre le mal. Il valorise l'honnêteté, la fiabilité, le respect des règles, l'éthique...

Je suis quelqu'un de très honnête, avec la presse ou en général. C'est important de pouvoir reconnaître ses erreurs, pour les accepter parce que, quand on ment, on ne peut être en paix avec soi-même. Justine Henin-Hardenne¹

Or, si nous voulons aller de l'avant, si nous voulons rendre meilleur ce monde dans lequel nous vivons, nous devons rebrousser chemin, redécouvrir ces valeurs précieuses que nous avons abandonnées. Martin Luther King²

J'accorde beaucoup d'importance aux sujets des films, pour ma part. Je trouve qu'ils doivent simplement inciter les gens à être meilleurs. Jodie Foster³

001 se donne inconsciemment comme mission d'extirper et de combattre le mal. Il associe celui-ci au chaos, au mensonge, à la perversion, à la paresse, à l'imprécision et au désordre qui provoquent son irritation intérieure.

Je me prends la tête pour les choses banales de la vie. Claire Chazal⁴

Je ne supporte pas le désordre. Je suis toujours à l'heure. Je ne supporte pas le moindre retard. L'heure, c'est l'heure. La plus petite faute d'orthographe m'irrite. Il m'est terriblement difficile de prendre au sérieux quelqu'un qui écrit avec des fautes d'orthographe ou – pire – avec des erreurs de style. Cela est irrespectueux de l'autre.

L'œil critique de 001 l'amène à porter son attention sur ce qui ne fonctionne pas : l'erreur, le manquement, la tache... Les autres peuvent donc le percevoir comme quelqu'un de rigide.

Les autres me voient comme quelqu'un d'intransigeant. Je me critique et je critique les autres tout le temps. Je vois ce qui ne va pas chez moi, je vois ce qui ne va pas chez les autres. C'est très fatigant.

1. *Le Soir*, 25-26 octobre 2003.

2. King, M.L., *Minuit quelqu'un frappe à la porte*, Bayard, 2000, p. 30.

3. *Studio*, avril 2002.

4. *Psychologies*, janvier 2006.

Maman était très têtue et voulait toujours avoir raison. Je crois que j'ai gardé un peu de son caractère. Quand je parle d'elle, je me retrouve beaucoup, car je suis moi aussi assez têtue, assez sérieuse. Justine Henin-Hardenne¹

Quand mon fils range les couverts dans le lave-vaisselle, je ne peux pas m'empêcher de râler parce que les couteaux ont la lame vers le haut et que c'est moins pratique pour le rangement. Alors, soit je lui fais remarquer en les remettant moi-même ostensiblement dans l'autre sens, soit je laisse tomber en pensant que je lui ai déjà fait trois remarques aujourd'hui.

La partie critique, exigeante et perfectionniste de 001 peut se trouver prise en tension avec son Côté 2 « Relationnel/Altruiste » qui privilégie la relation et les personnes. Quand il développe ce Côté, 001 cherche à se relier en profondeur aux autres.

On ne fait rien tout seul – aucun d'entre nous. Il est clair que je n'ai pas lutté seul et que je n'ai pas recouvré la santé au prix de formidables efforts solitaires. Pourquoi voudrait-on être seul quand on a tant à recevoir ? Celui qui se croit capable de lutter en solitaire finit par ne plus avoir autour de lui que des rivaux et non des compagnons. Lance Armstrong²

Ce qui m'intéresse, c'est simplement le contact direct avec les gens. Pas seulement pour connaître leur vie, mais beaucoup plus loin, pour m'associer à eux, pour vivre en communauté, pour fraterniser. Je pense qu'on ne trouve le vrai bonheur que quand on se sépare de soi-même et qu'on se donne aux autres. Commandant Cousteau³

Ce Côté 2 l'amène à soutenir et à rencontrer les autres avec cœur et sensibilité.

Je ne suis pas d'emblée dans une approche très compatissante. Mais si quelqu'un me dit : « Ça ne va pas », alors ça va se débloquer. Au niveau des personnes, la fragilité me touche énormément. C'est mon côté social. Je suis capable d'oublier mon côté rigide. Ça m'assouplit.

1. Haumont P., Justine Henin-Hardenne, *Le Bonheur au bout du court*, Luc Pire, 2003, p. 37.

2. Armstrong L., Jenkins S., *op. cit.*, p. 254.

3. Radioscopie, 2 octobre 1969, cité sur www.cousteau.org.

S'il passe par un moment difficile, je peux changer du tout au tout par rapport à un collaborateur vis-à-vis duquel j'ai été très critique. Je mets au rancart – ce qui ne veut pas dire que je ne récupérerai pas à la sortie – toute ma hargne à faire aboutir des choses et je l'accueille.

Quand je ne comprends pas, je garde une distance. Quand je connais bien la personne et que je comprends pourquoi elle fonctionne comme cela, ça me permet d'accepter plus facilement certaines choses.

© InterEditions – Dunod. La photocopie non autorisée est un délit.

J'aimerais pouvoir m'offrir un petit massage de temps à autre ou aller au cinéma sans me préoccuper de ce que mes enfants sont en train de faire. J'aimerais pouvoir me relaxer, décrocher, mais je n'y arrive pas. Le soir, lorsque les petits sont couchés, je passe encore vingt bonnes minutes à ramasser les jouets qui traînent... alors, m'asseoir pour regarder un film, vous pensez ! Jodie Foster¹

« Chose promise, chose due » : 001 est prêt à consentir de nombreux sacrifices pour accomplir son devoir.

Pour moi, l'important c'est de faire les choses de A à Z. Je vais passer la nuit s'il le faut pour terminer un travail. Quand je tombe vraiment de sommeil, je me couche. Je me réveille à trois heures du matin et je me remets à travailler au finish.

Il met tout en œuvre pour être fidèle à sa promesse, respecter les délais et assumer ses responsabilités. Le contraire est d'ailleurs impensable. Il veut donner l'image de quelqu'un de correct et d'intègre.

Quand on me rappelle ce que je dois faire, je suis blessé. Quand je dis, je fais. Un travail pour moi doit être impeccable. Je vais relire un texte 25 fois jusqu'au moment où ça corresponde à ce que j'ai envie de faire passer. Quand mon travail n'est pas impeccable, je suis très mal à l'aise. Je me sens culpabilisée de ne pas avoir fait un boulot convenablement ou dans les délais.

001 a cette sensation de n'en faire jamais assez. Son juge intérieur critique lui laisse peu de répit : « Fais des efforts », « ne te relâche pas », « tu peux faire mieux » lui dicte-t-il. Rester assis et ne rien faire, voilà bien une situation inconfortable.

Ce que j'aime le moins, je crois, dans le métier d'actrice, c'est... poser pour les photos ! Pendant les séances, je ne pense à rien. Sauf aux courses que je dois faire. Je fais des listes dans ma tête : « Pense à acheter des carottes, des concombres, des bouteilles de lait. » Jodie Foster²

1. *Flair*, 18 avril 2002.

2. *Studio*, avril 2002.

001 déteste perdre ce précieux temps qui est compté. Chaque seconde doit être utilisée à bon escient. Il structure sa vie en la remplissant d'activités et d'obligations qui suppriment en pratique une bonne partie de son temps libre. Le plaisir vient après le travail qui peut toutefois rester à l'horizon.

Si je prends l'agenda d'aujourd'hui, c'est flagrant. J'ai trois rendez-vous ce matin. Puis je dois m'arranger pour être au bureau avec la coordinatrice. Puis j'ai une réunion. Puis je dois repasser au bureau pour ranger des trucs. À 20 heures j'ai une réunion. Après ma réunion du soir, je bosse encore tard. Tac, tac, tac. Tout est comme cela. Demain, c'est pire.

Il y a une tension tout le temps entre le devoir et le plaisir. Je sais que j'ai une montagne de travail mais quand je vois le super temps qu'il fait, j'ai envie d'aller me balader. Mais... il y a le travail qui est là et qui va traîner. J'analyse la situation et je me dis que ce n'est pas raisonnable de sortir même si cela me fait du bien.

La voix intérieure de 001 ne le lâche pas facilement. Pris en tenaille entre devoir et plaisir, ses débats internes sont souvent animés.

Le bonheur simple n'est pas pour moi. Si je le vis, je vais le payer cher. Je pourrais me faire plaisir mais je ne peux pas.

Le sentiment de culpabilité est bien au rendez-vous de cette tension entre devoir et plaisir. Le juge intérieur de 001 hausse le ton quand il sent du relâchement. Il le pousse inlassablement à repousser tout désir tant que le devoir n'est pas accompli.

J'ai du mal à lâcher quelque chose pour prendre du bon temps si ce quelque chose n'est pas terminé, n'est pas fait comme il devrait être fait.

Lorsqu'il s'autorise à s'accorder du bon temps ou à mettre une sourdine à son critique, le changement d'énergie chez 001 est spectaculaire. Comme lorsqu'à la fin de l'année, la sonnerie finale déclenche chez les élèves une explosion euphorique : « Les cahiers au feu et les profs au milieu ».

J'ai en moi une partie fantaisiste. C'est un personnage comique. Je me sens un côté très clown et dégagé de beaucoup de choses. Il se lâche souvent mais

pas avec tout le monde. Je me souviens de soirées où je faisais rire tout le monde. Les gens ne se rendaient pas compte que j'étais capable de cela. Ça les étonne. Mais il suffit parfois d'une personne plus rigide dans un groupe pour empêcher que le clown se mette en route.

001 a un Pôle 7 « Épicurien/Généraliste » qui aspire à se lâcher, à goûter à des plaisirs simples et à jouir de la face ensoleillée de l'existence.

J'aime cuisiner, faire la fête avec quelques amis, partir en randonnée. Jodie Foster¹

J'ai compris combien il était important de se distraire. Mon agenda en a tenu compte et n'est pas étranger à la saison que je réalise. Justine Henin-Hardenne²

Cette fois, à l'inverse des autres, je suis simplement resté chez moi après ma victoire dans le tour. J'ai joué avec mes enfants, les ai emmenés à la plage. On a acheté un nouveau barbecue et on a pris des repas dans le jardin en écoutant des disques de Bob Marley. Lance Armstrong³

Qu'il soit possible d'allier plaisir et travail, effort et bonheur, cela peut constituer une véritable découverte pour certains 001.

J'ai adoré travailler avec Jonathan Demme (Le Silence des agneaux). Cet homme gentil, qui rit tout le temps, m'a appris qu'on pouvait faire des films dramatiques, tendus, tout en travaillant dans la légèreté. Je me souviens avoir débarqué sur le plateau du Silence en disant : « Mais qu'est-ce qui se passe ici ? » Ils portaient tous des chemises hawaïennes et rigolaient en permanence ! Au bout de quelques semaines, j'ai compris à quel point il était important que tout le monde soit heureux pour pouvoir donner le meilleur de lui-même. Jodie Foster⁴

En se donnant des plages d'espace et de temps pour le plaisir et la détente, 001 peut se mettre davantage à l'écoute de ses vrais désirs et aspirations plutôt que se flageller avec d'interminables listes de « il faut » et de « je dois ».

1. *Flair*, 18 avril 2002.

2. *Le Soir*, 30-31 août 2003.

3. Armstrong L. et Jenkins S., *op. cit.*, p. 306.

4. *Studio*, avril 2002.

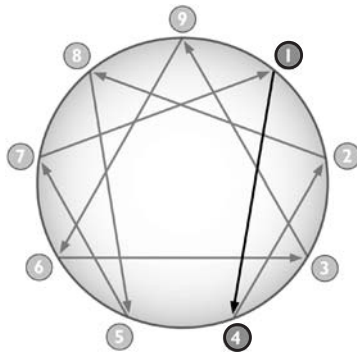
Je suis attirée par le devoir mais je sais que je dois prendre du temps de recul, du plaisir. Ce que je fais plus facilement maintenant qu'il y a quelques années où j'étais plus devoir, devoir, devoir. Avant, je ne permettais pas le plaisir tant que le travail n'était pas fait. C'est la maturité qui me fait dire qu'il y a autre chose que le travail dans la vie. Avec mon attitude, je loupais des relations sociales, des spectacles...

Ce Pôle 7 « Épicurien/Généraliste » le stimule également à s'ouvrir à de nouveaux domaines et à se regarder avec humour.

Je crois que je suis un type très curieux : j'ai toujours soif de lire, de voir des choses nouvelles, d'apprendre des choses et de rencontrer des personnages ayant du caractère. Commandant Cousteau¹

J'accepte tout si c'est fait avec humour. Y compris quand on s'attaque à mes tics, à la manière dont je m'habille, à mon caractère ou à certaines de mes particularités physiques... Si en plus je n'avais pas d'autodérision, je serais insupportable, vous vous rendez compte ! Justine Henin-Hardenne²

JE FAIS CE QUI EST RAISONNABLE (BASE 1)
 ⇔ JE ME LAISSE ALLER À MA PASSION (PÔLE 4)



Je suis quelqu'un de raisonnable mais de temps en temps, comme la cocotte minute, il faut lâcher la pression. Et pour moi, lâcher la pression, c'est le coup de cœur en dehors du raisonnable, le beau texte, la poésie.

1. Radioscopie, 2 octobre 1969, op. cit.

2. Télé Moustique, 24 mai 2006.

Au cours de son histoire, 001 a eu tendance à interioriser les exigences de ses parents ou éducateurs. Il a fait siennes leurs attentes élevées.

Je suis la plus jeune d'une famille de six enfants. Je suis née sept ans après le dernier. À huit ans, mon père m'a dit : « Tu es le chef-d'œuvre après les brouillons. » Je n'ai jamais été un enfant.

J'aimais bien être première de la classe. Et ça m'est resté. Je n'aime pas mal faire. Claire Chazal¹

J'adorais l'école. J'étais une très bonne élève. J'ai toujours été une élève très sérieuse, très consciencieuse. Je détestais les échecs, l'idée même d'un échec me rebutait. Je dois bien dire qu'à l'école, je n'en ai pas connu beaucoup car je donnais toujours le maximum pour que tout aille le mieux possible. Justine Henin-Hardenne²

L'enfant 001 a cherché d'une manière ou d'une autre à être parfait. Car selon sa croyance inconsciente, ce qui n'est pas parfait risque d'être puni. La solution a alors été pour lui de devenir raisonnable.

Être raisonnable, c'est faire ce qu'on attend de moi. La raison, c'est la voix intérieure qui me dit : « Voilà ce que tu dois faire et ce que tu ne dois pas faire. » C'est la voix de papa et maman qui m'ont dit : « Tes devoirs d'abord ! »

Nombre d'enfants 001 ont gardé de leur histoire cette perception d'avoir été davantage critiqués pour leurs erreurs qu'encouragés pour leurs réussites. Ils ont donc appris à focaliser leur attention sur l'évitement de ces insupportables erreurs et imperfections.

J'ai été héritier de beaucoup d'attentes. Mon père était très exigeant. Un jour, je suis revenu de l'école primaire avec 90 %. Mon père m'a dit : « Je ne suis pas là pour te féliciter pour les 90 % qui fonctionnent, mais pour que tu corriges les 10 % qui ne marchent pas. »

1. *Psychologies*, janvier 2006.

2. Haumont P., *op. cit.*, p. 21.

Quand j'étais louveteau, j'étais un louveteau modèle avec un beau costume. J'ai un souvenir précis de l'épisode le plus horrible que j'ai vécu. J'allais à la réunion et un chef m'a dit que ma casquette était de travers. Il m'a lancé : « Tu te conduis comme un bandarlog¹. » Cet épisode est resté comme une flèche plantée en moi. C'était il y a trente-cinq ans. J'avais huit ans. Je me suis senti angoissé, liquéfié. Le beau petit Marc n'existait plus. Ce type de liquéfaction, je la vis encore maintenant.

Si la partie raisonnable de 001 aime souvent prendre les commandes, une part de lui aspire cependant à s'embarquer dans le monde du rêve, de la création, de l'émotion et du dévoilement de soi.

Mon rêve était de devenir astronaute. J'aurais pu être journaliste. Un jour, j'essaierai de développer mon sens littéraire. J'écrirai sans doute moi-même ma propre histoire où, cette fois, je me dévoilerai entièrement. Justine Henin-Hardenne²

001 peut donc vivre des tensions entre sa part raisonnable et son Pôle 4 « Passionné/Sensible ».

Pour ce qui est des émotions, on m'a toujours empêché de les montrer dans mon enfance. Je ne pouvais pas pleurer.

D'ailleurs, les gens comprennent que sous l'esprit de compétition se cache quelqu'un de plus sensible que j'en ai parfois l'air, et que si je réponds : « Et alors ? » c'est souvent une façon de dire : « Ça me touche plus que je le laisse paraître. » Lance Armstrong³

Je ne suis pas quelqu'un de facile à vivre. Je suis perfectionniste et j'ai un caractère très fort parce que j'ai dû me battre dans ma jeunesse. C'est d'ailleurs ce qui fait que je suis là où je suis aujourd'hui. À côté de cela, je suis d'une grande sensibilité, même si je n'aime pas le montrer. Justine Henin-Hardenne⁴

1. Expression signifiant « faire le singe », en référence au peuple des singes du *Livre de la Jungle*.

2. *Le Soir*, 30-31 août 2003.

3. Armstrong L., Jenkins S., *op. cit.*, p. 37.

4. *Le Soir*, 30-31 août 2003.

001 a tendance à contenir son monde émotionnel. Ses élans passionnels, ses larmes de joie ou de tristesse ne sortent pas facilement de leur refuge. La belle image de 001 maître de lui-même risquerait d'en être écorchée.

J'ai enseigné pendant quinze ans. Pour me remercier, les enseignants et les enfants ont organisé une fête surprise. J'ai été prise à la gorge et débordée par mes émotions. J'ai dû partir. Si on m'avait prévenu, j'aurais pu me faire le scénario. Mais là...

Je reste quelqu'un de méfiant, qui s'est construit une carapace pour se protéger, qui fait que j'ai du mal à faire partager ce que je suis et à faire passer ma générosité, qui est réelle, je crois. Et c'est sans doute ça qu'on interprète comme mon côté froid et mécanique, dont je suis consciente. Je ne serai jamais une fille démonstrative en public, qui sourit sur commande, mais je m'accepte mieux comme je suis. Justine Henin-Hardenne¹

La passion de 001 est souvent rationalisée. Il utilise la justification intérieure pour se convaincre qu'il est raisonnable de faire une activité qui le passionne ou pour justifier un comportement.

J'ai de bonnes raisons de ne pas respecter les limitations de vitesse.

Je me suis mis à chercher toutes les raisons de m'enrager sur mon vélo ; j'ai dressé une liste de toutes les remarques sceptiques, de toutes les phrases qui traduisent les doutes et les incertitudes de mes adversaires, et chaque fois que j'enfourchais mon vélo, je me les répétais. Je tenais ma liste à jour. Lance Armstrong²

Entre la raison et la passion, le cœur et la tête, la sagesse et le coup de folie, 001 privilégie en général le rationnel. Mais quand il s'autorise à ouvrir les portes de son univers émotionnel, il accède à ce Pôle 4 « Passionné/Sensible » qui lui inspire des élans créatifs et le pousse à l'expression authentique et originale de lui-même au-delà des conventions et du raisonnable.

1. *Télé Moustique*, 24 mai 2006.

2. Armstrong L., Jenkins S., *op. cit.*, p. 48.

Il y a des films qui vous apprennent des choses sur vous-même. Nell, par exemple. Cette jeune femme vit ses émotions à fleur de peau, sans les barrières que la société, la vie, la peur de souffrir nous forcent à construire pour nous protéger. Jouer un être comme elle me faisait peur parce que c'est très éloigné de ce que je suis. J'ai découvert cependant que je pouvais avoir accès à ce type d'émotions. Jodie Foster¹

Pour chaque film que j'ai tourné, il y a eu un moment pendant la lecture du scénario où j'ai été émue, parfois jusqu'aux larmes. C'est souvent à ça que je reconnais qu'un scénario est fait pour moi. Jodie Foster²

Quand 001 fait l'expérience que l'expression des émotions le rend « parfaitement humain », il en ressort avec davantage d'acceptation de lui-même et des autres.

C'est fantastique d'aider des gens tout simplement en leur faisant vivre des émotions. Justine Henin-Hardenne³

J'anime des week-ends de communication pour couples. L'expression des sentiments est au cœur de la démarche. Pour moi, il y a plein de choses qui se dénouent au niveau des sentiments lors de ces week-ends. C'est comme si mon kiné était passé par là. Les raideurs de mon dos disparaissent, c'est comme si j'avais fait du stretching de mes sentiments. À la fin, c'est le paradis sur terre. C'est comme si j'étais sorti des règles. À la fin d'un week-end, j'ai pu faire émerger une émotion très forte liée à la mort de ma sœur. J'ai commencé à pleurer comme une Madeleine. Contrairement à ce que tout me laissait supposer, cela a été une sorte de libération. Les couples m'ont remercié.

JE GARDE LA MAÎTRISE ⇔ J'ACCEPTÉ DE LÂCHER PRISE

(Tension centrale de la Base 1)

La sérénité, c'est quand j'arrive à lâcher prise intérieurement, quand j'accepte que les choses ne se passent pas comme je le voudrais. La sérénité, c'est quand je m'aperçois que la réalité est autre que ce que j'avais jugé. Ma colère s'atténue. J'arrête d'accuser.

1. Studio, avril 2002.

2. Ibid.

3. Le Soir, 25, 26 octobre 2003.

L'impulsion première de 001 est de placer sous contrôle serré ses élans émotionnels – notamment sa colère – et sa vie intérieure. Il craint inconsciemment de perdre le contrôle de lui-même et va chercher à se maîtriser.

L'anxiété me fait contrôler l'espace et le temps. Chez moi, je mets de l'ordre partout. Je dois savoir tout ce qu'il y a. Je contrôle tout en permanence. Je me sens responsable de tout ce qui arrive autour de moi.

Je n'aime pas tellement le relâchement dans la vie. J'aime bien que les gens soient tenus, soignés. C'est ma nature. Le revers, c'est que je ne sais pas lâcher prise. Claire Chazal¹

Ce contrôle s'exerce aussi sur le monde extérieur et sur les relations.

En public, j'essaie de garder un certain contrôle, parce que j'estime qu'il y a quelque chose en moi que je dois garder pour moi. Justine Henin-Hardenne²

Quand je pars en randonnée, je pèse chacun des objets sur une petite balance, au gramme près. C'est la parabole de qui je suis. Je mesure tout pour moi-même et pour les autres. Je me contrôle et je me surveille tout le temps. J'ai un trop bon contrôle de moi.

001 se bat également contre le temps, qu'il cherche à dompter, et avec lequel il n'arrête pas de se mesurer.

Tout est minuté et contrôlé. Une bonne journée, c'est quand tout s'est exactement déroulé comme je l'avais prévu. L'horreur absolue, c'est d'arriver en retard à une réunion, de ne pas être fidèle à ce que j'ai promis de faire. Ou pire, l'horreur de l'horreur, c'est d'oublier une réunion parce que je suis passé d'un truc à l'autre et que j'ai oublié. Je ne suis pas fier.

Lors des essais de matériel, je rendais fous les responsables de chez Trek avec ma manie de chercher des fractions de seconde. Lance Armstrong³

1. *Psychologies*, janvier 2006.

2. *Le Soir*, 25, 26 octobre 2003.

3. Armstrong L., Jenkins S., *op. cit.*, p. 199.

001 a souvent développé un côté indépendant : il compte d'abord sur lui-même pour obtenir les résultats escomptés. Il veut impérativement garder la mainmise sur les décisions qui concernent sa vie.

Je n'ai pas envie que quelqu'un d'autre que moi s'occupe de donner le bain à mes enfants, ni de faire les courses ou la cuisine, je ne veux surtout pas qu'on aille acheter mes CD à ma place parce que je n'ai pas le temps d'aller les choisir. Jodie Foster¹

J'avais seize ans et je me sentais assez mature pour prendre mes décisions toute seule. Je savais très clairement ce que je voulais. Justine Henin-Hardenne²

C'est vrai que j'ai un grand désir d'indépendance, d'autonomie. Claire Chazal³

Une des stratégies empruntées par 001 pour contrôler son environnement et ses choix est une prise maximale d'informations utiles, ce qui peut l'amener à retarder le passage à l'action.

Quand je vais à une foire, je dois voir tous les stands. J'ai été récemment à la Foire du Livre : je fais le plein d'informations en allant voir tous les stands.

C'est ainsi que pour fonctionner au mieux, 001 a besoin de connaître très précisément les contraintes, ressources et exigences de son environnement.

Lorsque le tournage a commencé, la fin du film n'était pas vraiment écrite et changeait sans arrêt. Tous les jours, j'envoyais des mémos au producteur et au metteur en scène : « Il faut absolument vous décider, parce que je ne peux pas jouer si je ne sais pas ce qui va leur arriver. » Jodie Foster⁴

En réalité, 001 est le spécialiste de l'impulsivité contrôlée et de la colère contenue. Confronté en effet en permanence aux multiples

1. *Flair*, 18 avril 2002.

2. Haumont P., *op. cit.*, p. 52.

3. *Psychologies*, janvier 2006.

4. *Studio*, avril 2002.

et inévitables imperfections de la vie quotidienne, il vit nombre d'irritations, de frustrations et de ressentiments qui alimentent sa colère. Mais l'expression de celle-ci fait tache dans le tableau. Il va donc avoir tendance à la réprimer.

Ce qui m'énerve le plus, c'est quand les choses ne vont pas comme je le veux. Je suis impatiente. Je perds mon calme quand les choses sont lentes. La rage est là tout le temps. Je n'osais pas sortir mes colères, enfant. Je savais que j'allais attraper une fessée si je piquais une crise.

La colère, je la sens dans l'estomac. J'ai l'impression que l'abdomen va exploser. C'est comme un moteur qui tourne. ça prend tout le ventre. Elle sort rarement. Mais j'ai souvent des petits mouvements de colère qui ne sortent pas.

Et lorsqu'elle sort de manière violente, il pourra s'en vouloir de s'être laissé emporter.

Ma colère peut être explosive quand les limites sont dépassées. Comme je la contiens, quand elle sort, c'est le Vésuve. Alors je culpabilise. La colère, c'est de l'imperfection.

Le lâcher prise n'est donc pas une sinécure pour 001 qui craint d'y perdre la tête, son sang-froid, la maîtrise des situations et la perfection...

Le lâcher prise, ça doit se passer entre 2 et 3 heures du matin et encore... Le plus gros risque du lâcher prise, ce serait d'être dépendant, que quelqu'un me mette la main dessus. La seule personne sur laquelle je peux compter, c'est moi.

C'est dur de lâcher la perfection. Je ne pourrai pas me passer de la beauté de la perfection mais lâcher un peu.

Lorsqu'il se trouve toutefois dans un cadre qu'il maîtrise suffisamment, 001 peut allier contrôle et lâcher prise.

Mon principal atout d'actrice ? Peut-être d'être quelqu'un qui peut ressentir et penser en même temps. Je suis toujours consciente, lorsque je joue, de tout ce qui est intellectuel, physique, technique, mais j'arrive en même temps à ressentir et à exprimer émotions et sentiments. Jodie Foster¹

1. Studio, avril 2002.

L'apprentissage de l'expression de sa colère est dès lors source d'énergie et de satisfaction pour 001.

J'exprime plus rapidement ma colère mais c'est une évolution récente. Dans le temps, je pouvais traîner des jours, des semaines, des mois. Y compris avec des insomnies et des maux de dos. Ça sort plus facilement maintenant et c'est bon.

001 connaît le prix de la sérénité tant il y aspire plus que tout le monde. Cette aspiration peut s'avérer une alliée de choix dans son mouvement de lâcher prise.

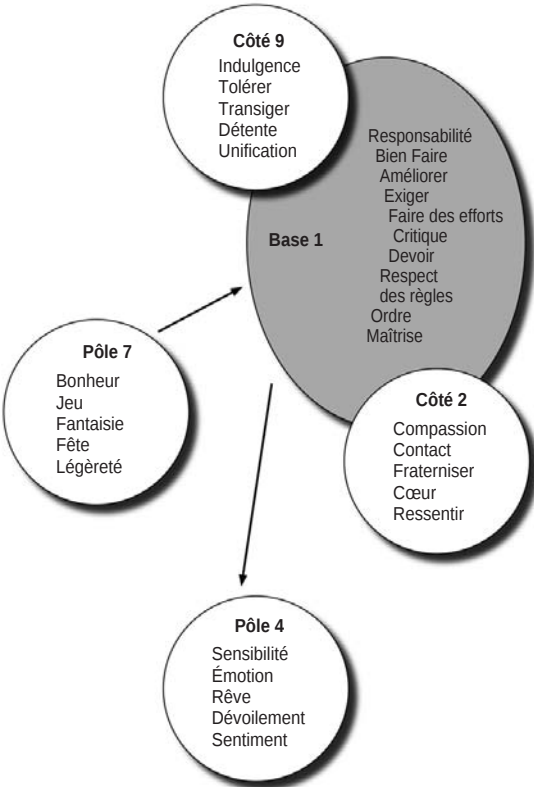
Quand je goûte à la sérénité, je suis dans un état d'acceptation de ce qui est. Je ne pars en guerre contre rien, je ne cherche rien à redire ou à améliorer, je sens que tout est dénoué à l'intérieur de moi. En même temps, je ressens un grand bien-être et une douce énergie.

J'arrive enfin à profiter de la vie. Il y a une forme de sérénité, d'épanouissement. Oui, j'ai l'impression que je peux profiter de ma vie au jour le jour, des instants. Claire Chazal¹

1. Marie France, mai 2006.

La Base 1
en bref et en tensions

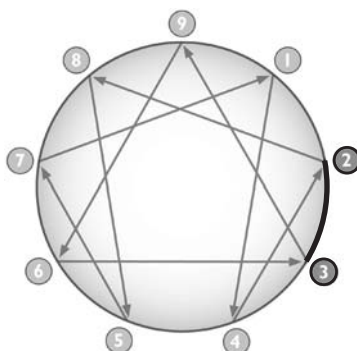
BASE 1



7

ENTRE DONNER ET RECEVOIR : LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 2

JE M'OCCUPE DES AUTRES (BASE 2)
⇔ JE NÉGOCIE MES PRIORITÉS (CÔTÉ 3)



Pendant des années, je suis revenue de vacances sans être bronzée, très heureuse pour les autres mais pas heureuse pour moi. J'ai donc négocié une heure de temps en temps, ce qui n'est pas évident car mon partenaire déteste le soleil.

Entre se donner corps et âme aux autres et s'accorder un peu de temps et d'espace pour lui-même, 002 peut vivre un tiraillement. Sa partie « Altruiste » (sa Base 2) le pousse en effet à se centrer d'abord sur autrui. 002 apparaît donc d'emblée comme quelqu'un de généreux, de disponible et de serviable. Il aspire à créer un contact chaleureux avec les autres et à leur rendre service.

On peut compter sur moi. J'aime pouvoir répondre aux besoins des gens. Je suis au service de tous. Je me rends disponible pour toute personne aussi bien dans le cadre privé que professionnel.

Et j'aime modestement offrir du bonheur, quand j'en suis capable. David Douillet¹

Je suis humanitaire dans l'âme. Je l'ai toujours été, je le serai toujours. Lady Di²

002 est un émotionnel qui se laisse guider par son cœur. Sa lecture du monde est avant tout affective et relationnelle.

Vous savez, la compétition, c'est comme une histoire d'amour (...) Pour être compétiteur, il faut être affectif, il faut être amoureux de sa discipline et de la compétition. David Douillet³

Aimer doit être aussi naturel que de vivre et de respirer. Mère Teresa⁴

002 se laisse facilement affecter par les difficultés, les naufrages et les détresses de l'autre. Son mouvement spontané est de le soutenir et d'apporter son aide.

Quand je fais la queue dans un magasin, il y a toujours quelqu'un qui a un problème à me raconter ou un service à me demander.

J'apporterai toujours de l'amour là où je le peux dans le monde, aux lépreux et aux malades du sida, aussi bien qu'aux rois, aux reines ou aux présidents. Le destin m'a montré la voie, et je la suivrai avec fierté, dignité et je débordrai d'amour et de compréhension pour ceux qui sont dans le besoin et auxquels j'ouvrirai grand les bras... Lady Di⁵

Peu de temps avant sa mort, l'année dernière, ma mère tombait souvent. Quelles que soient les précautions prises, nous ne parvenions pas à éviter ses chutes. Un jour, maman m'a dit : « Ne t'inquiète pas chérie, j'ai juste besoin de ta main. » C'est cela le secret. Une main. Une présence. Un appui. Jane Birkin⁶

1. Douillet D., *L'âme du conquérant*, Robert Laffont, 2000, p. 120.

2. Burrell P., *Confidences Royales*, Michel Lafon, 2003, p. 278.

3. Sport-avenir.com, 13 juin 2005.

4. Mère Teresa, *Tu m'apportes l'Amour*, Le Centurion, p. 60.

5. Burrell P., *op. cit.*, p. 333.

002 aime agir. Il déteste rester les bras croisés et ne rate pas une occasion d'offrir une aide bien concrète.

Quand je suis quelque part, j'ai immédiatement besoin de mettre la main à la pâte. Je travaille énormément et je bouge beaucoup. Je suis très actif.

S'il y a des pauvres sur la lune, je m'y rendrai. Mère Teresa¹

Par nature, je ne suis pas un contemplatif. Je préfère agir. J'ai davantage une mentalité d'acteur que de spectateur. David Douillet²

Quand je participe à un stage de développement personnel, j'emmène plein de choses dans ma voiture : des mouchoirs, des livres, de l'encens, des huiles essentielles, des couvertures, des coussins... Et pendant le stage, je peux toujours aider la personne qui en a besoin. À une époque, je prenais même une remorque. Maintenant, je me contente du coffre...

002 focalise une partie essentielle de son attention sur les désirs des autres.

Je donne la priorité à l'autre. Le principal, c'est que l'autre soit content. Si l'autre est bien, je suis bien.

Je m'efforce, autant que faire se peut, d'être agréable avec tous. David Douillet³

Il a même tendance à précéder les besoins des autres. Il peut se mettre spontanément en mouvement avant même que l'autre ait pu exprimer une demande claire. Il agit rapidement pour répondre à son besoin supposé.

Je sens ce dont l'autre a besoin avant même qu'il l'ait demandé. Je suis dans les starting-blocks, prêt à bondir. Quand quelqu'un me dit par exemple qu'il a chaud, je fais tout de suite quelque chose pour lui : lui donner un verre d'eau, baisser le chauffage... Le hic, c'est quand je n'ai pas vérifié si c'était bien ce dont il avait besoin...

6. Pèlerin, 17 novembre 2005.

1. Mère Teresa, *Pensées spirituelles*, Médiaspaul, 2000, p. 31.

2. Douillet D., *op. cit.*, p. 258.

3. *Ibid.*, p. 213.

002 veut donc parfois faire le bonheur de l'autre au-delà de ses demandes. Au fond, il cherche inconsciemment à être apprécié à travers ce qu'il fait pour autrui même s'il affirme ne rien attendre en retour.

Je me suis rendu compte que je pouvais être envahissant le jour où j'ai offert un CD à quelqu'un sans avoir vérifié s'il avait un lecteur. J'ai tendance à offrir sans chercher à savoir ce dont l'autre a besoin. J'ai appris à davantage vérifier en fonction des vrais besoins des autres et pas seulement en fonction de ce que j'imagine qui est bon pour eux.

Dans sa représentation du monde, exprimer ses besoins revient à être égoïste. Questionné sur ce qu'il souhaite lorsqu'il est invité au restaurant, il répondra spontanément : « Et toi, tu prends quoi ? »

Dans mon couple, j'ai beaucoup de difficultés à savoir ce que j'aime. Ça me gêne de recevoir des cadeaux. Quand on me demande quel cadeau me ferait plaisir, je ne sais pas. Mes besoins passent à travers les autres. Si les autres sont satisfaits, je suis satisfait. J'ai tendance à m'oublier et à ne pas connaître mes propres besoins. Souvent je me dis : « Qu'est-ce que je veux vraiment ? »

En étant centré en exclusivité sur les besoins de l'autre, 002 relègue ses propres aspirations et désirs aux oubliettes. Ceux-ci restent cependant bien actifs et peuvent se faire entendre plus ou moins bruyamment à des moments clés de l'existence.

Ce qui m'a fait grandir, c'est le besoin que mes enfants avaient de moi, leur dépendance. J'étais tellement prise par le besoin qu'on avait de moi que je n'ai pas vu le temps passer et que je me suis oubliée. Aujourd'hui, je suis amenée à réagir et à reprendre ma vie en mains.

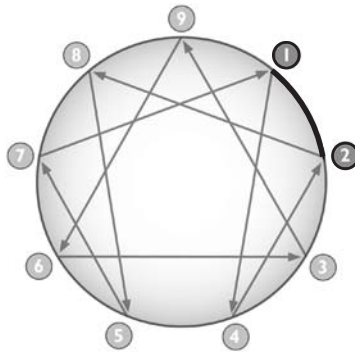
Quand de fortes tensions internes apparaissent, 002 se sent floué et se vit comme une victime. Cette prise de conscience – souvent douloureuse – de s'être écrasé au bénéfice d'autrui s'avère salubre pour 002 quand il remet en mouvement son Côté 3 « Affirmé/Battant » qui le pousse à s'axer non plus seulement sur les priorités d'autrui mais bien sur des objectifs ou des attentes qu'il s'est définis.

On m'a dit un jour : « Tu n'exprimes jamais ce qui te ferait plaisir. » Cela a toujours été difficile. Je n'ai jamais su ce que je voulais. Aujourd'hui, j'ose même demander à ma famille les cadeaux qui me font plaisir. Ils avaient l'art de m'offrir des choses que je n'aimais pas.

Ce Côté 3 l'incite à entreprendre des actions bonnes pour lui et à se fixer des priorités claires pour atteindre les résultats qu'il souhaite. Il le stimule par ailleurs à aller de l'avant et à relever des défis excitants.

Je ne suis pas un risque-tout, mais j'aime bien de temps en temps le goût du pari, tenter un challenge, m'imposer un défi, m'engager en quelque sorte dans une voie sans savoir si je vais obligatoirement en sortir. David Douillet¹

JE ME RENDS INDISPENSABLE (BASE 2)
 ⇔ J'AFFIRME MON INDÉPENDANCE (CÔTÉ 1)



Ma plus grande fierté, c'est mon indépendance. J'ai construit moi-même la maison familiale. J'ai toujours cru que je la faisais uniquement pour les autres. Je découvre qu'en fait je cherchais la reconnaissance.

1. Douillet D., *op. cit.*, p. 185.

002 privilégie avant tout les relations humaines. Celles-ci sont vitales pour lui.

Une bonne journée pour moi, c'est quand j'ai rencontré les autres, pour les aider, leur parler ou les voir. Il m'arrive de sortir et de regarder les gens dans la rue. Cela me suffit pour être de meilleure humeur.

Ce qui était important, c'était de faire des combats, de rencontrer des adversaires et d'en rencontrer le plus possible. David Douillet¹

Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été fascinée par les autres, intriguée par la vie qu'ils pouvaient mener. Petite, je n'avais pas l'occasion d'assouvir cette curiosité. J'étais timide, plutôt introvertie. Faute de pouvoir aller à la rencontre des autres, j'imaginai leur vie. Mireille Dumas²

002 cherche par dessus tout à donner et à recevoir amour et affection. Il ne se sent véritablement exister que lorsqu'il se sait aimé.

J'ai besoin qu'on dise qu'on m'aime. Je suis enseignant et je m'en sors bien avec les élèves. Je me sens admiré.

Le mariage me convient merveilleusement et j'adore avoir quelqu'un à chérir et gâter. Lady Di³

La grande fierté de 002 est d'être quelqu'un de disponible et d'utile. 002 cherche inconsciemment à donner l'image de quelqu'un qui aide et n'a pas besoin d'être aidé.

Je participais le dernier week-end à une activité de détente. Je m'étais dit que je prendrais cette journée pour moi. Dès que je suis arrivé, j'ai quand même réussi à entendre quelqu'un qui cherchait une voiture pour rentrer à Bruxelles. Je me suis dirigé vers la personne pour lui dire que je pouvais la ramener. Quand quelqu'un a besoin de moi, c'est irrésistible.

Tout se passe comme si, en réalité, 002 était dépendant de la dépendance des autres. Il a besoin qu'on ait besoin de lui.

1. sport-avenir.com, 13 juin 2005.

2. *Psychologies*, septembre 1993.

3. Burrell P., *op. cit.*, p. 82.

Je n'ai jamais douté de moi tant que [mes filles] étaient enfants. Mais je me suis laissée dépasser, intimider par leur adolescence. Je n'ai pas eu l'audace de poser des limites, j'avais peur que ce soit pris pour un non-amour. Jane Birkin¹

La tendance de 002 à prendre l'autre en charge l'amène à mettre en place des relations de dépendance. Devenir indispensable à autrui peut être ainsi une façon d'exercer sur lui une emprise subtile et un contrôle indirect.

Quand l'autre va mal, je vais faire en sorte qu'il soit bien. J'ai longtemps cru que j'étais responsable de l'autre et que je devais tout faire pour lui. Je me rends compte que je ne lui laisse pas d'initiative. Mes collègues me disent qu'en fait, je ne leur laisse pas le temps d'en prendre.

002 n'aime pas nécessairement occuper lui-même la première place dans la hiérarchie. Car se positionner en tête, c'est notamment risquer de devenir la cible des attaques et des critiques. Par contre, être l'adjoint ou la secrétaire du président, qui n'en sortirait jamais sans son dévouement absolu, voilà bien un subtil et sublime plaisir pour lui.

Il m'arrive souvent de penser : « Moi, je peux l'aider » ; « Sans moi, il n'y serait jamais arrivé. » Toute ma vie, j'ai mis en place un système où j'étais en seconde ligne. C'est une manière de mettre les autres en dette par rapport à soi. C'est une forme de pouvoir, c'est une façon de forcer les autres à te dire merci.

Avant, j'étais toujours seconde. Les fleurs allaient au premier. Mon évolution, c'est d'apprendre à dire ce qui me revient : « J'ai fait telle chose et j'en suis fière et l'autre a fait cela. » Avant, on était toujours second.

Le travail d'évolution de 002 consiste à retrouver son autonomie, à sortir du « on » pour se positionner en « je », à prendre sa place et à récupérer son espace/temps.

Saurais-je mieux aimer aujourd'hui ? Peut-être. On se dit ça, mais je crains que dans la réalité, on retombe dans la même tragédie et que les sensations de

1. Marie France, mai 2004.

vomissement recommencent. J'aime croire que j'aurais enfin la générosité de vouloir l'indépendance de l'autre, cette grandeur d'âme qui m'a manqué singulièrement. Jane Birkin¹

J'ai pris conscience, il y a peu, qu'il n'y a pas d'espace pour moi dans la maison. Les enfants ont leur chambre et mon mari, son bureau. J'ai toujours considéré comme normal de n'avoir pas d'espace pour moi tellement mon temps était dévolu aux autres. Depuis que je suis un peu plus à l'écoute de moi-même, ce besoin d'un espace se fait sentir. J'ai depuis peu un petit espace à moi, mais je dois faire attention à ce qu'il ne soit pas régulièrement envahi par les autres.

Manifester un positionnement clair revient en fait pour 002 à prendre le risque de déplaire. Ce qui peut provoquer chez lui une tension interne entre d'une part son besoin d'être reconnu et d'autre part son besoin d'affirmer sa véritable opinion en cohérence avec son système de valeurs.

J'avais vingt-cinq ans et je participais à une conférence. À un moment, je me suis levée et j'ai dit au conférencier : « Je ne suis pas d'accord. » J'ai quitté la pièce. Je n'ai pas osé rester. J'avais osé m'exprimer pour la première fois de ma vie, mais après je me suis dit : « J'aurais dû mettre des gants, que vont-ils penser de moi, ne vais-je pas être rejetée ? » Je me suis culpabilisée. Et en fait, il ne s'est rien passé.

Lorsqu'il fait appel à son Côté 1 « Intègre/Perfectionniste », 002 manifeste davantage son indépendance et s'appuie sur des critères de références internes. L'émotionnel et le relationnel ne sont plus les critères exclusifs d'action et de décision. Il recherche alors moins la reconnaissance à tout prix et est davantage prêt à vivre des relations où « l'autre c'est l'autre et moi c'est moi ».

Pour mieux comprendre ceux avec lesquels nous vivons, il faut d'abord nous comprendre nous-mêmes. Mère Teresa²

J'ai arrêté le service à tout prix. L'autre peut se rendre service lui-même. Quand quelqu'un m'appelle à l'aide, j'ai appris à ne plus dépanner d'office.

1. *Psychologies*, novembre 2002.

2. Mère Teresa, *Pensées spirituelles*, op. cit., p. 51.

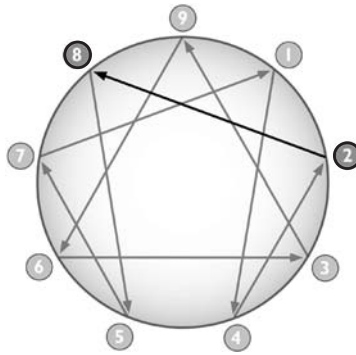
Je me pose la question suivante : « Que possède-t-il dans son sac à dos qui va lui permettre de résoudre son propre problème ? » Je n'ai pas à faire à sa place. Je l'aide à trouver en lui les solutions.

Ce Côté 1 « Intègre/Perfectionniste » amène également 002 à développer son regard critique et analytique et à défendre ses idéaux en accord avec lui-même.

Quand je me regarde, je me dis systématiquement que j'aurais pu mieux faire. David Douillet¹

Je ne peux pas admettre qu'un sportif, a fortiori de haut niveau, censé représenter des valeurs d'exemplarité, puisse consommer des produits interdits. David Douillet²

JE DIS « OUI » TOUT DE SUITE (BASE 2)
 ⇔ J'OSE DIRE « NON » (PÔLE 8)



J'ai revu un ami que je n'avais plus rencontré depuis longtemps. On a parlé et il m'a demandé si on pouvait se revoir. J'ai dit oui alors qu'en moi-même c'était non et j'ai laissé mon adresse.

Même s'il est surchargé, 002 bat tous les records de vitesse quand il s'agit de répondre positivement aux demandes qui lui

1. Mère Teresa, *Tu m'apportes l'Amour*, Le Centurion, p. 195.

2. sport-avenir.com, 13 juin 2005.

sont faites. Ses « oui » précèdent même toute sollicitation puisque ses sens sont à l'affût de services à rendre.

J'ai toujours besoin de savoir qui est là, qui me veut quoi et qui a besoin de moi. J'ai envie de répondre immédiatement aux sollicitations.

Dire non, refuser ou s'opposer s'avère donc particulièrement problématique, en particulier lorsque la demande émane d'une personne qu'il estime importante.

Je fusionne trop avec autrui. J'ai peur de m'opposer, alors je dis oui.

Tout mon temps est pris par tout le monde. Mère Teresa¹

S'il est pénible pour 002 d'expliciter un non, il lui est en fait tout aussi difficile de s'entendre dire non. Car à ce moment-là, il a le sentiment d'être trahi ou abandonné par l'autre et il ressent cette douloureuse impression de ne pas compter. Il lui est très difficile de comprendre que l'autre ne dise pas oui aussi facilement et spontanément que lui.

Je ne demande pas facilement quelque chose aux autres. Mais je demande encore moins si on risque de me dire non. Je ne sais pas facilement dire non, mais je n'accepte pas facilement qu'on me dise non. Je vis cela comme un cataclysme.

Dire oui est en réalité une façon pour 002 de chercher à recueillir la gratitude et l'estime d'autrui.

Dire non est extrêmement difficile puisque je cherche à séduire. Quand je dis non, c'est comme si je me privais de l'amour d'autrui.

Dire non provoque chez 002 un sentiment de culpabilité plus ou moins intense. Car une de ses croyances inconscientes est qu'il n'a pas le droit de dire non sous peine d'être déconsidéré, voire rejeté, ce qui lui est viscéralement intolérable.

1. Mère Teresa, *Tu m'apportes l'Amour*, op. cit., p. 62.

Je pensais que je serais punie si je n'étais pas toute entière avec mes musiciens, mon public. C'est comme d'avoir une maîtresse. Je n'aime pas les coups en douce. Pas parce que je suis quelqu'un de bien, mais j'ai tellement peur de la punition. Jane Birkin¹

Ma voisine est venue hier me demander : « Es-tu libre cet après-midi ? » J'ai dit oui sans savoir pourquoi elle venait. J'ai été prise dans mon système. Elle me dit alors : « Tu veux bien garder les enfants une heure ? » J'avais envie de dire non, mais alors on se sent coupable parce qu'on a dit oui. On dit oui mais quelque part on se persécute car on rend service à contrecœur. Mon réflexe n'est pas encore de lui demander tout de suite : « Tiens, qu'est-ce que tu veux ? »

Cette forte compulsion à répondre sans retenue aux diverses demandes finit par poser problème à 002. Il s'en veut de s'être « fait avoir » ou même exploiter si facilement. Le plus souvent, il n'est pas conscient d'avoir induit lui-même cette situation en offrant ses services sans avoir nécessairement vérifié s'il en avait envie ou s'il en avait réellement les moyens.

Pendant longtemps, j'ai dit oui tout le temps. Je me crevais et je ne me protégeais pas. J'en ai eu marre d'être une victime qui porte les misères de la terre entière. On se suicide aussi de cette façon-là.

Je dis oui alors que je voulais dire non. Et je râle sur moi après coup. J'ai tendance à accepter ce qui m'est proposé, que ce soit au boulot ou en privé. Au boulot, si on me demande : « Est-ce que tu peux faire cela ? », je vais répondre « oui, oui, je peux le faire... » Après, je vais me retrouver face à une énorme masse de travail et je me dis : « Il m'a encore eu. »

Les « non » intérieurs » de 002 qui se sont déguisés en faux « oui » finissent inéluctablement par vouloir prendre leur légitime revanche. Celle ci se manifeste souvent par un fort sentiment de colère.

Pendant très longtemps, j'ai été très fière d'être celle sur qui tout le monde pouvait compter. Un beau jour, j'en ai eu marre d'être le pigeon de service. J'ai piqué ma crise.

1. Marie-France, mai 2004.

Quand 002 tombe sous l'emprise des côtés ravageurs de sa colère, il est capable de sortir ses griffes. Il peut alors se montrer particulièrement impitoyable quand il ressent cette terrible injustice de ne pas avoir été estimé comme il le méritait.

Quand la colère monte, je ne peux plus l'arrêter. Quand je pique une colère, les autres me disent que j'ai des mitraillettes dans les yeux. J'ai toujours évité les conflits jusqu'au moment où j'ai eu envie de tout casser.

Mon patron, avec qui je m'entendais bien, a commencé à me faire un petit reproche chaque jour. J'ai fait une terrible colère. C'était très impulsif, je criais tellement qu'il ne pouvait plus rien dire. J'ai remis ma démission dans la minute. L'autre n'a même pas eu droit à la parole et se demandait ce qui lui arrivait. Le lendemain, je m'en voulais, mais il y a aussi un côté très orgueilleux. Je me suis dit que je ne reviendrais pas sur ma décision.

La colère, au-delà de son côté excessif qu'il a tout intérêt à apprendre à gérer, est le témoin pour 002 de son Pôle 8 « Justicier/Combattant » qui veut à tout prix poser des limites fermes et prononcer des « oui » et des « non » plus conscients et plus vrais.

Mon père était seul le soir du réveillon. Il me demande : « Qu'est-ce que tu fais ce soir ? » Je lui réponds : « Papa, on t'apporte le repas, mais on reste en famille sans toi comme chaque année. » Il insiste et j'ai dit non. Mais ce n'est pas rien de ne pas se sentir coupable, de dire non avec justesse, d'être honnête avec soi. Ce n'est pas être égoïste mais c'est dire oui ou non après réflexion, après avoir vérifié si tu veux vraiment le faire.

La vie m'a appris à dire non au cours de l'adolescence de mes enfants. Je me suis rendu compte que je ne pouvais rien faire pour leur bonheur, que c'est à eux à faire leur vie. J'ai arrêté d'aider et de faire à leur place.

Tout dépend de ces deux mots : « je veux » ou « je ne veux pas ». Et, dans cette expression « je veux », je dois mettre toute mon énergie. Mère Teresa¹

Ce Pôle 8 peut agir par ailleurs pour 002 comme une source d'énergie vitale stimulante et dynamisante quand elle est canalisée.

1. Mère Teresa, *Tu m'apportes l'Amour*, op. cit., p. 74.

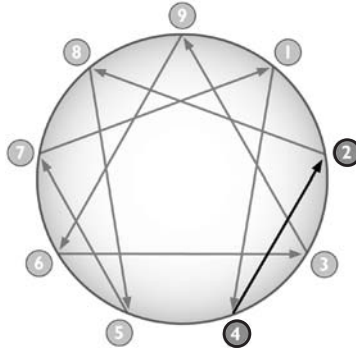
Ça m'a rendu furieux. J'ai engueulé les entraîneurs, leur reprochant de s'être plantés dans les horaires... Mais finalement ça a eu du bon puisque ça m'a suffisamment « chauffé » pour me permettre d'aborder le premier combat en pleine bourre. Et de le gagner. David Douillet¹

De ce Pôle 8 du « Justicier/Combattant » émane également un puissant besoin de justice – sur fond de colère – tant pour soi que pour les autres.

Je veux me battre pour la justice, me battre pour mes enfants et pour la Monarchie... Lady Di²

La justice sans l'amour n'est pas justice. L'amour sans la justice n'est pas amour. Mère Teresa³

JE ME MOULE SUR L'AUTRE (BASE 2)
 ⇔ JE MONTRE MA DIFFÉRENCE (PÔLE 4)



Savoir qui l'on est réellement, d'où on vient et garder son identité, ne pas la disperser pour s'évaporer en ne sachant plus qui l'on est exactement. David Douillet⁴

1. Mère Teresa, *Ibid.*, p. 21.

2. Burrell P, *op. cit.*, p. 76.

3. Mère Teresa, *Nous serons jugés sur l'amour*, *op. cit.*, p. 144.

4. sport-avenir.com, 13 juin 2005.

002 cherche à exister à travers le regard positif que les autres portent sur lui. Sa grande peur est de déplaire et plus profondément encore de ne pas être aimé. Pour séduire, il est capable de fusionner très rapidement avec les autres en se modelant selon leurs attentes et leurs désirs.

La séduction, c'est une faculté que j'ai. J'ai un flash. Je sais ce qu'il faut faire pour obtenir une approbation. Je séduis en souriant, en étant attentif, agréable, en entrant en communication. Je cherche à plaire.

Moi, je cherche à accompagner mon invité, à me mettre à côté de lui. Je vais à sa rencontre, sans avoir préparé une seule question, disponible, le cœur ouvert dans un respect religieux de l'autre et animée de mon immense curiosité. Mireille Dumas¹

Je me calque sur le désir d'autrui. Je me laisse envahir par les autres. Je fusionne trop avec autrui. Je me fonds dans l'autre. Avant, je peux dire que j'étais carrément « sur l'autre ».

002 est d'un naturel sensible. Il cherche à vivre des « cœur à cœur » intimes. Il vibre passionnément aux courants émotionnels intenses qu'il aime provoquer.

Une manière d'apaiser la faim de nos frères consiste à partager avec eux ce que nous avons : partager avec eux jusqu'au point de sentir nous-mêmes ce qu'ils ressentent. Mère Teresa²

La distance émotionnelle et physique lui est difficilement supportable. Il n'apprécie guère la solitude. Quand quelqu'un va mal, il cherche à lui manifester son affection.

Mon fils a été plaqué par sa copine. J'avais mal aux tripes comme si c'était moi qu'on avait abandonné. Quand quelqu'un de mon entourage tombe dans la déprime, je prends sur moi, je vis les émotions comme eux.

Je voudrais serrer ma belle-mère dans mes bras, lui dire à quel point je comprends ce qu'elle ressent. Je comprends le rejet, les opinions fausses et les mensonges dont elle est victime, et je ressens très fort son malaise et son désarroi... Lady Di³

1. *Psychologies*, septembre 1993.

2. Mère Teresa, *Pensées spirituelles*, op. cit., p. 27.

3. Burrell P., op. cit., p. 316.

002 s'identifie rapidement à l'autre et devine – ou croit deviner – ses sentiments, ses pensées, ses centres d'intérêt et ses envies. C'est comme s'il disposait d'un puissant détecteur interne des humeurs d'autrui. L'empathie est chez lui une seconde nature. Mais il arrive que son détecteur ait des défaillances. En effet, comme la lecture de la réalité de 002 passe prioritairement par son ressenti, il court le risque de tomber dans les interprétations abusives lorsqu'il ne vérifie pas le vécu réel de l'autre.

On croit qu'on connaît les autres. Si maman me demande : « Que fais-tu dimanche ? », je réponds tout de suite que je veux bien venir dîner avant même qu'elle l'ait demandé. Parfois je tombe juste, parfois je me plante.

Si mon mari m'engueule, je me dis directement qu'il veut divorcer et que je ne vauds rien. Si mon patron me fait un reproche, je le ressens profondément même si c'est anodin.

002 est mal à l'aise avec les conflits. Il privilégie les ambiances cordiales, amicales et chaleureuses. Pour se mettre à l'unisson avec autrui, il est tout à fait capable de changer de peau afin de correspondre aux attentes réelles ou supposées de ceux qui sont en face.

À chacun, j'essayais de plaire. Pour John Barry, je me suis lancée dans la musique classique à tout va. Olivier m'a fait plonger dans Chateaubriand. J'essayais de lire pour être moins conne avec ses amis. Avec Jacques (Doillon), j'ai vu des films d'avant-garde, découvert Godard et Rivette. Avec Serge (Gainsbourg), c'est différent, j'étais sa muse. Chacun m'a apporté énormément. Façonnée, oui, mais on est façonné dès le départ. Déjà petite, je me laissais ficeler sur des rails de train par mon frère Andrew pour qu'il me filme, parce qu'il voulait être cinéaste. Jane Birkin¹

Cette tendance de 002 à fusionner avec autrui peut l'amener à se poser la question de son identité et à contacter son Pôle 4 « Original/Créatif ».

Fondamentalement, c'est une recherche d'identité que je poursuis. Mireille Dumas²

Je suis Michèle, qui se demande qui elle est...

1. *Psychologies*, novembre 2002.

2. *Psychologies*, septembre 1993.

Il arrive que 002 ressente, avec plus ou moins d'intensité et d'amertume, cette impression de s'être trahi et vendu lui-même pour acheter de l'amour, en particulier dans le cadre de ses relations plus intimes. Aux temps bénis des débuts de celles-ci, 002 ne montre que les facettes les plus attractives de sa personnalité. Pour ce faire, il sacrifie ses envies et désirs. Les passions et les rêves de son partenaire deviennent ses passions et ses rêves.

Je faisais tout pour être la sorte de personne que je pensais qu'il voulait que je sois. J'avais un crayon sous l'oreiller pour me repeindre très vite les yeux si jamais il se réveillait au milieu de la nuit. Je me maquillais même la nuit.
Jane Birkin¹

Mais après la première vague séductrice, il peut éprouver cette peur viscérale d'être rejeté à cause des facettes peu aimables de sa personnalité qu'il a cru devoir cacher et que son partenaire risque – craint-il – de découvrir. Ne va-t-il pas être rejeté après avoir montré le meilleur de lui-même ? 002 peut alors reprocher à son partenaire de vouloir chercher à le contrôler.

Je trouve l'état amoureux parfaitement paniquant. Je suinte de terreur de perdre l'autre. Au début, je suis divertissante, puis je deviens comme une grosse boule attachée avec une chaîne aux pieds des prisonniers. Jane Birkin²

Retrouver son véritable moi et se libérer des chaînes de la fusion constitue donc un long travail pour 002.

C'est à quarante ans que j'ai osé être davantage moi-même. J'ai eu moins peur du regard des autres, j'ai osé me montrer différente. J'ai dû retrouver confiance en moi et me dire : « J'ai de la valeur même si je ne fais pas quelque chose pour l'autre. » Pour être soi, il faut oser être différent.

En contactant son Pôle 4 « Original/Créatif », 002 peut plus facilement se mettre à l'écoute de lui-même, découvrir son côté unique et gagner en authenticité, en créativité et en estime de lui.

1. Émission *Fréquent'star*, M6, 2 octobre 1994.

2. *Psychologies*, novembre 2002.

À force de trop vouloir servir les autres et les rendre heureux, j'ai oublié d'exister. J'essaye de retrouver la dignité d'être qui je suis, de faire des choses bonnes pour moi et d'aimer la personne que je suis. J'ai franchi un cap quand j'ai compris que personne ne pourrait plus m'aimer que moi-même. Certains se donnent à eux-mêmes ce dont ils ont besoin, alors pourquoi pas moi ?

Quand je suis dans mon énergie créatrice, je me mets à dessiner. J'aime chercher l'harmonie dans les couleurs. Je me sens créateur. Il y a un côté sauvage dans ce que je crée. J'ai un côté artiste.

JE DONNE SANS COMPTER ⇔ J'ATTENDS UN RETOUR

(Tension centrale de la Base 2)

Quand je reçois un merci, je dis à l'autre : « Ce n'est rien du tout. » S'il ne me dit rien, je me dis qu'il aurait quand même pu dire merci...

Parmi les Bases de l'ennéagramme, 002 est celle qui passe sans doute le plus de temps à imaginer, à choisir ou à réaliser des cadeaux. En effet, 002 se met naturellement en position de donateur.

Les cadeaux ? J'y pense en permanence. Je me dis : « Tiens, ce serait bien pour untel. Il en aura sûrement besoin. »

Jamais je n'ai vu se fermer devant moi une porte. C'est, me semble-t-il, parce que les gens voient que je ne vais pas demander, mais donner. Mère Teresa¹

Quand je suis dans le métro et que je vois des personnes en face de moi, je donne spontanément un sourire. Quand quelqu'un a un problème, je demande : « Qu'est-ce que je peux faire pour toi ? » Et j'essaye de répondre à son problème. Je donne de mon temps, de mon argent, de ma personne.

Par contre, recevoir un compliment, un cadeau ou une aide lui est difficile.

1. Mère Teresa, *Pensées spirituelles*, op. cit., p. 26.

*Il est beaucoup plus facile de donner que de recevoir. Lady Di*¹

Je donne plus que je ne reçois. Sans les autres, je n'existe pas. J'aide les autres mais j'ai du mal à demander de l'aide. C'est une forme de pouvoir. J'ai mis beaucoup de temps à accepter que moi aussi, j'ai besoin d'aide.

En réalité, le mouvement de fond de 002 est inconsciemment de donner pour recevoir. En donnant de l'attention et de l'affection, il s'attend à un « retour sur investissement ». Sa croyance inconsciente est qu'en comblant l'autre de ses bienfaits, il sera comblé en retour.

J'ai toujours un sourire pour les gens même si on se voit de loin. S'intéresser à l'autre, c'est une forme de séduction. En réalité, je fais en sorte que l'autre m'aime et je me montre sous mon meilleur jour. Quand je parle à quelqu'un, j'ai en tête que l'autre « doit m'aimer ».

*J'écris un journal intime depuis mon adolescence. Et je me répète ma devise : « Souris et tout le monde sourit avec toi. » Jane Birkin*²

C'est ainsi que 002 peut être perçu comme manipulateur lorsqu'il caresse dans le sens du poil en attendant d'être cajolé en retour. Ou en faisant sentir à autrui combien il lui est redevable.

Un aspect que je n'aime pas chez moi, c'est que je donne quelque chose en attendant un retour. J'aime bien faire plaisir aux gens, mais quelque part je me rends compte qu'il y a un jeu de séduction qui n'est pas sain.

002 aspire à être un pion indispensable sur l'échiquier de sa famille, de son association ou de son entreprise. Et si, « après tout ce qu'il a fait pour eux », il ne reçoit pas la reconnaissance ou le merci tant espérés, il peut éprouver de la colère devant tant d'ingratitude.

*Quoi ? Après tout ce que j'ai fait pour vous ? Je me suis mise en quatre pour vous satisfaire, j'ai été on ne peut plus souple, et voilà comment vous me payez de retour ! Lady Di*³

1. Burrell P., *op. cit.*, p. 213.

2. *Télé Star*, mai 2004.

3. Burrell P., *Ibid.*, p. 220.

Pourtant, lorsqu'il reçoit en écho à ses actions un compliment ou un merci, 002 a tendance à les minimiser. Cette difficulté à recevoir plonge ses racines dans l'histoire de l'enfant 002. Celui-ci a toujours cru qu'il ne pourrait devenir véritablement désirable qu'en se pliant aux désirs de l'autre. Sa croyance est qu'il doit donner quelque chose et être utile pour mériter l'attention et l'affection.

On m'a appris qu'il fallait faire plein de choses pour les autres pour être aimé. Je n'ai pas appris à m'aimer moi-même.

On trouve plusieurs scénarios possibles parmi les histoires de 002. Il y a d'abord ceux qui ont le sentiment d'avoir beaucoup reçu. C'est comme s'ils devaient rendre ce qui leur a été donné.

Notre famille était très unie. Nous vivions les uns pour les autres. Chaque membre de la famille s'efforçait de rendre plus confortable et plus heureuse la vie des autres. Mère Teresa¹

Il y a aussi ceux qui ont été amenés à prendre une personne significative en charge, un parent, un frère ou une sœur par exemple. Ils se sont comportés en parent nourricier qui s'oublie pour l'autre.

J'ai toujours été le bon petit fils à papa et maman. J'étais l'aîné et ma mère était fort malade. Je m'occupais de mes petits frères. Tout le monde me disait que j'étais serviable et très gentil.

La thématique de la séduction est par ailleurs très présente chez beaucoup de personnes 002. Elles ont cherché à être la préférée et ont développé diverses stratégies pour séduire leurs parents. Nombre d'entre elles se sont focalisées sur le parent du sexe opposé.

J'ai tout fait pour séduire mon père. Ma mère était ma rivale. Je voulais être la plus lumineuse. J'avais l'impression d'être une princesse. J'étais prête à tout pour que mon papa me regarde.

1. Mère Teresa, *Pensées spirituelles*, op. cit., p. 114.

Mais en n'existant plus qu'au travers du regard de l'autre pour obtenir le titre particulièrement convoité de « prince » ou de « princesse », 002 finit par se nier lui-même.

■ *Si je fais plaisir en me marchant dessus, alors je ne me respecte pas.*

Il lui arrive alors d'être tiraillé entre sa tendance à faire plaisir et son aspiration à une plus grande liberté face aux demandes réelles ou supposées des autres.

■ *Pendant un mois, je me suis demandé : « Vais-je continuer à monter ce panier à linge ou le laisser là ? »*

Son chemin d'évolution et de libération intérieure passe nécessairement par un travail sur son côté « sauveur » et par une moindre recherche de reconnaissance.

■ *À vingt ans, mon habitude de donner était automatique. À 40 ans, c'est un peu moins. Quand j'ai une sollicitation, j'apprends à dire : « Je te répondrai demain. » Je vérifie si je veux vraiment aider.*

■ *Être reconnu c'est important. J'aime bien qu'on me dise que le dîner est bon mais mon évolution consiste à ne plus en avoir absolument besoin.*

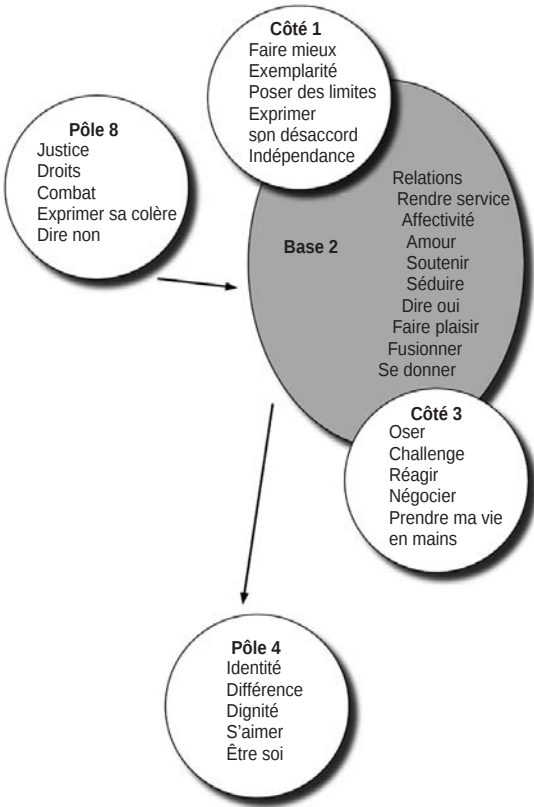
Quand 002 est moins en attente d'un retour, il sent poindre la sensation d'une délicieuse liberté.

■ *Je suis libre... quand je suis avec quelqu'un dans une pièce et que je me donne le droit de faire ce que j'ai envie de faire sans m'occuper de lui ; quand j'existe et que je laisse les autres exister ; quand je m'affirme tout en permettant à l'autre d'être lui-même.*

■ *J'attendais que les gens me disent merci. Je fais moins les choses pour qu'on me le dise. J'apprends à donner sans qu'on me donne en retour. Si on me dit merci, je suis très heureuse, mais je n'agis plus seulement en fonction de cela.*

**La Base 2
en bref et en tensions**

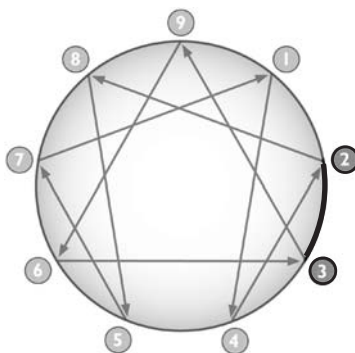
BASE 2



8

ENTRE ÊTRE ET PARAÎTRE : LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 3

JE REGARDE L'AUTRE POUR CE QU'IL PEUT M'APPORTER
(BASE 3) $\Leftrightarrow$ JE CONSIDÈRE L'AUTRE
POUR CE QU'IL EST (CÔTÉ 2)



Entre « tenir compte de la personne » et « obtenir un résultat », j'ai souvent mal au ventre. Ça me pose problème.

D'un côté, 003 apparaît comme quelqu'un de pragmatique, d'efficace et de battant. Quand il se fixe des objectifs, il mobilise son dynamisme et son énergie pour les atteindre. Il veut le succès et est convaincu que celui-ci ne dépend que de lui. Il cherche à produire des résultats concrets, visibles et rapides.

Quand j'ai un objectif, je fonce. Je ne me pose pas de questions, on y va. Je refais mon plancher. J'ai cent lattes et il y a quarante mètres carrés. Je compte rapidement le temps que ça va prendre et je m'y mets de la manière la plus efficace pour arriver au résultat.

003 apparaît par ailleurs comme quelqu'un de relationnel, de charmeur, de chaleureux, de proche et d'enthousiaste.

J'ai un avantage, je reste aussi un type qu'on appelle Bernard, ce qui me plaît bien. Les militants, les gens qui m'aiment me tutoient facilement ; moi, je les tutoie de toute façon. Je me sens à l'aise dans une foule, au milieu des hommes. Bernard Kouchner¹

Pour parvenir à ses fins, 003 sait exploiter à merveille son potentiel relationnel. Il valorise les buts ambitieux, les stratégies gagnantes, les courbes de croissance et la recherche de l'excellence. Il optimise ses ressources – ou celles de son équipage – pour performer.

Quand nous avons créé Médecins Sans Frontières en 1971, j'ai pensé : un jour, MSF aura un rayonnement universel. Bernard Kouchner²

Il ne s'agit pas de « dessin animé ». Nous avons là des mondes à conquérir. Walt Disney³

003 est aspiré par les sommets et est prêt à se battre pour y arriver coûte que coûte.

Si, en politique, on devait perdre courage dès qu'une difficulté survient, alors, autant arrêter. Il faut du sang-froid. Comment pensez-vous que j'ai sorti le CDH⁴ des limbes ? Si j'avais calé à cause des critiques, des sondages, si j'avais été pleurer sur le bord du chemin : non ! Joëlle Milquet⁵

À l'époque, je n'ai pas une chance sur 1 000 d'être diplômé d'une grande école, je n'ai pas une chance sur 10 000 de devenir chef d'entreprise, une sur 50 000 de devenir député et une sur 10 ou 20 millions de devenir ministre. C'est cette insupportable volonté de ne pas admettre ces statistiques qui déterminera mes faits et gestes, avec les résultats que l'on connaît, positifs ou négatifs, certes, mais toujours exceptionnels dans la démesure. Bernard Tapie⁶

1. Abbé Pierre, Kouchner B., *Dieu et les hommes*, Robert Laffont, 1993, p. 93.

2. *Ibid.*, p. 118

3. Dilts R., *Mozart et Disney, Stratégies du génie*, La Méridienne/Desclée De Brouwer, 1996, p. 97.

4. Centre Démocrate Humaniste, parti politique belge dont Joëlle Milquet est présidente nationale.

5. *Le Soir*, 3, 4 décembre 2005.

6. *Entreprendre*, juin 2005.

Dans le fond, le monde s'apparente pour lui à une immense compétition où seuls ceux qui ont la rage de vaincre ont le privilège de gravir la première marche.

J'ai accepté la proposition et, puisqu'il s'agissait d'ambitions, j'ai affiché les plus hautes : nous gagnerions la Coupe d'Europe. Et nous avons gagné, nous avons chanté, rêvé, nous avons été heureux. Bernard Tapie¹

Si vous ne pouvez pas être le premier dans une catégorie, changez de catégorie et devenez le premier dans une autre. Philippe Bourguignon²

Quand 003 est uniquement mobilisé par sa partie battante (sa Base 3) qui veut marquer des points, il peut se montrer intransigeant, dur et cassant. En réalité, cette partie l'amène à percevoir les autres comme des instruments pour atteindre ses objectifs.

Les gens n'existent que comme des outils pour arriver aux objectifs. Un outil, tu mets de l'huile, tu l'entretiens, mais tu ne dors pas avec, tu ne l'invites pas à dîner. Des bonnes relations avec mes collègues, c'est bien. Mais quand la porte du bureau est fermée, j'en ai plus rien à foutre.

J'ai un rapport fonctionnel avec les autres. Si l'autre est un obstacle, c'est comme un objet sur mon chemin, je le mets sur le côté : pousse-toi, tu me gênes.

Cette partie battante peut toutefois rentrer en tension avec sa partie relationnelle plus sensible à autrui et qui déteste déplaire. La question se pose alors : faut-il dialoguer ou invectiver, coopérer ou aller au duel, charmer ou confronter ? En fonction de son tempérament, de ses valeurs et du contexte, 003 utilisera la stratégie la plus efficace – qu'elle soit coopérative, séductrice, gagnant/gagnant ou compétitive – pour arriver à l'objectif.

N'aimant pas les compromis, j'éprouve un besoin absolu d'être clair avec les autres. Cela se passe de façon douce, parfois plus brutale, souvent maladroite. Ne me sentant pas à l'aise lorsque j'ai des choses déplaisantes à dire, je peux paraître froid, voire dur. Philippe Bourguignon³

1. *Ibid.*

2. Bourguignon P., *Hop !*, Anne Carrière, 2005, p. 197.

3. Bourguignon P., *op. cit.*, p. 104.

Trop d'efficacité – s'il en oublie les autres – nuit à l'efficacité. C'est souvent sur base de cette prise de conscience que 003 est conduit à s'interroger sur son mode de fonctionnement et à s'ouvrir à son Côté 2 « Altruiste/Relationnel ».

Jusqu'il y a un an, je trouvais qu'on perdait son temps à la cafétéria quand les gens commençaient à causer de leurs petits problèmes. Maintenant, je découvre que c'est important, que les échanges c'est de l'énergie, c'est du plaisir, il n'y a pas obligation d'obtenir du résultat.

Comme directeur de ma boîte, j'attache beaucoup d'importance à l'humain. J'ai appris en formation à tenir compte des personnes, à faire de la communication relationnelle. Je soutiens maintenant les gens dans leur action. Ma tendance naturelle, c'était de les envoyer promener.

Quand il développe ce Côté 2 « Altruiste/Relationnel », il peut manifester aux autres compassion et soutien.

En sixième, sur le temps de midi, je m'occupais des petits. Vers 15-16 ans, monitrice bénévole, j'ai gardé des enfants du juge. Je connaissais tous les enfants de ma rue, j'ai passé mon temps chez les autres : aux lutins, chez les guides, comme cheftaine lutins... Joëlle Milquet¹

Même si une équipe remplace l'autre, même si l'aide amorcée sera poursuivie, même si on ne s'oublie pas, ces hommes ont fait partie de nous, de moi, à un moment donné. Bernard Kouchner²

Malgré son souhait authentique de s'occuper des autres, 003 peut développer ce Côté « Altruiste/Relationnel » par souci d'efficacité supplémentaire.

J'ai commencé à faire du développement personnel parce que j'avais un problème d'efficacité. Je me suis rendu compte que si je voulais continuer à être efficace, je devais avoir le contact avec les autres. J'avais tellement les yeux fixés sur un but que la relation était passée à la trappe.

En fait, dans l'instant même où il s'implique dans la relation, 003 perd rarement de vue les enjeux d'image et de réussite qui

1. *Le Soir*, 29 juillet 2002.

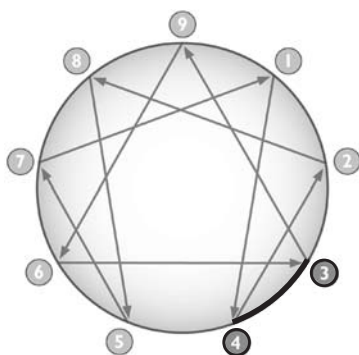
2. Abbé Pierre, Kouchner B., *op. cit.*, p. 207.

pourraient à tout moment ressurgir, même dans une relation de proximité.

Est-ce difficile d'en parler ? En t'en parlant, de cet échec, j'essaie de l'exprimer pour que ça soit pile-poil une réponse à tes besoins.

Dans mes relations avec ma femme, je me dois d'être le plus séduisant et cela peut devenir une véritable compétition.

JE SUIS À 200 % DANS L'ACTION (BASE 3)
 ⇔ JE ME LAISSE ALLER À RESSENTIR (CÔTÉ 4)



Moi aussi, je pleure de plus en plus dans les enterrements, où l'on me demande de plus en plus de faire des discours. Bernard Kouchner¹

003 est un spécialiste du passage rapide à l'action. Lire ou remplir son agenda par exemple ne représentent pas pour lui de véritables actions car il n'y a pas de résultat immédiatement observable à la clé. Il aime concrétiser, réaliser, mettre en œuvre, faire fructifier. Il se définit d'abord et avant tout par le « faire ».

J'ai fait toute ma vie sur la défense des droits de l'homme. Bernard Kouchner²

Je fais très bien trois choses : mon métier, les conneries et les enfants. Alain Delon³

1. Cohn-Bendit D., Kouchner B., *Quand tu seras président*, Robert Laffont, 2004, p. 342.

2. *Ibid.*, p. 83.

3. [www.evene.fr/citations Alain Delon](http://www.evene.fr/citations/Alain_Delon).

Je suis quand même une sorte d'activiste ! J'ai une relation complexe vis-à-vis du travail, et quand je ne travaille pas, j'ai l'impression de ne pas exister.
Philippe Bourguignon¹

003 s'identifie à ses actions. Celles-ci lui donnent la sensation d'exister. Il cherche à être vu, connu, reconnu et apprécié pour ce qu'il réalise.

Vous pouvez poser les meilleurs actes du monde, s'ils ne sont pas couverts par les médias, ils n'existent pas dans l'opinion. Elio Di Rupo²

Je suis plus heureux quand ce que je fais plaît à beaucoup de gens... Tout écrivain qui veut ramper dans un trou quelque part est un imbécile. Il ne passe pas, n'a pas d'idées nouvelles. Je ne veux pas ramper dans un trou.
Walt Disney³

Cette course à la reconnaissance laisse peu de place pour l'introspection. Dans le feu de l'action, 003 fait barrage à ses sentiments, sensations et états d'âme.

J'ai frôlé la mort hier soir. Aujourd'hui, je ne peux pas laisser sortir mes émotions car demain je travaille et je pars en vacances dans huit jours. Je vais laisser le couvercle sur la casserole.

Quand j'ai un objectif, je suis une machine pour bosser ; je ne suis plus un être humain. Je n'ai plus aucune sensation de fatigue. Je fais disparaître les sentiments et les sensations désagréables. Je mange parce que je sais qu'il faut que je mange, parce qu'il faut remettre du charbon dans la machine. Mais je n'ai pas les sensations qui vont avec.

Quand il est hypnotisé par l'action à mener, 003 fonctionne véritablement comme un robot. S'ils ralentissent l'activité, il boycotte ses sentiments ou utilise un dissolvant émotionnel dont il a le secret.

Les émotions sont inutiles, tellement pénibles qu'elles me font perdre du temps.
S'ils sont productifs par contre, il les rentabilise.

1. Bourguignon P., *op. cit.*, p. 35.

2. *Télé Moustique*, décembre 2002. Elio di Rupo est président du Parti socialiste belge, et Ministre-Président de la Région Wallonne.

3. Dilts R., *op. cit.*, p. 99.

Si maintenant je découvre qu'il faut que je pleure pour que j'avance, eh bien je décide que je vais pleurer. J'utilise mes émotions pour réussir. Je stocke les émotions positives et je m'en sers pour aller de l'avant.

003 est mal à l'aise face à ses véritables émotions. Quand le contexte l'exige, il peut montrer une émotion de circonstance. Il peut vous manifester chaleureusement toute sa sympathie à l'occasion d'un enterrement et vous mettre en procès un quart d'heure plus tard.

Les émotions dans la vie de tous les jours, c'est très difficile à percevoir. J'ai besoin qu'on m'apprenne à exprimer mes sentiments. Je fais tout un travail pour apprendre à faire confiance à mes instincts, à me défaire de ma machine, à faire confiance à ce que je ressens.

En évacuant ses émotions, 003 s'est véritablement coupé de son intériorité. Car pour être performant, il a dû enfouir et emmurer ses vulnérabilités, ses doutes, ses peurs, sa sensibilité et sa tristesse.

À qui je pouvais raconter ça, les enfants éventrés, les jambes qu'on coupe sans anesthésie, les femmes qui meurent alors qu'il suffirait de rien pour les sauver ? À ma femme, à mes enfants ? Non. Alors parfois, j'ai fui dans ce qui pouvait passer pour de la frivolité. Ou une haine brutale pour notre monde confortable. Bernard Kouchner¹

Petite, j'ai dû cacher ma sensibilité. J'avais tellement peur quand maman criait pour que je mange que je tremblais. Maman me disait que j'étais trop sensible. J'avais envie de pleurer mais ça ne pouvait pas se voir. J'ai pas le droit de pleurer devant tout le monde. J'ai appris à faire semblant, à être toujours au top, à cacher mes sentiments. C'est comme ça qu'on m'aime.

C'est souvent à l'occasion d'événements importants ou d'accidents que 003 peut être confronté à sa vulnérabilité et à ses larmes.

Avec le temps, j'ai appris à ne plus dissimuler mes angoisses et ma fragilité. Je me contente d'apparaître telle que je suis, sensible, persévérante et humble. Pour en arriver là, il a fallu que je touche le fond. Lara Fabian²

J'étais sûr d'avoir tout prévu, mais je n'avais pas imaginé la douleur et la souffrance qui me submergent en cet instant précis. J'étais fier, j'étais fort, je faisais front. Et tout à coup, plus rien. Je m'étais promis de subir l'épreuve

1. Abbé Pierre, Kouchner B., *op. cit.*, p. 212.

2. *Télépro*, novembre 2003.

avec dignité puisqu'elle m'était injustement imposée. Mais devant le chagrin de mon fils, je m'effondre comme lui. Je ne sais plus si je verse des larmes ou si je pousse des cris. J'ai mal, une douleur venue du plus profond de moi. Le flot des larmes qui m'envahissent reste impuissant à tarir celles de Stéphane.
Bernard Tapie (à propos de ses premiers instants en prison)¹

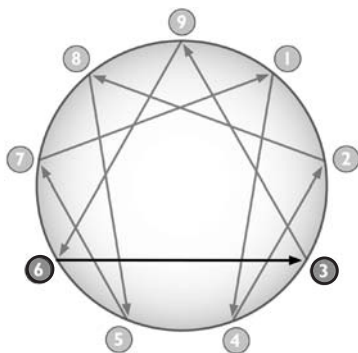
Lorsqu'il prend contact avec son Côté 4 « Sensible/Artiste », 003 cherche moins la réussite et la reconnaissance à tout prix. Il aspire à se reconnecter à ses émotions et à ses sensations véritables.

Je suis directeur d'une grosse boîte. J'étais toujours projeté dans l'action. J'étais devenu très stressé et imbuvable. J'avais une vingtaine de kilos en trop. C'était une protection que j'avais mise pour ne pas aller voir en moi. Je les ai perdus en retrouvant des sensations que j'avais perdues en faisant du vélo et du tennis. Je sais maintenant que j'éprouve un vrai sentiment quand il y a un frisson inhabituel dans mon corps.

Ce Côté 4 l'invite aussi à libérer sa créativité pour le plaisir.

Je fabrique des maquettes pour une maison de poupée. Ça ne sert à rien, c'est pour moi, il n'y a même pas de nécessité que ça soit terminé dans des délais rapides. C'est joli, c'est beau et ça suffit. Pas de compétition. C'est du bonheur. C'est une action gratuite et esthétique qui me plaît vraiment. Je n'ai alors plus besoin du regard des autres pour me dire ce que je vaux.

JE PRENDS DES RISQUES (BASE 3)
⇔ J'Y RÉFLÉCHIS À DEUX FOIS (PÔLE 6)



1. *Entreprendre*, juin 2005

Je croyais être plébiscité. Je ne l'avais pas vu venir. Après cet échec aux élections, je serai toujours vigilant avant de me représenter.

003 est grand amateur de challenges et de défis. Ceux-ci le dynamisent et l'électrissent. Il ne veut pas se contenter d'objectifs de seconde zone.

Il flaire les « supers coups » et ne rate pas une occasion d'aller de l'avant avec un mental en or, de l'audace à revendre et une motivation sans faille. Selon sa croyance inconsciente, le succès l'attend inévitablement au bout du chemin. D'où la tendance de sa partie « battante » à foncer tête baissée et à forcer le destin. Car le hasard n'existe évidemment pas.

Voilà ce que j'aime dans l'entreprise : la certitude qu'il y a toujours quelque chose de plus grand et de plus excitant après le prochain tournant, et l'incertitude de tout le reste. Walt Disney¹

Je ne comprends pas les gens qui ne savent pas se fixer des objectifs ambitieux, un fifrelin au-dessus de ce qu'on peut. J'aime les défis. Ça me provoque beaucoup de satisfaction quand on réussit, quand on se remue et qu'on met tout en place pour réussir. Quand c'est trop facile, ça n'a pas de sel.

003 est dopé par les obstacles ; la réussite en sera d'autant plus spectaculaire, admirable et émouvante.

L'exaltation suprême tient à ce que tu risques ta vie. Bernard Kouchner²

Lorsqu'il est confronté à l'échec, plusieurs scénarios sont possibles pour 003. Il peut tout simplement nier l'échec.

Ma défaite contre Forget ? Quelle défaite contre Forget ? André Agassi³

Je n'ai pratiquement pas eu d'échecs, je me suis toujours cassé le cul pour ne pas en avoir mais ce n'est pas normal, c'est pathologique. J'ai eu des échecs mais j'ai réussi.

Il peut aussi reconverter l'échec en réussite partielle.

1. Dilts R., *op. cit.*, p. 89.

2. Cohn-Bendit D., Kouchner B., *op. cit.*, p. 27.

3. Interview sur France 2 après un match contre Forget à Roland Garros.

Comme je ne suis pas du côté du pouvoir, je suis du côté du contre-pouvoir et c'est finalement encore mieux.

Il peut enfin transformer l'échec en une nouvelle opportunité à saisir au bond.

J'ai envie de dire à tous ceux qui sont tentés de se laisser aller, qui sont submergés par les difficultés, qui s'abandonnent à la défaite : « Reprenez-vous. Courage, ce ne sont que des épreuves à dépasser. Votre destin peut changer. » Bernard Tapie¹

La difficulté a toujours été pour moi un stimulant. Et l'échec me pousse plus loin. Après un revers – et j'en ai eu plusieurs –, je ne poursuis qu'un seul but : réussir la fois suivante et rebondir encore plus haut. Philippe Bourguignon²

L'échec est donc problématique pour 003. Il réveille sa peur. Et lorsqu'il est confronté à un échec cuisant et indéniable, il peut plonger dans un désespoir qui l'anéantit littéralement.

Je ne l'avais pas vu venir, et ça m'a écrasé. C'est une impression de vide. C'est la première fois que je me plante à ce point-là.

Le lendemain matin, en effet, je découvre ma photo sur toute la page d'un journal et le titre « La mort de Tapie », ne laisse aucun doute sur le fait qu'ils ne vont pas en rester là. Alors, sans que je puisse expliquer pourquoi, je remonte chez moi, totalement épuisé, sans envie de réagir. Je vais jusqu'à la table de nuit dans ma chambre, décidé à en finir. (...) Deux minutes à peine s'étaient écoulées que, déjà, cette morbide et inexplicable envie avait disparu. Bernard Tapie³

En se donnant des défis, 003 cherche en réalité à se couper de l'insécurité abyssale de l'échec. Il peut s'appuyer pour cela sur un optimisme, une capacité de rebondir et une foi qui déplace les montagnes hors du commun.

1. *Entreprendre*, juin 2005.

2. Bourguignon P., *op. cit.*, p. 103.

3. *Entreprendre*, juin 2005.

Pendant longtemps, je n'ai pas eu de conscience claire des obstacles. Quand il y a un obstacle, je vois quinze moyens pour le contourner. Je me vois réellement le contourner, c'est visuel : j'ai des images de moi en action en train d'aller voir quelqu'un, de faire quelque chose, de solutionner le problème. Je n'ai aucune conscience du temps et de l'énergie que cela va me prendre. C'est comme si c'était fait.

J'ai monté une boîte. Le type avec qui je bossais n'était pas très honnête. Avant d'accepter l'idée qu'il fallait arrêter, cela a pris du temps. J'étais convaincue qu'en faisant autre chose on pouvait y arriver. Il aurait mieux valu faire un constat clair et analyser la situation.

La partie battante de 003 le booste en avant et lui envoie d'un ton assuré : « Lance-toi, tu verras bien après, tu t'en sortiras de toute façon. » N'ayant aucune conscience du danger, elle lui fait prendre des risques. Pour elle, à peu près tous les moyens sont bons pour arriver à ses fins. Elle est donc « amoral ».

J'ai menti mais c'était de bonne foi. Bernard Tapie¹

Je ne mens jamais, mais il m'arrive d'aménager la vérité.

La partie battante de 003 est prête à tout. Par contre, quand il connecte son Pôle 6 « Vigilant/Critique », il se met à prendre du recul par rapport à l'action, à se questionner et à injecter du doute sur la pertinence de l'action à entreprendre.

Si je dois faire du parapente, le « Battant » me fait faire n'importe quoi. Pour lui, si ça ne marche pas, on recommence en s'y prenant autrement. Mon « Vigilant » crée un conflit, il est réticent, c'est ma partie protectrice, qui me fait réfléchir avant d'agir. Le deal entre les deux c'est de dire : « OK tu fonces, mais tu analyses comment ça se passe. » ou : « OK, tu fais de la moto, mais pas en short. » Je fais les choses mais avec plus de sécurité.

Le Pôle 6 « Vigilant/Critique » ramène chez 003 une conscience plus claire des obstacles à franchir, des risques à encourir et des conséquences potentielles des actions envisagées. Elle lui fait voir

1. *Entreprendre*, juin 2005.

qu'il ne retombera pas nécessairement sur ses pattes et qu'une audace excessive s'avère parfois dangereuse et énergétivore.

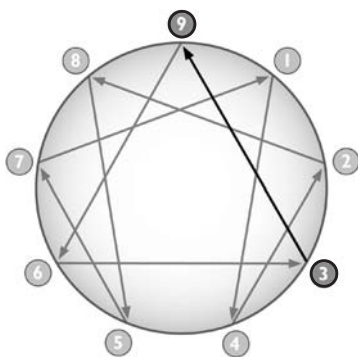
J'ai un nouveau projet mais pas de client. Je me vois faire de nouveaux produits. Quand je laisse le doute s'installer, je vois des images d'obstacles qui couvrent les images de solution ; il y a un point d'interrogation qui émerge et qui couvre les images de solution. Je me dis alors : « Arrête de produire, réfléchis, vérifie, renseigne-toi, prends des infos, sinon tu vas te casser la figure. »

Le Pôle « Vigilant/Critique » peut l'amener également à ne plus considérer uniquement les autres en termes d'outils mais aussi comme des personnes envers lesquelles l'engagement pris doit être tenu.

Le départ, je l'ai toujours vécu comme un déchirement et une trahison. Sur place, je promettais de revenir, et je suis toujours revenu, je ne crois pas avoir manqué à cette parole. Bernard Kouchner¹

Je suis simplement un fidèle. Et je garde de la gratitude à François Mitterrand pour m'avoir fait confiance, pour m'avoir donné des responsabilités et pour m'avoir défendu quand le besoin s'en est fait sentir. Bernard Tapie²

JE MAINTIENS LA PRESSION (BASE 3) ⇔ JE LÈVE LE PIED (PÔLE 9)



1. Abbé Pierre, Kouchner B., *op. cit.*, p. 113.

2. *Entreprendre*, juin 2005.

Je suis comme une poule sans tête, je cours dans tous les sens et je sors ma pression en la mettant chez les autres. J'impose des actions aux autres. Ça coupe d'un dialogue. J'apprends à mettre moins de pression.

003 dispose d'une exceptionnelle force de travail. Il a la capacité de projeter toute son énergie sur l'activité en cours. Entre la conception, l'opérationnalisation et la récolte des succès et bénéfices, il cherche à réduire au maximum les temps morts. Il perçoit le temps comme un outil de production : « *Time is money* ». Son tempo est particulièrement rapide tout en pouvant être relativement régulier.

Que l'on travaille jour et nuit s'il le faut... Joëlle Milquet¹

Je ne peux jamais rester tranquille. Il faut toujours que j'explore et que j'expérimente. Walt Disney²

Quand je dois monter un truc, je ne lis pas le mode d'emploi. Dix minutes de lecture, c'est trop long, ça me fait chier. Je n'aime pas les trucs qui traînent. Quand je suis au bureau, ça va dans tous les sens. Paf, il faut faire ça tout de suite. Quand les gens traînent, ça me crispe. J'ai besoin de prendre des décisions rapidement. Je suis fonceur. Ça doit gazer.

Dans la mesure où ils le freinent, 003 repousse les idéologies, les règlements et les modes d'emploi fastidieux qui ralentissent le moteur. Il valorise la flexibilité, l'adaptation et le changement qui lui permettent de rebondir rapidement le cas échéant.

En réalité, j'ai toutes les doctrines en horreur. Je crois que tous ceux qui s'enferment dans un dogme, dans une idéologie, perdent de vue la réalité des faits. Bernard Tapie³

Je vois très vite ce qu'il faut faire et comment le faire. Quand on commence à finasser, on complique et quand on complique, on dilue l'énergie qu'on a. Avec mes cadres, je leur apprends à aller à l'essentiel, à ne pas tourner autour du pot par rapport à ce qu'ils doivent faire.

1. *Le Soir*, 3, 4 décembre 2005.

2. Dilts R., *op. cit.*, p. 88.

3. *Entreprendre*, juin 2005.

Le travail agit pour 003 à la fois comme carburant, anti-dépresseur, anxiolytique et anti-stress. La pression est un excitant et un stimulant.

Lever à 5 h 30, départ pour le bureau à 7 h 30. À 8 heures j'étais à mon travail, que je ne quittais que vers 20 ou 21 heures, le plus souvent pour me rendre à un dîner. Et je ne me couchais jamais avant 1 heure du matin. Philippe Bourguignon¹

Ce sont le stress, le défi et la nécessité qui font qu'un artiste mûrit et se dépasse. Walt Disney²

Mon moteur a un bon débit. Il ne toussote pas, ne se pose pas de question, ne s'arrête pas et passe rapidement en cinquième.

003 développe cette tendance à accomplir plusieurs tâches en même temps. Il reste dès lors très peu de place dans sa vie pour les objections, les regrets, les attermoissements, la culpabilité, le négativisme ou le sentimentalisme. Le train de la réussite n'attend pas.

Je sais faire cinq choses à la fois. Sans faire à fond. Un dossier là, un mail là, un coup de fil par là. En même temps, je fais semblant d'écouter un collègue qui me demande quelque chose. Sous stress, c'est encore pire.

J'excelle à compacter le temps comme je veux. Pas le temps d'écouter mon cœur. Ni les critiques. J'aurais du mal à rester assis et ne rien foutre. Dans ma vie, il y a un temps pour tout. Les affections, c'est le dimanche.

Buller et « faire la crêpe » à la plage pendant un mois, glander le dimanche après-midi ou imaginer une retraite inactive : atroce... Ralentir ou se poser est donc particulièrement difficile pour 003. L'arrêt est en effet inconsciemment associé à l'impuissance, à la désespérance et en fin de compte à la mort.

Écrire et chanter, c'est ma vie. Arrêter, ce serait mourir. Lara Fabian³

1. Bourguignon P., *op. cit.*, p. 21.

2. Dilts R., *op. cit.*, p. 88.

3. *Télé Star*, avril 2001.

Un événement hors norme, la crise de la quarantaine, une interrogation sur le sens de sa course, des interpellations extérieures ou... une crise cardiaque sont parfois le point de départ pour 003 d'une mise en question par rapport à son surinvestissement dans le travail et son rythme endiablé.

Tu ne dors pas, tu travailles quinze heures par jour, tu n'as pas le temps pour suivre les affaires qui t'intéressent et à la fin tu constates que toute cette agitation empêche la réflexion. Bernard Kouchner¹

Sachez que je souffre de la partie la plus sensible de mon être, à savoir le cœur, d'où mon ultra-sensibilité. Je suis fier de partager mes problèmes cardiovasculaires au même moment que le premier des Français. Est-ce un signe ? Ce dont je suis certain, c'est que c'est, chez lui comme chez moi, un problème de sur-sensibilité et de suractivité. Alain Delon²

J'ai été trop sous pression. Trop d'activités. Je ne contrôlais plus mes émotions. J'ai explosé. Suite à des problèmes cardiaques, j'ai commencé à m'écouter et à ralentir le rythme.

Quand il contacte son Pôle 9 « Affable/Médiateur », le tempo de 003 ralentit. Il l'interroge sur le sens donné à sa vie. Il l'invite à calmer le jeu et à faire des haltes régulières.

Chaque succès politique apportera de nouvelles violences et j'ai envie d'abandonner cet affrontement terrible. Une infinie lassitude m'envahit. À quoi bon ? Et si je m'arrêtais ? Est-ce que j'aurais la paix si je m'arrêtais ? J'ai besoin de calme, d'un bonheur familial tranquille, d'une existence apaisée. Bernard Tapie³

Ce Pôle 9 le relie aux autres et dissout ses aspérités relationnelles.

Il est indispensable de quitter ces rythmes infernaux. Sans cela, je ne tiens pas. Hubermont, c'est un endroit merveilleux dans lequel je me rends dès que je peux pour m'arracher de tout, me retrouver en famille. Et casser le tempo hallucinant des derniers mois. J'ai un besoin impératif de paix et de silence.

1. Déclaration à l'AFP, 8 septembre 2005, actustar.com.

2. Cohn-Bendit D., Kouchner B., *op. cit.*, p. 92.

3. Entreprendre, juin 2005.

Je suis vraiment attachée à la nature et les longues marches avec les enfants me comblent. Joëlle Milquet¹

J'attache beaucoup d'importance à l'harmonie. Les gens donnent le meilleur d'eux-mêmes et arrivent à leur but s'il n'y a pas de tensions relationnelles. Pour moi, ça c'est un challenge.

Ce Pôle 9 peut aussi élargir sa vision du monde et conduire 003 à quitter quelque peu l'immédiateté de l'action efficace pour s'interroger sur la place qu'il occupe sur cette planète : « Est-ce que toute ceci a du sens ? », « après quoi je cours ? »

Je vais faire hurler quelques amis radicaux, libres penseurs et bouffeurs de curé : j'ai tenu parce que j'avais la foi (...) Pendant ces longs mois, j'ai pensé, j'ai prié, j'ai écrit, avec un temps que je n'avais jamais pris. Je sors de prison, je suis libre. Tout simplement. Cette épreuve va-t-elle se renouveler ? J'aurai la patience, je conserverai la foi. Bernard Tapie²

Il a fallu que je sois forcé de quitter le système à 56 ans pour réfléchir de manière différente. Il aurait été infiniment préférable d'y songer à quarante ans. À ce moment-là, j'aurais dû me demander : est-ce là que tu voulais aller ? Est-ce qu'il ne faut pas prendre une année sabbatique ? Philippe Bourguignon³

J'EN METS PLEIN LA VUE ⇔ ET JE ME MONTRE TEL QUE JE SUIS

(Tension centrale de la Base 3)

Un jour, je me suis aperçu que je n'avais plus besoin d'agir pour le simple plaisir d'agir. Alors, je me suis échappé de l'action et du visible pour passer du paraître à l'être. Philippe Bourguignon⁴

003 aime afficher ses réussites. Il veut briller, épater, émouvoir, faire de l'audience et occuper le devant de la scène.

1. *Le Soir*, 7, 8 août 2004.

2. *Entreprendre*, juin 2005.

3. Bourguignon P., *op. cit.*, p. 57.

4. Bourguignon P., *op. cit.*, p. 225.

Ne méconnaissons pas les satisfactions égoïstes : on s'intéresse aux autres pour se trouver soi-même intéressant. Pourquoi faites-vous tout cela, pourquoi cet acharnement thérapeutique sur le malheur des autres ? Je réponds avec ironie : « Tout ça, c'est pour faire le malin. » Bernard Kouchner¹

003 cherche à exister à travers le regard admiratif d'autrui. L'important pour lui est d'être reconnu par des personnes compétentes ou significatives.

J'ai l'impression de dépenser une énergie considérable à prouver aux autres que je ne suis pas nul, pour le cas où un jour ils viendraient à croiser mon père.

Comme moi, ma sœur fabrique des chapeaux. Je ne vais jamais dans son atelier. Je ne pourrais pas supporter qu'elle fasse de plus beaux chapeaux que moi. Si c'était le cas, j'aurais l'impression de ne plus exister. J'ai besoin d'être reconnue pour exister. J'ai besoin qu'on fasse attention à moi : celle qui va bien, celle qui est performante, celle qui réussit.

Qu'il se soit senti valorisé ou au contraire dévalorisé dans le regard de personnes significatives pour lui, l'enfant 003 s'est construit autour de la croyance inconsciente : « Au plus je ferai de choses, au plus j'obtiendrai des résultats marquants, au plus je gagnerai leur estime, leur reconnaissance et leur amour. » Il faut donc produire, être un champion, faire ses preuves et bosser pour quatre afin de gagner cette reconnaissance vitale.

J'ai eu l'impression que mes parents ne s'intéressaient pas à ce que j'étais mais uniquement à ce que je produisais, comme si je n'avais pas de réelle identité. Mes parents ne me voyaient pas comme une personne mais comme une machine à résultats. J'étais chez eux récemment. Ils me disent : « Tu ne prends pas de café ? » Comme s'ils découvraient aujourd'hui que je n'aime pas le café, alors que cela fait quarante cinq ans que je n'en prends pas. C'est comme s'ils ne s'intéressaient qu'à mes résultats et pas à ce que j'aime vraiment. L'être n'a pas d'importance, il faut plaire.

À dix ans déjà, le principal échange hebdomadaire avec mon père se faisait le samedi en rentrant du foot et se terminait toujours sur la conclusion suivante :

1. Cohn-Bendit D., Kouchner B., *op. cit.*, p. 124.

« Tu as mal joué, tu as couru pour rien, tu n'as pas le niveau, tout le monde le dit. » Six ans plus tard, alors que je suis capitaine de l'équipe, le meneur de jeu, l'échange n'a pas évolué d'un poil.

003 a appris à séduire, à se vendre, à faire bonne impression, à valoriser son apparence, à enjoliver ses réussites et à projeter une image positive de lui. Il aime qu'on l'aime comme il donne l'impression de s'aimer.

J'avais 26 ans quand je suis arrivée à Paris, avec la phobie de déplaire, de ne pas être aimée. Lara Fabian¹

Plaire pour plaire, c'est important. Être juste là, c'est impensable. J'aime être enceinte devant trois cents personnes de ma banque : c'est ma séduction. Je suis féminine, je passe beaucoup de temps devant mon miroir.

La fonction crée l'orgasme ! Oui, surtout quand tu n'es pas capable de cette séduction sans être ministre. Ce sont les avantages secondaires du gonflement de l'ego. Bernard Kouchner²

003 s'identifie inconsciemment à la fonction qui va lui permettre de récolter une approbation sans borne. Il devient comme par enchantement « le cadre dynamique de sa société », « la mère de famille branchée »... Il porte le masque et les signes extérieurs de celui qui réussit et joue parfaitement son rôle en devenant le personnage que les autres rêvent, croit-il, de voir et d'applaudir.

L'important, ce n'est pas que le résultat soit super bien ficelé ; c'est qu'il soit apprécié et qu'il paraisse bien. Je dois paraître compétente, je ne dois pas l'être.

003 a développé la capacité à moduler son apparence et à s'adapter à ce que l'autre attend. Pour cela, il exploite en les mimant et en les jouant les comportements, attitudes, sonorités et mimiques qu'il a vu utiliser ici ou là.

1. *Télépro*, novembre 2003.

2. Cohn-Bendit D., Kouchner B., *op. cit.*, p. 90.

Je m'adapte à ceux qui sont en face. J'observe, je me fais une idée en posant quelques questions, j'ai des points de repères puis je mime.

Quand je rencontre des patrons, je m'habille patron ; quand je rencontre les syndicats, je m'habille syndicat. Je joue un rôle. Je donne l'impression aux gens que je les comprends. J'attrape tout ce qui passe pour jouer un personnage. Ce n'est pas gênant parce que ça sert l'objectif.

Au cours de son évolution, la question de l'identité peut resurgir avec force.

Lorsqu'on veut séduire, on ne cherche à montrer que le meilleur de soi. Et c'est là qu'il y a maldonne. C'est là où il y a « échec à la base ». Lara Fabian¹

Les apparences, les déguisements et les jeux de rôle ne s'avèrent-ils pas être des contrefaçons de soi ou, autrement dit, une forme de tromperie de soi et des autres ? Dès lors, la question se pose pour lui : « Qui suis-je réellement ? », « qu'y a-t-il derrière le masque ? »...

Il y a un sentiment de duperie. J'ai réussi professionnellement, mais j'ai eu un ulcère et un terrible coup de blues qui a duré six mois. Quand je me retrouve seul dans mon lit, je parais quoi devant qui ? S'il n'y pas autre chose, c'est le vide et le désespoir.

Le questionnement se pointe ou se déchaîne quand 003 est confronté à l'image négative que peuvent lui renvoyer les autres ou quand il se sent essoufflé, voire épuisé – moralement ou physiquement – par sa méga course au prestige.

Je vois tellement de dirigeants qui, comme je l'ai été, aspirés par les exigences de la fonction et parvenus à un certain niveau de pouvoir, ne se rendent pas compte de la vacuité de leur ascension. Philippe Bourguignon²

À force d'avoir vécu en dehors de lui-même pour épater autrui, son être authentique se rebiffe en lui insufflant des aspira-

1. Interview Nicolas Werber dans la revue *Super Stars*.

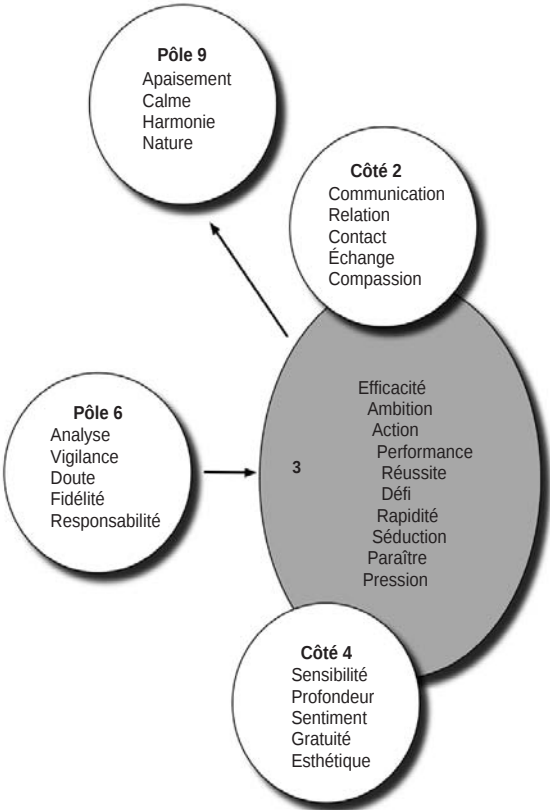
2. Bourguignon P., *op. cit.*, p. 225.

tions d'un nouveau type. Il peut alors s'enhardir à sonder son être intérieur, à prêter attention à ses désirs véritables, à se centrer sur son être profond.

J'essaie d'être moi, comme je le sens. Jusqu'à présent, je ne me suis pas posé beaucoup de questions. J'approche de la quarantaine. Je souhaite essayer de donner un sens autre à ma vie. Je me pose des questions sur ce que je souhaite réellement dans mon for intérieur. Pour cela, je dois savoir ce qu'il y a à l'intérieur. Je suis des séminaires de développement personnel. Devenir authentique, c'est important.

**La Base 3
en bref et en tensions**

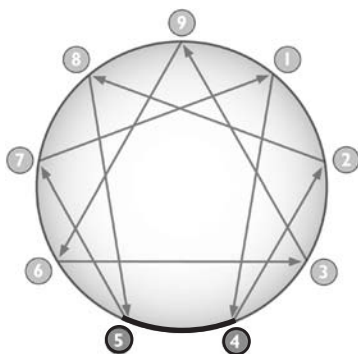
BASE 3



9

ENTRE MANQUE ET PLÉNITUDE : LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES

J'AMPLIFIE MES ÉMOTIONS (BASE 4)
⇔ JE LES RATIONALISE (CÔTÉ 5)



Comme je vis les émotions à fleur de peau, c'est compliqué de les relativiser. Je cherche à les régulariser.

004 apparaît comme quelqu'un de sensible, de passionné et de profondément émotionnel. Il est en quête d'intensité et d'authenticité. Il fonctionne sur des coups de cœur.

Mes émotions, ça me permet d'aller plus loin. Vivre ses émotions, c'est un plaisir intense. Pour rien au monde, je n'abandonnerais les émotions.

Mon travail, c'est de me vautrer dans l'émotivité, et il m'en reste suffisamment ! Alain Souchon¹

1. *Psychologies*, mars 1994

Le monde des émotions est aussi réel pour lui que l'est la truelle pour le maçon. Son mouvement naturel va de l'affectif au mental.

Je ne réfléchis pas avec ma tête, mais avec mon cœur. Dans mes spectacles comme dans la vie, je laisse s'exprimer mes tripes, mon affect, mes émotions. Ma ligne de conduite emprunte une transversale entre le palpitant et la cervelle ! Jamais le contraire. Robert Hossein¹

La vie de 004 ressemble à tout sauf à un long fleuve tranquille. Il vit des émotions intenses, profondes, subtiles et complexes, qu'il ne laisse pas nécessairement transparaître.

À l'école, parfois, quand j'étais interrogé, je n'arrivais pas à dire un seul mot. Alors, j'ai cherché des parades : je faisais l'idiot, ou je restais dans mon coin pour qu'on ne me voie pas. Mes émotions étaient trop fortes. Quand j'étais triste, j'avais tout de suite envie de pleurer. Si je voyais un accident de voiture, j'étais vraiment malade, je vomissais. Alain Souchon²

004 cherche à vivre intensément : des hauts très hauts et des bas très bas. Il peut passer sans crier gare de l'euphorie à la déprime, de l'allégresse à l'abattement, du sommet au fond de l'abîme.

J'ai souvent eu des creux de vague. Toute ma vie, j'ai vécu en dents de scie, je vis en dents de scie. Jacques Brel³

J'aime le paroxysme, le plaisir jouissif de l'émotion. Le meilleur moment, c'est l'image du grand huit : au moment où il monte, le moment juste avant le sommet. Je goûte cela. C'est aussi le moment tout en bas. Cela demande de l'énergie, aussi bien en haut qu'en bas. Les autres se demandent ce qui se passe. Il n'y a pas de raison.

C'est comme s'il disposait d'un amplificateur émotionnel interne : il se provoque des émotions intenses qui lui donnent la sensation d'exister pleinement. L'intensité est recherchée pour elle-même. Mieux vaut vibrer dans le bas que ne pas vibrer.

1. Hossein R., *Lumières et ténèbres*, Le pré aux clercs, 2002, p. 123.

2. *Psychologies*, mars 1994.

3. *Hommage à Jacques Brel*, RTBF, octobre 2003.

Je veux justement vivre et puis avoir des ennuis. Je vais avoir des bousculades, c'est très bien, c'est ça vivre, n'est-ce pas ? Jacques Brel¹

La passion est tout sauf douce, elle n'est pas tendre, c'est une violence à laquelle on devient « accro » par plaisir. Isabelle Adjani²

Un déclencheur sensoriel simple peut raviver chez 004 un cortège de sensations et d'émotions multiples qui nourrissent sa vie intérieure.

Je peux être au top et léger un jour et le lendemain ne plus avoir envie de rien, être déprimé. Je ressens de la joie quand je vois des tourteraux. Entendre la pluie me déprime.

Je suis toujours capable de m'émerveiller pour un rien, pour un bourgeon en train d'éclore ou un coucher de soleil. Je peux aussi bien m'épouvanter, pleurer à la vue d'un mendiant dormant dans un carton sur une bouche d'égout fumante ou d'une vieille femme faisant la manche dans la rue. J'aime ce monde autant qu'il me terrorise. Robert Hossein³

Il arrive régulièrement à 004 d'être habité par des sentiments complètement opposés. Il peut par exemple s'éprouver dans un même mouvement comme quelqu'un de merveilleux et de complètement nul.

Comme le disait Jacques Brel, je suis désespéré et très heureux.

J'aurais voulu être plus instinctive, plus insolente, mais telle n'est pas ma nature. J'aimerais être plus facile, plus légère, mais telle n'est pas ma nature. Je suis grave. Mes metteurs en scène le savent et l'utilisent. Je suis fragile et forte. Ils le sentent et s'en servent. Je ne suis pas constante, presque lunatique. Emmanuelle Béart⁴

Je sens en moi le côté fée et le côté sorcière. Je peux être la fée du logis. Mais mon fils m'a aussi traité de sorcière.

Chez 004, l'état émotionnel interne du moment colore et affecte en totalité sa perception du réel. S'il porte des lunettes

1. *Le Soir*, 24 septembre 2003.

2. *Marie-Claire*, juin 1994.

3. Hossein R., *op. cit.*, p. 15.

4. *Studio* n° 158.

roses, le monde entier devient rose. S'il chausse des lunettes noires, tout devient atrocement sombre. Difficile, dès lors, de prendre du recul.

Un conflit en couple peut engendrer la morosité et la mélancolie. Quelque chose de tout simple peut engendrer de la joie et ramener au sommet.

Un mot peut me déstabiliser émotionnellement et me pousser à tomber dans le drame. Je plonge alors dans l'émotion et je ne vis plus que cela. Je ressens alors le besoin de me retirer du monde et de m'isoler pour pouvoir émerger et prendre de la distance.

Son Côté 5 « Réfléchi/Stable » pousse 004 à se mettre en retrait et à moins dramatiser ses émotions.

J'apprends à couper les émotions quand elles deviennent trop fortes, à ne pas m'exalter trop dans la nostalgie ou dans le positif.

Je m'investis toujours autant mais avec moins de séquelles douloureuses après. J'ai adopté une distance... Emmanuelle Béart¹

Toutefois, entre sa passion pour l'amplitude et son aspiration à plus d'équilibre, la tension est intense pour 004.

L'équilibre est un état difficile à atteindre, à la fois attirant et inquiétant. D'un côté, c'est comme un état de grâce et en même temps, comme un sentiment d'immobilité, où tout se figerait comme la mort.

Son Côté 5 lui offre une voie d'accès mentale pour résoudre cette tension.

C'est le mental qui assure l'équilibre entre l'exaltation et la déprime. Je peux prendre à toute allure une vitesse dingue avec les choses. Je déconnecte de l'émotionnel de l'autre et du mien.

On peut faire le vide et être comblée. Un joli exercice à faire, parce que je suis à l'origine fouguese et réactive. Cet exercice me calme et m'amène à plus d'écoute et de disponibilité. Peut-être à la fois plus de profondeur et de légèreté. Isabelle Adjani²

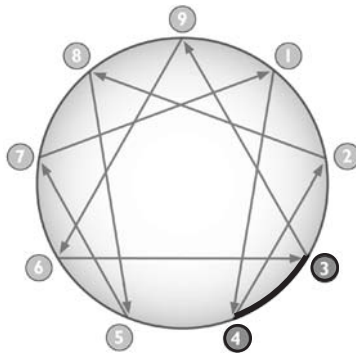
1. *Le Soir*, 11 octobre 2006.

2. *Marie Claire*, juin 1994.

Quand il s'appuie sur son Côté 5, 004 apaise ses tempêtes émotionnelles. Il se montre plus apte et plus déterminé à mettre en route ses capacités d'analyse, de prise d'informations et d'objectivation.

Je donne des cours dans une association. Pendant longtemps, j'ai fonctionné uniquement sur le plan intuitif. L'intuition, c'est une certitude qui est de l'ordre de l'impalpable, de l'irrationnel. Puis je me suis mis à rationaliser les choses, à lire beaucoup. Si on est uniquement dans l'intuitif, on se casse la figure en se laissant emporter par ses sentiments. Depuis plusieurs années, j'ai cherché à acquérir ce côté plus rationnel pour pouvoir argumenter et expliquer mes intuitions.

JE RESTE DANS LA MÉLANCOLIE (BASE 4)
 ⇔ JE PASSE À L'ACTION (CÔTÉ 3)



Je passe beaucoup de temps à réfléchir à ce qui s'est passé. Le passé alimente mes états d'âme. Faire des projets, me projeter dans l'avenir, tenir les objectifs que je me suis fixés, c'est très difficile, ça me demande beaucoup d'énergie.

004 est irrésistiblement aspiré vers le passé. Lorsqu'il évoque son histoire, il exprime un sentiment d'abandon qui a provoqué un clivage dans sa vie, un avant et un après. C'est comme si, « avant », il avait connu un âge d'or paradisiaque, et « après », une plongée dans un univers fissuré.

Je n'ai pas d'exemple d'abandon. Le mot me fait sangloter. J'ai peur de l'abandon. Quand j'étais petite, ma mère n'a pas eu le temps de s'occuper de

moi. Mon père était trop occupé. Je culpabilise à mort tout le temps. J'ai peur d'abandonner. C'est difficile à vivre de toujours culpabiliser.

Sa colère de s'être senti abandonné, il l'a retournée contre lui-même. Il en a inconsciemment conclu qu'il y a en lui quelque chose qui cloche, comme un « vice de forme ». Il en a éprouvé de la culpabilité. Une des stratégies utilisée par 004 pour s'en libérer a consisté à se démarquer.

Dans mon enfance, j'avais peur de l'abandon. J'avais peur que mes parents meurent. À l'école, j'arpentais la cour de récré. Je trouvais que les autres étaient mieux que moi. Je me trouvais moins que rien. Je trouvais que mon frère était un dieu. J'avais envie qu'on ne me voie pas.

Enfant, je faisais des crises de larmes. J'espérais qu'on vienne à mon secours. On ne venait pas. Je me disais : « Personne ne m'aime ». Un jour, je me suis dit : « Je vais pleurer jusqu'à ce que quelqu'un vienne, comme ça on verra s'ils arrivent. » J'ai pleuré une journée. Personne n'est venu. Mon père trouvait ma sœur très belle. J'ai dû plaire autrement. Je fais de l'équitation, de la voile... J'ai battu des records.

Entre la honte et la fierté, la passivité et l'action, l'immobilisme et la prise de risque, le passé et l'avenir, 004 se sent souvent tiraillé. Le positif et le négatif sont liés chez lui à la vie et à la mort.

Je suis parfaitement désespérée, je le sais. Le négatif donne de l'énergie.

Ce mélange d'extrême timidité et de provocation absolue. Une timidité embarrassante, qui vous ampute d'une partie de vous-même, et cette provocation que je mets en avant inconsciemment, comme pour ne pas être atteinte. Emmanuelle Béart¹

D'avoir perdu un lien très fort – mais était-ce bien réel ? – 004 en a éprouvé une grande souffrance. Il se trouve dans l'état de l'amoureux qui vient d'être largué. Le chagrin est immense et le désespoir est noir. Restent les souvenirs embellis du passé, la déchirure de la séparation et le rêve du retour du bien-aimé. 004

1. *Psychologies*, décembre 2005.

est donc un familier de cet état de mélancolie qui le rattache au passé à la fois si merveilleux et si douloureux.

Je suis nostalgique, c'est comme une maladie. Alain Souchon¹

La saison du désespoir revient régulièrement et me broie dans ses mâchoires acérées. Les ténèbres m'envahissent, la nuit tombe sur mon cœur, mes yeux s'embuent et mon âme pleure. Je suis alors laminé par la tristesse, toute la misère du monde pèse sur mes épaules, je la sens, je la vois, je l'entends. (...) Puis une lumière point, se fraie un passage parmi l'ombre et chasse les derniers nuages. Je suis enfin réchauffé, consolé. Jusqu'à la prochaine tempête. Robert Hossein²

Comment ne pas être mélancolique quand on est conscient du tragique de cette vie ? Tout s'abîme, tout vieillit, on quitte, on part, c'est inadmissible, insupportable. Françoise Hardy³

Cette souffrance, cette tristesse et cette mélancolie sont comme une seconde peau pour 004.

Mon enfance a été marquée par les migraines. Ça m'a gâché la vie. Et pourtant, j'y suis attaché. Comme quoi, on peut s'attacher à ses malheurs. Je me retrouvais dans ma migraine. Maintenant que je n'en ai presque plus, je suis un peu désemparé. Alain Souchon⁴

J'ai la nostalgie du grand amour que je ne vis pas avec mon mari. Parfois, j'aime passer des journées entières dans ma petite bulle de mélancolie, avec de la musique qui entretient cela (Barbara, Brel...). C'est quelque chose qui me tient chaud.

Mélancolie et nostalgie créent paradoxalement en lui des ressentis forts qui le confortent quant à sa sensibilité et à sa différence avec le « commun des mortels ». La plongée dans les tréfonds du désespoir est parfois nécessaire à 004 pour rebondir plus facilement. Quand il touche le fond, il peut récolter l'énergie qui lui permet de se tourner vers l'avenir. Il fait de la balançoire : reculer plus fort pour avancer davantage.

1. *Psychologies*, mars 1994.

2. Hossein R., *op. cit.*, p. 111.

3. *Le Matin*, 15 novembre 2004.

4. *Madame Figaro*, 15 décembre 2001.

Quand je suis nostalgique, je me sens dans un excès. Quand je retombe dans l'âge d'or, cela me laisse un arrière-goût. J'aspire à vivre plus vers l'avant et moins vers le passé.

Pour sortir de cet état, je réagis fort. Je pose un acte. Je pars, je quitte, je déménage, je décide de faire quelque chose pour moi.

Lorsqu'un événement me blesse, j'ai tendance à le revivre, à le passer et à le repasser sans cesse dans ma tête. Jusqu'au moment où je trouve la solution pour agir sur l'événement. Et quand je l'ai décidé, j'y vais.

Une partie de 004 l'entraîne vers l'avant. C'est son Côté 3 « Battant/Réalisateur » qui le fait basculer du passé vers l'avenir en l'orientant vers l'action. Il est alors prêt à se fixer des objectifs opérationnels et à retrousser ses manches pour produire des résultats visibles avec une énergie décuplée.

J'ai vécu une rupture sentimentale fort douloureuse. À un moment donné, j'ai décidé de refaire tout mon appartement. J'ai peint jusqu'à 4 heures du matin. J'étais infatigable, plongée dans l'action. J'étais contente de voir qu'il y avait des choses qui avaient changé, que je n'étais pas restée sur le canapé à me lamenter. J'étais orientée sur le futur et ça faisait du bien.

J'apprends à ne plus rechercher la souffrance trop forte. Quand ça monte, je me dis « stop » et je me mets à faire des choses concrètes. Je précise ce que je veux et je pose des actes pour l'avoir. Je me fixe des projets concrets. J'ai rencontré des difficultés avec un groupe d'ados que j'animais. Plutôt que de me dire : « Je ne suis plus une bonne pédagogue », je me suis dit : « Quel acte puis-je poser pour avancer ? »

Quand 004 déploie son Côté 3, il éprouve de l'excitation à forcer le destin, à relever des défis et à courir des risques en pariant sur un avenir prometteur.

Je suis une battante, et je refuse de me mettre en situation de faiblesse ou d'échec. Emmanuelle Béart¹

J'ai eu du culot. J'ai osé monter ce projet. Il fallait être fou. C'était quitte ou double. Que du risque. C'est gai le risque. J'ai la foi qui soulève les montagnes. J'ai la croyance que c'est possible, même si tout le monde est inquiet.

1. *Le Soir*, 11 octobre 2006.

J'invente des choses qui n'ont jamais été faites. Je suis créatif et original. Ce qui plaît aux gens, c'est la surprise et je la leur apporte.

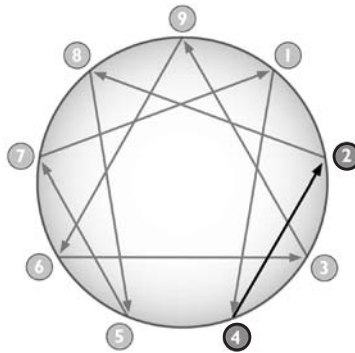
On m'a dit au point de départ, sans doute avec raison, que je n'étais pas très doué. C'est pourquoi je me suis acharné, afin de prouver aux autres et à moi-même que je réussirais. Maurice Béjart¹

La tension entre « agir activement sur le monde » et « se laisser emporter par le flux de la vie » – et notamment le flux émotionnel – reste toutefois latente.

Je crois profondément à la destinée, à une sorte de fatalité contre laquelle je me bats avec acharnement, croyant pouvoir la dérouter, la fuir et par laquelle je suis rattrapée sans cesse. Emmanuelle Béart²

D'un côté, nul ne peut nier l'importance de l'acharnement, que l'on retrouve chez les mystiques comme chez les conquérants. Mais en même temps, il convient de se laisser porter par le destin. Maurice Béjart³

JE SUIS EN RECHERCHE DE MOI-MÊME (BASE 4)
 ⇔ JE SUIS EN RECHERCHE DE L'AUTRE (PÔLE 2)



Le plaisir du plaisir de l'autre, c'est quelque chose que je connais et qui est important. Mais après un moment, s'il n'y a pas de retour, je me dis : « Et moi, je suis où dans tout cela ? »

1. Entretien avec Gilles Farcet sur *nouvelles.cles.com*, « La danse et le sacré ».

2. Studio n° 158.

3. Entretien avec Gilles Farcet, *op. cit.*

La tension entre moi et l'autre est manifeste chez 004. D'une part, il est en quête de sa véritable identité et il se veut pleinement authentique.

La question de l'identité est permanente : « Qui suis-je ? » Je cherche ma personnalité authentique. Je cherche à devenir de plus en plus cohérent avec moi-même, au-delà des conditionnements en tous genres.

J'ai envie et j'ai besoin de savoir qui je suis. Je n'arrête pas de me chercher, de me trouver, de me perdre et je recommence.

Il faut vivre selon soi-même, il ne faut pas vivre pour faire plaisir, il faut faire les choses qu'on sent, qu'on a envie et c'est merveilleux si ça correspond aux aspirations des autres. Robert Hossein¹

D'autre part, 004 est profondément relationnel. Son Pôle 2 « Généreux/Altruiste » l'oriente et le centre sur autrui.

Mon goût des interviews vient de ce que j'aime découvrir des êtres. Lors d'une entrevue, je découvre celui qui me questionne. C'est l'interviewé qui, finalement, interroge l'interviewer. J'y trouve donc un intérêt du point de vue des rapports humains. Maurice Bédart²

J'aime mes élèves. J'ai beaucoup d'amour à leur donner. J'essaye d'accepter chaque enfant tel qu'il est avec ses hauts et ses bas.

004 peut donc être partagé entre « vivre selon lui-même » et « s'en remettre aux aspirations d'autrui ». C'est ainsi qu'il se laisse par moments façonner par le regard de l'autre – qui peut le précipiter au fond du gouffre ou lui donner des ailes – tout en cherchant à s'en émanciper.

Longtemps, j'ai pu être n'importe qui avec beaucoup de sincérité, et toujours avec la conviction d'être moi. Je m'adaptais à ce que j'imaginai dans les yeux de mes interlocuteurs, je prenais la forme qu'ils voulaient. En même temps, je n'ai jamais eu l'impression qu'on puisse me caser, me mettre la main dessus. Il y a toujours eu des échappées, même quand j'étais au plus mal. Emmanuelle Béart³

1. Interview Michèle Cédric, *Dites-moi*, RTBF, 25 janvier 2002.

2. Entretien avec Gilles Farcet, *op. cit.*

3. *Elle*, mai 2005.

Quand j'arrive dans un groupe que je ne connais pas, j'ai besoin d'un regard ou d'un sourire pour me sentir acceptée. Si je ne me sens pas acceptée, je me sens rejetée. Je souffre si une personne ne m'accepte pas. J'aime avoir un lien noble, beau et vrai avec chacun.

Au fond, 004 cherche à se retrouver lui-même au travers d'une ou de plusieurs relations privilégiées. Il est en recherche de reconnaissance et d'acceptation inconditionnelles. Sa croyance inconsciente est qu'un amour authentique révélera son moi véritable, originel et original. Il rêve de vivre des moments de compréhension réciproque totale et d'intense communion.

Je vise une relation parfaite, entière. J'attends de mon partenaire qu'il me montre avec des petits riens qu'il m'aime : un regard, un geste... J'aime sentir sa présence qui me rassure. J'aime quand on peut arriver à être simplement là dans le silence, vibrer aux mêmes sensations.

Quand l'intensité rêvée n'est pas au rendez-vous, 004 est renvoyé à sa solitude et au sentiment d'être incompris et inintéressant.

Je cherche l'intensité. Si l'intensité n'est pas évidente pour l'autre, je reste seule. Je préfère être bien toute seule, plutôt que mal avec les autres. Je ne supporte pas d'avoir une relation par opportunisme, juste pour ne pas être seule. Mais parfois, la solitude me renvoie à « je suis abandonnée, personne ne m'aime, personne ne pense à m'appeler. »

L'état d'équilibre relationnel n'est pas facile à trouver pour 004. Il a tendance à prendre soit la position basse (« personne ne m'aime »), soit la position haute qui le fait entrer en compétition avec l'autre, perçu comme un rival qu'il faut prendre de vitesse ou battre sur le chemin escarpé du bonheur.

Je suis jalouse des autres femmes. Elles me prennent ma place. Elles prennent le devant. Quand je vois une autre femme, j'envie son érudition, sa culture, son aisance... Je me bats alors pour me mettre en exergue, pour valoir mieux qu'elle.

La compétition peut cependant provoquer une tension intérieure.

J'aime bien les gens contre qui j'ai concouru, et je n'éprouve aucun plaisir à leur faire de la peine. Mais, s'ils avaient gagné, cela m'aurait énervé. Finalement, j'aimerais mieux que cette compétition n'existe pas. Alain Souchon¹

Son Pôle 2 incite en effet 004 à se mettre en position d'empathie par rapport à l'autre, à comprendre sa peine et à s'extraire du « moi, d'abord ».

J'ai toujours aimé écouter les gens. Je respecte ce que l'autre me confie. C'est un cadeau. L'utilité de mon pôle altruiste, c'est de me sortir de moi-même et de comprendre les autres. Ne pas faire tout tourner par rapport à moi.

Toute mon équipe a été sur le pont pendant trois semaines. Dans ces cas-là, je peux être le père et la mère de tout le monde en même temps. Je panses les plaies, je veille à tout. Je prends trois heures avec une personne si elle vit quelque chose de dur. Ils se sentent aimés et cela fonctionne. J'essaye pourtant de limiter, de dire non. Mais c'est cinq fois sur cent.

Donc, peu à peu, j'ai senti que j'avais plus d'espace, plus de temps, que mon regard détournait de moi pour aller vers les autres et j'ai cherché pour quoi, avec qui, et comment je pouvais utiliser cette disponibilité-là. J'ai trouvé l'Unicef et je m'y suis sentie à ma place. Emmanuelle Béart²

004 est ainsi très sensible aux situations extrêmes de souffrance face auxquelles il peut témoigner d'une qualité de présence exceptionnelle.

J'ai vu des malades au seuil de la mort, totalement seuls, abandonnés même par leurs proches, parce qu'ils avaient peur d'être contaminés. J'écoutais surtout et j'ai aidé certains à partir. C'est important, je l'ai toujours pensé et écrit, que quelqu'un vous aide, au dernier instant, à fermer les yeux. Barbara³

Mais son Pôle 2 peut embarquer 004 au delà de ses limites.

Quand je suis dans un groupe, je fais le café, je coupe les tartes. Sur les photos d'anniversaires, on ne me voit jamais sauf quand je coupe les gâteaux... J'anticipe les besoins de l'autre : « Faire tout pour tout le monde. » J'aime bien être gentille et serviable et qu'on me reconnaisse comme telle. Je cherche à

1. *Psychologies*, mars 1994.

2. *Studio*, juillet-août 2003.

3. *Télé 7 jours*, 1^{er} février 1990.

être aimée. Être quelqu'un de bien, rendre service, envers et contre tout parfois. Je me suis ramassé des baffes.

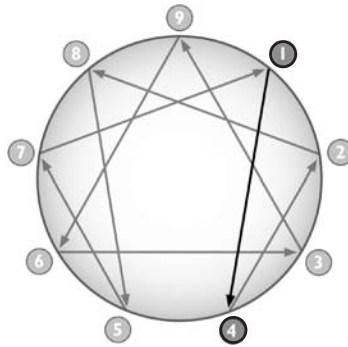
J'ai gardé néanmoins ce penchant incorrigible, enfantin, qui me porte à essayer de comprendre les autres – surtout s'ils semblent en détresse – et à vouloir les aider, presque malgré eux. Cela m'a valu parfois de rudes leçons. Robert Hossein¹

Face à ce surinvestissement, 004 apprend à délimiter ses frontières et à moins chercher la reconnaissance en dehors de lui.

Dans mes relations sentimentales, j'avais cette tendance à rencontrer des gens en demande d'aide qui avaient besoin d'être aimés et qui étaient dans une immaturité psychologique. Je jouais le rôle de sauveur tout en m'impliquant dans une relation sentimentale. Je suis devenu chat échaudé. J'étais totalement envahi. J'ai arrêté ces scénarios.

Mes limites seront mieux marquées. À la fois les limites que je donnerai et mes propres limites. On protège mieux son être quand on s'aime mieux. C'est le secret. Isabelle Adjani²

JE CONTINUE À RÊVER (BASE 4)
 ⇔ JE COMMENCE À CONCRÉTISER (PÔLE 1)



Je me reconnais un côté rêveur. J'ai sans cesse des idées pour rendre le monde meilleur : l'écologie par exemple. Quand un rêve germe en moi, j'ai souvent l'impression que je trouverai une façon de le réaliser. Comment je vais le réaliser, ça je ne sais pas.

1. Robert Hossein, *La nostalgie*, Michel Lafon, 2001, p. 408.

2. Marie-Claire, juin 1994.

004 se laisse facilement transporter par la magie du rêve. Sa dynamique fondamentale est d'imaginer le monde plutôt que de le regarder fonctionner tel qu'il est. Confronté au réel morne ou décevant, il le transforme au gré de sa subjectivité.

Le rêve et l'imaginaire font partie de ma réalité. Je m'en nourris. Le rêve me pousse, m'attire et m'inspire.

Toute petite, j'avais une détestation très forte pour l'endroit où j'habitais, une HLM de banlieue, face à un paysage de terrain vague. Enfant, je savais déjà qu'il n'était pas question que ce soit toute ma vie. Je ne savais pas ce que je ferais dans l'avenir mais il fallait qu'elle ressemble à mes rêves. Je transformais comme je le pouvais ce qui m'apparaissait comme de la laideur, par mon imaginaire, en la transcendant, en la sublimant. Isabelle Adjani¹

Pour 004, les frontières sont ténues entre le rêve et la réalité, entre la subjectivité et l'objectivité. Il vit une confrontation permanente entre ses états d'âme et le monde extérieur.

Si je suis invitée à un mariage, je me fais tout un cinéma sur la manière dont cela va se passer. Si ce n'est pas ce que j'ai imaginé, c'est la déprime.

J'ai toujours vécu depuis ma jeunesse et mon enfance dans un monde tout à fait parallèle basé uniquement sur des contes de fée, les hommes de Jules Verne, les bandes dessinées, le cinéma, Disney... J'ai rêvé dans une autre dimension lorsque je voyais les choses trop réalistes et difficiles de la vie quotidienne. Je m'évadais en trois secondes dans une autre dimension et alors là, ça allait très bien. Sauf que je me suis aperçu plus tard, sorti de l'adolescence, que le monde n'était pas tout à fait comme cela. Robert Hossein²

004 se fait facilement des films. Que les scénarios portent sur des thèmes de sa vie passés ou à venir, il s'y immerge pleinement avec une densité et une force qui le font décoller de la réalité de l'instant présent. Le temps à ce moment-là n'existe plus. Qu'il refasse étape dans le passé ou qu'il s'échappe dans l'avenir, les sensations et émotions éprouvées alors sont d'une très grande intensité.

1. *Psychologies*, janvier 2003.

2. *Dites-moi*, RTBF, 25 janvier 2002.

Je peux revivre un moment lié à une situation de l'enfance. À ce moment-là, je me repasse le film, je revois toute la scène. Les émotions refont surface et c'est difficile d'en sortir. Je ne suis plus dans le réel mais dans le film, qu'il soit agréable ou pas. Le rêve peut se faire aussi par rapport à l'avenir. Quand j'étais petite, je me faisais des films catastrophe avec les pires des monstruosité pour m'endormir. Je pouvais pleurer dans mon lit tellement c'était fort et triste. Quand l'émotion était sortie, je m'endormais.

La fabrication de scénarios dramatiques a une fonction protectrice pour 004. Ils lui permettent de se préserver par rapport à ce qui pourrait arriver de pire et de tomber de moins haut le cas échéant. Car 004 a un côté idéaliste qui vise l'« inaccessible étoile ». Il déteste tout ce qui est médiocre, banal et ordinaire.

J'ai beaucoup de rêves. J'aurais bien aimé être Christophe Colomb. J'aurais bien aimé écrire comme Mauriac, des tas de choses. Ce qui compte, c'est aller au bout de ses rêves. Aller dans cette direction-là, c'est la seule importante dans la vie. Jacques Brel¹

La routine et la vie sans fantaisie, c'est la mort. Ce n'est pas possible...

Un monde qui gravite autour de petites habitudes, d'un petit train-train ça m'agace. Je trouve qu'en général l'homme vaut mieux que cela, que la vie est plus digne, plus jolie. Alors je me fous en rogne. Jacques Brel²

Mais peut-être étais-je trop rêveuse ou contemplative pour une vie où les rôles s'enchaînent. Isabelle Adjani³

004 vit une tension entre le rêve et sa réalisation. Lorsque la concrétisation est proche, il peut avoir tendance à s'essouffler. Mais s'il se trouve suffisamment motivé, il est capable de mettre en route son Pôle 1 « Rigoureux/Exigeant ». Il l'incite vigoureusement à ne pas se laisser emporter par le flot de ses humeurs, mais à empoigner le gouvernail de sa vie et à mettre en œuvre discipline, structuration et méthode pour concrétiser ses projets.

1. *Hommage à Jacques Brel*, RTBF, octobre 2003.

2. *Hommage à Jacques Brel*, RTBF, octobre 2003.

3. *Le Monde*, 23 décembre 2000.

Je fais les choses le mieux possible, je suis plus réaliste. À ce moment-là, je me structure, je fais des choix, j'organise, je veille à la qualité du produit, je suis exigeant. Je laisse tomber les choses impossibles et les intuitions folles.

Pour les détails, je suis très organisé, méthodique. Les ballets que j'estime avoir réussis ont été médités très longtemps, puis exécutés avec une rapidité folle. Certains chorégraphes me disent d'ailleurs qu'il faut trois mois pour faire un ballet. Or, il m'est arrivé d'en régler un en trois semaines. Cela provenait d'une lente et profonde préparation. Maurice Béjart¹

Enfant, j'ai fait douze ans de danse classique. C'est comme entrer en religion. Une concentration au-delà du possible, un dépassement de la douleur. Il s'agit de souffrir en silence pour atteindre une forme de perfection. Emmanuelle Béart²

La connexion avec son Pôle 1 amène 004 à prendre ses responsabilités et à tenir jusqu'au bout ses engagements.

Il existe des priorités qui ne se discutent même pas. Ce n'est même pas un déchirement. C'est ce qui fait la fierté de mon engagement. Je suis entièrement dans un film, ou dans une relation, ou en vacances avec mon enfant. Jamais de mélange. C'est comme ça que ça doit être. Isabelle Adjani³

Je suis fiable. On peut compter sur moi et ce sera bien fait. J'ai du mal à accepter que les autres fassent les choses autrement que moi, et jamais aussi bien.

Le Pôle 1 réveille son sens critique avec son lot de questionnements.

Ce travail, je l'envisage en termes d'utilité. À qui, à quoi cela peut-il servir ? Que puis-je apporter aux autres ? Je me pose sans cesse la question. Isabelle Adjani⁴

Je m'interroge : « Par où faut-il commencer ? » ; « Quel temps faut-il se donner ? » ; « Quelle est la priorité ? »

Le point, je le fais tous les matins. Il n'est pas une œuvre au milieu de laquelle je ne me sois arrêté en me demandant : « Que suis-je en train de faire et pourquoi ? Dois-je continuer ? » Maurice Béjart⁵

1. Entretien avec Gilles Farcet sur *nouvelles.cles.com*, « La danse et le sacré ».

2. *Elle*, mai 2005.

3. *Première*, mai-juin 1996.

4. *Le Monde*, 23 décembre 2000.

5. Entretien avec Gilles Farcet sur *nouvelles.cles.com*, « La danse et le sacré ».

Rêve et concrétisation se marient souvent pour 004 à travers l'exercice de diverses formes d'expression artistique. Quand il donne une forme tangible à la richesse et à la densité de sa vie intérieure – que les mots du quotidien s'avèrent inaptes à traduire – son expression créatrice peut devenir une véritable thérapie.

Chacun est appelé à actualiser son potentiel créatif. Pour moi, c'est par l'écriture, mais c'est aussi par l'originalité de ma pensée.

Je me suis très tôt reconnu dans le théâtre, dans cet artisanat qui m'a permis d'approcher la profondeur et est devenu pour moi une voie de connaissance.
Maurice Bédart¹

La chanson m'a toujours aidée à exprimer ce que je vivais dans la réalité. C'est comme expurger quelque chose, on entre dans un mécanisme de sublimation. Ce qui vous fait beaucoup de mal, tenter d'en faire quelque chose que je serais tentée de dire beau, car une chanson c'est beau ; quand elle est réussie, c'est une grande satisfaction. Françoise Hardy²

J'ASPIRE À LA PLÉNITUDE ⇔ J'ACCEPTE LE MANQUE

(Tension centrale de la Base 4)

Le bonheur, ça arrive. J'ai eu des moments très très privilégiés, très intenses. Mais ça se paye toujours très très cher ces moments-là.
Françoise Hardy³

004 vit une déchirure intérieure quand il constate l'écart entre son désir de plénitude et la réalité. Car les couleurs des paysages de la vie au quotidien lui paraissent bien souvent sombres et fades en regard de celles, lumineuses, rayonnantes et si exceptionnelles, du paradis et du bonheur originels.

Je suis triste des choses telles qu'elles se passent maintenant. J'irais volontiers vivre dans un paradis perdu, une île dans l'eau. Je rêve d'un lieu idyllique en pleine nature, sans pollution.

1. Ibid.

2. *Le Magne*, 30 décembre 2004.

3. *Fréquent'star*, M6, 15 novembre 1992.

La source originelle est pour moi synonyme d'amour inconditionnel, d'harmonie totale, de fusion avec le tout. Cette source me rassure, me comble et me donne beaucoup d'espoir. Mais c'est très très rare.

Sa passion pour l'absolu, sa recherche de beauté et son goût de l'esthétique reflètent son désir de plénitude.

La quête de sens, la soif d'absolu et l'intérêt pour la spiritualité ont toujours fait partie de moi. Françoise Hardy¹

J'aime le raffinement. J'aime mettre un bijou qui rappelle un vêtement. Mon armoire est remplie de vêtements. Quand j'en choisis un, je prends celui que je sens le mieux à cet instant-là. Quand je cuisine et que je décore les assiettes, le goût et le choix des couleurs sont importants.

Mais au quotidien, sa quête de l'idéal est sans cesse relancée : « N'est-ce pas mieux ailleurs ou autrement ? » ; « N'était-ce pas mieux autrefois ? »...

Je tourne en rond pour voir si c'est chaud, si c'est confortable, si c'est l'endroit idéal. Comme il n'y a pas d'endroit idéal, je change. Emmanuelle Béart²

J'ai toujours l'impression que c'était mieux avant. Alain Souchon³

L'attention de 004 est d'abord orientée vers le manque. Il a tendance à envier ce qu'il n'a pas et à être insatisfait de ce qui est à portée de main. Et quand il obtient enfin ce qu'il désire, son envie se déplace. Inaccessible plénitude ?

Je vois plutôt ce qui ne va pas, le manque. Le manque, c'est mon moteur. C'est un sentiment qu'il y a quelque chose qui ne fait pas l'harmonie. Ce n'est jamais assez bien. L'herbe est plus verte dans le champ d'à côté.

Or, pour qu'il y ait désir, il faut une certaine distance de la part de l'autre ; on ne peut pas désirer ce qui est à vos pieds. Françoise Hardy⁴

Vers quoi me suis-je penchée si dangereusement ? Qu'ai-je voulu regarder, puis toucher ? La notoriété ? Quel manque d'imagination ! Non, quel man-

1. La Presse, sur <http://totally-hardy.over-blog.com/categorie-13775.html>.

2. Psychologies, décembre 2005.

3. Psychologies, mars 1994.

4. Fréquen'star, M6, 15 novembre 1992.

que de... Quel manque ? Qu'avais-je en moins pour courir après cette chose gluante qui ne cesse après de vous poursuivre et de vous empêcher d'être dans la vie ! Emmanuel Béart¹

Au cours de leur histoire, un certain nombre d'enfants 004 ont éprouvé un manque : soit parce qu'ils se sont sentis rejetés, soit parce qu'ils ont eu la sensation d'avoir été moins aimés que les autres membres de la fratrie.

Je me suis sentie non désirée par ma mère. Mon père était distant et de la race des Seigneurs. Je n'ai jamais été sur les genoux de mon père ou de ma mère. J'ai fait les pires bêtises pour essayer d'avoir de l'attention.

Il arrive à 004 d'avoir cette impression que « la cigogne s'est trompée de maison ». Inconsciemment, il va alors se vivre comme illégitime. En tout cas, il se perçoit toujours comme profondément différent des autres.

Dans le milieu familial je me sentais incompris. J'avais l'impression d'être un martien. Ma mère se demandait : « Est-ce bien mon fils, n'y a-t-il pas eu inversion à l'hôpital ? » J'avais l'impression qu'on s'était trompé. Je suis rentré en conflit avec mes parents. Vers l'âge de 20 ans, j'allais à contresens dans le couloir qui va du hall de la gare au métro. À l'heure de sortie des bureaux, tout le monde prend le même trajet. J'avais du plaisir à aller dans l'autre sens et à me sentir différent de la masse.

Je ne suis pas folle, mais l'intensité que je mets dans mon jeu peut en effet transporter ou rebuter. C'est ce qui fait ma différence. Isabelle Adjani²

La nuit, tout le monde dort à part moi, c'est fascinant. Emmanuel Béart³

Ce constat de sa différence peut l'amener à plonger dans un océan de honte. Car s'il n'a pas reçu l'amour escompté, c'est parce qu'il lui manque quelque chose, croit-il inconsciemment. Il ne se sent donc pas digne d'être aimé.

1. Studio n° 158.

2. *Télé Star*, 25 septembre 2004.

3. *Psychologies*, décembre 2005.

J'ai beaucoup, beaucoup rêvé d'avoir d'autres parents, plus normaux, et d'être la fille qui habitait en HLM, avec le dernier jean serré à la mode. J'ai connu la honte, le désir de me planquer. Emmanuelle Béart¹

Sur fond de cette béance, 004 va partir en quête de l'amour idéal qui comblera et remplira littéralement son manque et sa sensation de vide. Jusqu'au moment où il découvre la démesure de cette attente.

J'ai eu un papa qui a été absent. J'ai essayé, pendant 25 ans, de retrouver une relation père/fille jusqu'au jour où j'ai accepté qu'il ne pourrait jamais me donner cet amour qui m'a tant manqué. Dans la première relation amoureuse que j'ai vécue, mon plus grand tort a été d'attendre l'amour légitime de quelqu'un qui n'avait pas à me le procurer. J'ai cherché l'amour sans condition au flux énorme, continu, sans fin. Que cela...

Dans ses relations amoureuses, 004 préfère provoquer la rupture plutôt que d'être largué. Car « être lâché » l'amène à revivre l'insupportable et douloureuse blessure de l'abandon. 004 va donc jouer avec le double désir d'être aimé et rejeté, adoré et détruit, proche et distant. Lorsque tout se passe « trop bien », il peut secouer la relation comme pour se défier lui-même et mettre l'autre au défi.

Quand j'étais adolescente, je ne comprenais pas pourquoi dans mes relations, il fallait que je déçoive la personne comme pour risquer la rupture. S'il y avait eu rupture, je m'en voulais, je ne comprenais pas pourquoi je faisais cela. J'ai appris avec le temps à ne pas provoquer la déception et à moins mettre en danger les relations.

Sur son chemin d'évolution, 004 prend conscience qu'une relation forte n'est pas nécessairement synonyme de brûlure intérieure ni d'exaltation aux extrêmes.

Est-ce que passion rime avec paix... ? Avant, la paix pouvait être synonyme d'ennui. On croit que quand il ne se passe rien, on disparaît. Ce n'est pas vrai. Isabelle Adjani²

1. *Ibid.*

2. *Marie-Claire*, juin 1994.

Le travail sur le manque et l'entraînement au repérage de ce qui est positif en lui et autour de lui permettent à 004 de vivre moins douloureusement sa tension centrale entre manque et plénitude.

L'amour n'étant pas une thérapie, personne ne peut se substituer à vos manques de façon durable. Isabelle Adjani¹

J'apprends à ne plus voir sans cesse et uniquement ce que je n'ai pas, mais à me réjouir de ce que j'ai, à voir le positif qui sourit. J'apprends à faire taire les voix qui me disent qu'il me manque quelque chose, à ne plus vivre du regard des autres et à reconnaître mes capacités.

Le contact avec la nature et l'investissement dans des activités concrètes sont aussi sources de bien-être et de réconciliation intérieure pour 004.

Ce qui me fait du bien : chanter, mettre de la musique, danser, courir, marcher. Tout ce qui est physique dénoue les tensions.

J'adore jardiner. Mon jardin, je le sens comme une partie de moi. En le soignant, je me soigne aussi. Le contact avec la terre chasse instantanément la tristesse. Il est le meilleur thérapeute que j'aie jamais connu.

1. *Psychologies*, janvier 2003.

**La Base 4
en bref et en tensions**



Pôle 1
Structure
Engagement
Fiabilité
Concentration
Organisation

Pôle 2
Anticiper
les besoins
Relations
Aide
Service
Comprendre

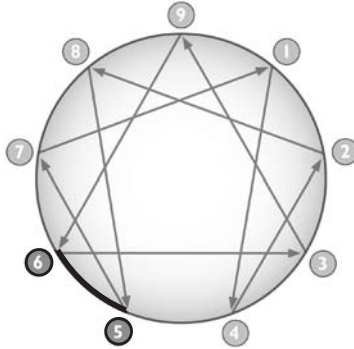
Côté 3
Action
Réussite
Faire
Futur
Prise de risque

Côté 5
Relativiser
Rationaliser
Régulariser
les émotions
Distance
Équilibre

Base 4
Émotion
Passion
Intensité
Identité
Authenticité
Désir
Manque
Nostalgie
Plénitude
Créativité

ENTRE INTENTEUR ET EXTENSEUR : LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 5

JE PRÉSERVE MON PÉRIMÈTRE DE SÉCURITÉ (BASE 5)
⇔ JE FAIS CONFIANCE, JE ME DÉVOILE (CÔTÉ 6)



Je me suis rendu compte qu'en dépassant la pudeur qui m'interdisait d'abord de mettre ma propre souffrance sur la place publique, j'aidais des hommes et des femmes à affronter la leur. Patrick Poivre d'Arvor¹

005 apparaît d'abord comme quelqu'un de calme, posé et réfléchi. Il ne va pas sauter d'emblée au cou de son interlocuteur pour l'embrasser. Il éprouve l'impérieux besoin de se garantir un espace où il peut se mettre à l'abri de toute forme d'envahissement.

1. *Panorama*, septembre 2004.

Je ne suis pas très exhibitionniste du cœur et je n'aime pas trop les questions personnelles. Françoise Giroud¹

J'ai eu du mal avec mes enfants quand ils étaient petits parce qu'ils avaient besoin de contacts et moi, j'avais besoin de ma bulle d'air. Mon périmètre de sécurité est vital. La promiscuité m'est insupportable. Quand je sens que je commence à manquer d'air, que les gens sont trop envahissants, je coupe les ponts car il y a danger. Il y a des gens qui ont l'art de poser des questions qui me dérangent et je les fuis.

Ce rempart de silence, c'est plutôt à l'égard des agressions de la vie quotidienne que je le dresse. Il y a tout ce travail de la maison qui vous attend, le téléphone, la porte et, surtout, tout ce qui vient par le courrier, par la presse ; c'est agaçant, écrasant... Colette Nys-Masure²

Je suis quelqu'un de réservé. Je me donne le temps de réfléchir et de faire mon jugement sur les gens avant de passer à l'action ou de me dévoiler.

« Rester sur la réserve ou faire le premier pas ? », « se camoufler ou lever un coin du voile ? », « rester froidement à distance ou se faire proche ? », « s'impliquer ou se retirer ? » : ces questions sont récurrentes pour 005.

Quand je rentre dans une pièce, la première chose que je vais faire, c'est balayer la salle du regard pour vérifier s'il y a quelqu'un que je connais et avec qui je peux rentrer en contact assez facilement ; si je m'aperçois que cette personne est déjà en discussion, je vais avoir un peu de mal. Sinon, je vais rester en retrait, observer les gens qui entrent, les gens qui sortent, ce qui se passe et attendre que quelqu'un vienne vers moi.

Durant son enfance, 005 a perçu le monde extérieur comme intrusif : il a eu l'impression d'avoir été envahi dans son intimité, dans son espace privé, ce qu'il a vécu comme une véritable menace pour son identité. Ou alors, il a eu l'impression de ne pas compter et il s'est fabriqué un monde virtuel.

1. Révillion B., *Croire ou ne pas croire, 22 personnalités face à Dieu*, Bayard Éditions-Centurion, 1998 p. 23.

2. Interview par Edmond Blattchen dans l'émission *Noms De Dieux*, Alice Éditions, 1999, p. 22. Colette Nys-Masure est une auteure (essayiste, dramaturge et poète) belge.

Quand j'étais enfant, je manquais d'indépendance. Je dormais dans la même chambre que mes deux sœurs. J'ai dû mettre des barrières intérieures. L'intrusion me rend folle. L'intrusion, c'est quand on met son nez dans les affaires des autres sans le demander.

005 a cherché à se protéger en trouvant un refuge dans un espace inviolable : sa tour d'ivoire, son jardin secret, sa forteresse, son donjon. Là au moins, il ne fallait pas se battre pour se préserver d'une menace d'envahissement.

Ma bulle est un périmètre qui se trouve autour de moi. Elle est là physiquement et mentalement. Quand je ne peux pas me retirer physiquement, je me retire mentalement si on m'envahit.

L'écriture est un besoin quotidien pour moi. Toutes les nuits, j'écris de minuit à 3 heures du matin. Il n'y a pas de bruit, je suis très concentré. L'écrit me sert, non pas de garde-fou, mais d'exutoire. Quand j'ai quitté l'atmosphère, toujours un peu stressée, d'une actualité en général rarement rose, j'ai besoin de rêver ma vie. Patrick Poivre d'Arvor¹

005 se définit dès lors comme quelqu'un d'indépendant, de solitaire et d'autosuffisant.

Je peux réfléchir avec d'autres personnes mais je fais mes dossiers comme moi j'ai décidé et pas comme d'autres pourraient m'influencer à le faire.

Longtemps, je n'ai pas eu accès à la parole. Je n'étais pas timide... j'étais muet. Bien sûr, j'aurais tant voulu appartenir à une troupe, c'est tellement plus rassurant. Mais j'ai appris très tôt la solitude. Quand je suivais mes parents, qui faisaient des saisons d'opérette et d'opéra, je n'avais jamais réellement le temps de me faire des amis, des relations continues. Daniel Auteuil²

005 cherche à éviter les contacts qui le vident ou qui lui paraissent inintéressants. Face à des approches offensives, il lève le pont-levis et se réfugie dans son monde intérieur. Fondamentalement, il évite les conflits et toute forme de compétition.

1. Interview sur www.frances-jeunes.net.

2. *Studio*, juillet-août 1997.

Parfois, quand on me pose une question, je réponds brièvement et l'autre comprend que je n'ai pas envie de prolonger l'échange. Si quelqu'un me force à prendre la parole sans me laisser choisir le moment de parler, c'est une intrusion et je cale.

Si 005 bloque face à ceux qui insistent sans tact pour forcer l'entrée de son univers intérieur, il peut aussi apprécier d'être invité à sortir de ses tranchées pour autant qu'une confiance rassurante soit installée avec l'autre.

Claude m'a redonné la parole en me forçant dans mes retranchements, au-delà de mes silences ou de mes absences, comme si c'était un problème qu'il connaissait bien lui-même. Daniel Auteuil¹

Entre se dévoiler et se protéger, il peut cependant vivre une forte tension. N'est-ce pas dangereux de se lier et de se livrer ? La sécurité est vitale.

Vous me demandiez pourquoi j'ai fait du théâtre. Parce que c'est là que je me sens le plus en sécurité. C'est mon cocon. Sur scène, il ne peut rien m'arriver. Daniel Auteuil²

Hier après-midi, j'ai communiqué une expérience très personnelle à une personne que je connais bien. Pendant la nuit, j'ai vu plusieurs fois un feu rouge s'allumer dans mon rêve. Il y a danger à montrer ses sentiments, on risque de recevoir une baffe, d'être envoyé sur les roses.

Je n'aime pas les imprévus sauf les bons ! Un ami m'a téléphoné hier pour m'inviter à boire un verre. C'est quelqu'un que j'aime bien. Je savais qu'il n'allait pas m'entraîner dans un traquenard. J'étais en confiance.

Une part de lui aspire bien à s'extraire de son univers clos.

Longtemps, je me suis protégé et ça me coûtait. Aujourd'hui, je m'expose sans protection. Je ne veux plus rien rater des rencontres. Je veux profiter. Je ne veux plus d'efforts ! J'ai mis cinquante-trois ans pour m'engager sur ce chemin ! Rassurez-vous, j'ai toujours des doutes. Daniel Auteuil³

1. Studio, n° 92.

2. Psychologies, décembre 2004.

3. Le Soir, 17 décembre 2003.

*Le mensonge me broie. Je n'ai pas de temps à perdre avec ça. La simplicité et la vérité me vont mieux. Daniel Auteuil*²

3. *Psychologies*, février 2005.

005 rentre prioritairement en contact avec le réel par la pensée : « Je pense donc je suis ». Ce qui le passionne, c'est d'engranger des données, des connaissances, des informations ou des livres sur le ou les sujet(s) qui l'intéressent.

Je sens un désir impérieux d'explorer le monde dans toutes ses dimensions. De quoi est faite cette réalité dans laquelle nous sommes plongés, comment fonctionne-t-elle et quelle est son histoire ? Hubert Reeves¹

Chez moi, il y a des livres partout et, lorsque la tristesse m'envahit, je sais qu'il y a toujours un texte à ouvrir comme on s'accroche à une bouée. Je ne suis pas certaine que j'arriverais à vivre si je ne savais pas que, à toute heure du jour et de la nuit, les poètes et les écrivains sont là sur mes rayonnages, prêts à me tendre la main. Colette Nys-Masure²

J'étais très sauvage, extrêmement timide, j'avais beaucoup de mal avec le monde extérieur. Je me suis très vite réfugié dans la compagnie des livres. Ils m'ont donné un bonheur immense et ont façonné mon imaginaire. Ma conception de la vie était celle racontée par les livres. Patrick Poivre d'Arvor³

005 cherche à se construire une représentation sécurisante de la réalité pour mieux la gérer. Car ce qui est hors du champ de sa compréhension le désarme.

Hier, j'ai été à la bibliothèque et j'ai pris un livre pour savoir comment rouler en rollers. J'étais très contente de pouvoir lire ce livre pour savoir à l'avance ce que je dois faire pour freiner. Même dans des domaines plus pratiques, je vais commencer par lire le mode d'emploi ou le manuel de référence. J'ai appris à faire le saut de l'ange avec un livre sous mes couvertures en visualisant le saut...

La compartimentation des divers secteurs de sa vie est une des stratégies inconscientes qu'utilise 005 pour éviter d'être débordé par son émotionnel. Chaque chose à sa place et en son temps.

Il y a des tiroirs dans ma vie. Si quelqu'un me téléphone et que je suis de mauvaise humeur, il ne saura rien de ce que je vis. La conversation terminée,

1. Entretiens avec Hubert Reeves, *op. cit.*, p. 11.

2. Révillion B., *op. cit.*, p. 213.

3. *Psychologies*, février 2005.

je reprends mon problème. Il a été mis sur le côté sans la moindre interférence avec la personne. Je tire un tiroir et je le referme.

Les gens disent ça parce qu'ils croient connaître tel ou tel événement de ma vie, mais mon désir est au contraire de parsemer des petits cailloux lisibles par une ou deux personnes, pas plus. Et heureusement, il en reste beaucoup qui n'ont pas été dévoilés. Un roman doit être mystérieux. Autrement, autant écrire sa vie. Patrick Poivre d'Arvor¹

À force de jouer, on a la faculté de couper son cerveau en deux : d'un côté, on peut téléphoner à un ami et, de l'autre, se concentrer pour la scène. C'est un truc de survie. Daniel Auteuil²

En cloisonnant les différents domaines de sa vie, 005 peut visiter chacun d'eux au rythme qu'il choisit. Mais lorsqu'il doit affronter l'imprévisible sans y être préparé, son Côté 4 « Sensible/Original » peut court-circuiter son mental.

Le César, cela faisait treize ans que je l'attendais. Donc, je ne l'attendais plus. J'étais en train de jouer La chambre bleue au théâtre quand un technicien m'a annoncé la nouvelle. J'étais tellement surpris et heureux que j'ai eu un trou ! J'avais vécu la même chose pour le César de Jean de Florette : je jouais aussi au théâtre ! Daniel Auteuil³

Comme 005 craint de se laisser absorber et envahir émotionnellement par les personnes ou par les situations, il va privilégier dans un premier temps la distanciation par rapport à la proximité, l'objectivité par rapport à la subjectivité, la raison par rapport à l'émotion. Son Côté 4, avec son cortège de sentiments et de passions, n'apparaît le cas échéant qu'au second tour.

L'amour m'intéresse, mais c'est plutôt l'idée de l'amour qui m'intéresse encore davantage. Patrick Poivre d'Arvor⁴

Je peux m'impliquer. Je m'implique mais je ne m'identifie pas. Je n'ai jamais pleuré les chagrins d'amour de ma fille. Peut-être ne suis-je pas assez sensible ?

1. *Psychologies*, février 2005.

2. *Studio*, juillet-août 1997.

3. *Studio*, juillet-août 1997.

4. *Télépro*, 9 octobre 2004.

J'avais sept ans. Ma tante, qui était une merveilleuse conteuse, a raconté une histoire qui m'a fait pleurer. J'ai caché mon émotion.

C'est ainsi que 005 peut dire avec le plus grand détachement qu'il est triste à mourir ou amoureux fou. Ce n'est pas tant qu'il ne vive pas d'émotions, mais il en diffère l'exploitation.

Mon fils avait disparu. Sur le coup, je n'ai rien ressenti. C'est comme si j'observais la scène tout en faisant ce qu'il faut. Lorsqu'on l'a retrouvé, je me suis laissée vraiment envahir par les émotions. Dans une situation où il faut intervenir d'urgence, je peux me tenir à distance de ce qui se passe. J'accumule les émotions, je les bloque et ensuite je les digère.

005 craint inconsciemment d'être envahi et débordé par ses propres émotions. Il est donc plus sécurisant pour lui de les traiter en différé ou dans la solitude.

L'écriture, vous l'avez deviné, prend une place de plus en plus importante dans mon existence. Sans doute est-elle pour moi une voie de consolation, une manière d'apaiser un peu mes propres blessures et de faire face à l'incassable douleur du monde. Mais sans doute ai-je aussi besoin d'écrire pour prolonger mon enfance, pour rester un peu du côté du rêve, pour ne pas totalement désertier la planète du Petit prince. Patrick Poivre d'Arvor¹

Quand il s'appuie sur son Côté 4 « Sensible/Original », sa capacité à ressentir, à rêver et à s'émouvoir refait surface chez 005. Ce Côté lui permet de laisser émerger son originalité, son authenticité et sa créativité notamment à travers l'écriture ou la peinture.

Je ne peux laisser sortir mes émotions qu'avec des personnes réellement proches et il n'y en a pas beaucoup. Je pense qu'alors je peux les laisser sortir en parlant sur un autre registre que celui de la tête.

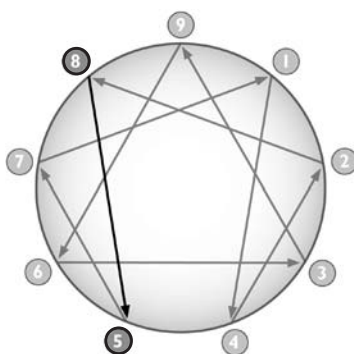
J'ai participé, il y a trois mois, à une formation à la gestion du stress. Pendant les techniques de relaxation, j'étais en dehors de ma tête sans pourquoi ni comment. C'était simple. Je me suis senti être. Je ressentais des sensations agréables.

1. *Panorama*, septembre 2004.

Ce qui est problématique pour moi, c'est que lorsque je dois ressentir, je me sens vulnérable. J'ai déjà fort évolué à ce niveau-là grâce au contact avec les enfants. Ils m'ont fait découvrir le monde émotionnel. Ils m'ont aidé à réveiller mon propre enfant intérieur qui va spontanément vers l'autre et sort de son isolement sans aucune crainte.

J'aime écrire, jouer avec les mots. C'est une façon d'exprimer mon attente d'une vie différente, plus ardente et plus intense. Les mots sont alors les outils d'une sorte d'embellissement de l'ordinaire.

J'OBSERVE À DISTANCE (BASE 5)
 ⇔ JE M'IMPLIQUE DANS L'ACTION (PÔLE 8)



Je n'arrivais pas à me lancer parce que je me disais toujours : « Je n'en sais pas assez. » Un jour, une amie m'a dit : « Maintenant, ça suffit, tu te lances ! »

Serait-ce parce qu'ils permettent de prendre de la hauteur et d'observer le monde en toute quiétude que les arbres opèrent une réelle fascination auprès de beaucoup de 005 ?

Mes cinquante ans, je les fêterai tout seul en haut d'un arbre où personne ne me trouvera. Daniel Auteuil¹

Les arbres sont à la fois intensément présents mais jamais envahissants, jamais perturbants. Contrairement aux êtres humains qui nous astreignent à

1. Cité par Éric Salmon dans le syllabus d'Ennéagramme Niveau 6, septembre 1999.

nous extraire de notre monde interne, à nous mettre en représentation et en interaction, ils créent une nouvelle intimité en nous-mêmes, enrichie de leur présence. Hubert Reeves¹

En réalité, le mode d'attention de 005 est marqué par un réflexe de distanciation. Il recherche une place d'où il peut d'abord se positionner comme observateur et participer sans s'engager. De son poste d'observation, il peut regarder le monde à distance, l'analyser et essayer de le comprendre. L'implication vient après.

Quand je m'installe dans un lieu où il y a d'autres personnes, comme dans une réunion par exemple, je recule ma chaise, j'essaie d'avoir une vue d'ensemble, je me mets dans un coin tranquille, je choisis l'angle de vue pour avoir une vue d'ensemble. Les autres sont comme des insectes sous ma loupe.

À travers ce mode d'attention, 005 cherche à collecter l'information qui lui permettra d'expliquer les choses tout en tenant le réel à bonne distance. C'est que 005 est un patient observateur de la complexité et des énigmes de l'existence, qu'il cherche à déchiffrer, à décoder et à rendre intelligibles au travers de formules, de grilles de lecture ou de systèmes de pensée unifiants.

Je me sens parfois comme celui qui lit un roman policier particulièrement embrouillé et qui ne comprend rien. Il attend avec impatience le dernier chapitre où tout devrait s'éclaircir. Hubert Reeves²

005 peut voyager mentalement dans le temps et dans l'espace avec une facilité déconcertante. Il a une perception du temps particulièrement ample. Il aime situer les événements dans leur contexte global, remonter à leur origine et analyser leurs enjeux à très long terme. Cette prise de recul par rapport aux situations lui donne la capacité de les relativiser.

J'aime raconter comment nos vies s'insèrent dans une dimension qui dépasse infiniment le cadre de nos soucis quotidiens et de nos ambitions particulières.

1. Entretiens avec Hubert Reeves, *op. cit.*, p. 38.

2. Entretiens avec Hubert Reeves, *op. cit.*, p. 24.

Nous nous inscrivons dans un grand mouvement d'évolution qui se poursuit depuis des milliards d'années et sur des milliards d'années-lumière. Hubert Reeves¹

005 appréhende la réalité en se positionnant en dehors de celle-ci. Il l'observe comme il se regarde vivre en se mettant à distance de lui-même.

Je suis toujours en observation de moi-même. C'est comme si je me dissociais, que j'étais derrière ou au-dessus de moi. C'est comme s'il y avait un autre moi-même qui fait des commentaires. Je suis dans l'action et en même temps cet autre m'observe. Il n'est pas incorporé.

Lorsque 005 est confronté à une situation stressante, sa tendance à se distancier de celle-ci s'amplifie. C'est ainsi qu'il peut être perçu comme quelqu'un de distant qui se cache au-dessus de la mêlée.

Les autres peuvent me voir comme quelqu'un de lointain. J'apparais inaccessible. Je suis dans une tour, dans un château fort, quelque part très haut, très loin en train d'observer les gens à distance. Les autres ont l'impression que je connais beaucoup de choses, alors que moi-même je me sens incompétente. Les gens ont parfois un peu peur de moi.

005 anticipe mentalement les événements pour y faire face. Il cherche à être rassuré et à dissiper ainsi la crainte et l'impuissance qu'il peut éprouver face à l'inconnu désarçonnant.

Tant que je me sens en avance sur la pensée de ce que je vais jouer, tant que je connais mes désirs, tout va bien. Je n'ai pas peur du futur que je me fabrique à court terme. Par contre, l'avenir... l'avenir... Daniel Auteuil²

005 ne se jette donc pas spontanément à l'eau. Il a besoin de réfléchir avant d'agir. Traduire sa pensée dans le concret est coûteux. La maturation de sa pensée est un préalable indispensable à la mise en route d'une action.

1. *Ibid.*, p. 36.

2. *Studio*, n° 92.

Face à une demande, je prends du recul. Je reste sur la touche en évaluant les réserves disponibles. Il m'arrive souvent de postposer une décision pour réfléchir à une réponse qui me coûtera le moins possible.

005 a parfois l'impression de disposer d'une énergie limitée et d'avoir peu de défenses pour faire face à tout ce qui lui semble trop impliquant ou menaçant. N'y a-t-il pas un risque de se faire déborder, emporter et envahir ?

J'ai peur de manquer de carburant dans des situations qui pompent mes forces. Je perçois souvent les attentes des autres comme des montagnes.

Mais parfois je me retiens d'aller voir ce que le facteur m'a apporté parce que je sais qu'une fois qu'on laisse déferler cette vague du dehors, on est emportée par toutes les urgences des proches et des lointains. Colette Nys-Masure¹

Plus il se sent mis en difficulté, plus 005 a tendance à se dissocier. Pourtant, quand la menace semble s'éloigner, ce mécanisme de distanciation s'atténue.

Dans une situation stressante, je n'ai qu'une envie : me cacher, m'enfuir, ... Mais quand je suis en sécurité, je n'ai plus besoin ni de me dédoubler, ni de me dérober.

Lorsqu'il connecte son Pôle 8 « Actif/Leader », 005 témoigne de moins de retenue et s'implique davantage dans ses engagements.

Comme responsable de mon département, je suis au four et au moulin. Mon bureau, qui était mon refuge, est devenu un vrai hall de gare. Je prends des initiatives qui vont à contre-courant. Je prends beaucoup sur moi. Je me sens responsable de tout, que ce soit au niveau matériel ou au niveau des relations.

Je veux agiter la vie. C'est-à-dire faire vivre les gens, apporter quelque chose de l'ordre de la vitalité. C'est important. C'est ce que j'essaye de faire dans mes conférences en apportant aux gens des connaissances nouvelles et en les informant sur les implications de celles-ci sur leur réalité. Hubert Reeves²

1. Interview Edmond Blattchen, émission *Noms De Dieux*, Alice Éditions, 1999, p. 23.

2. *La libre Belgique*, 20 février 2001.

Son Pôle 8 lui fait prendre un positionnement plus déterminé. Il le fait sortir du mental et prendre pied dans l'instinctif. Il y gagne de l'énergie pour l'action.

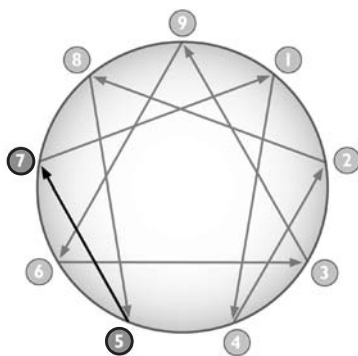
Quand je plonge dans l'action, j'oublie la tête, j'ai beaucoup d'énergie et je passe à la vitesse supérieure. J'ai le sentiment d'avoir un pouvoir sur les choses et sur les gens. J'ai le droit et le devoir de prendre des décisions.

Mon Pôle 8, c'est mon côté leader, chef d'équipe, que je dois avoir dans mon boulot. Ça me permet d'occuper ma place, d'être présent de manière plus affirmée avec les autres. Habituellement, je vis à l'économie. Quand je passe en 8, je ne mesure plus mes interventions, je vis sans calculer.

Ce qui ne signifie pas que la tension disparaisse : il continue à chercher à préserver son indépendance et celle des autres.

Je me sens plus actif, plus apte à assumer mes responsabilités, à prendre sur moi, tout en laissant beaucoup d'indépendance à mes collaborateurs.

J'APPROFONDIS MES CONNAISSANCES (BASE 5)
 ⇔ JE M'OUVRE À DE NOUVEAUX DOMAINES (PÔLE 7)



Quand je me focalise trop sur un sujet, je sens que je me racrapote. Je sais de plus en plus de choses sur presque rien... L'air se raréfie en moi. Je sais alors qu'il est temps que j'aille au jardin et que je quitte mes bouquins pour m'équilibrer. Je prends l'air, je marche, je respire.

005 est en quête de profondeur. Il cherche à comprendre et à saisir le pourquoi des choses. La réalité ne se trouve pas d'abord pour lui dans la sensation ou l'émotion mais bien dans la signification.

La question du sens est importante pour moi. J'ai longtemps réfléchi sur le sens. Toute ma vie, j'ai cherché des explications à tout. Je continue sans cesse à chercher. Je cherche à m'expliquer la réalité, à saisir les tenants et les aboutissants des choses. Bref, ça va où et ça mène à quoi ?

005 cherche à faire la lumière sur le réel pour en saisir la portée et le sens. Sinon, sa peur peut inconsciemment sortir de l'ombre et le plonger dans une sensation de vide.

Derrière cette curiosité, je reconnais facilement une composante d'anxiété, sinon d'angoisse. La science est rassurante. Les comportements de la matière sont largement intelligibles. Le monde n'est pas un chaos. L'adéquation de l'esprit humain avec l'univers physique et astronomique est une source d'apaisement pour un esprit inquiet. Hubert Reeves¹

005 a besoin de s'appuyer sur des théories et expériences solides et validées pour ne pas éprouver l'inconfortable sensation de marcher sur des sables mouvants. Il apprécie particulièrement les systèmes de pensée qui permettent de comprendre la complexité du réel.

J'aime les visions cohérentes du monde. C'est sécurisant. Sans cette sécurité, il y a des failles sous mes pieds et je risque de tomber dedans.

005 aime amasser de nombreuses connaissances sur des sujets pointus et devient souvent un expert de haut niveau. Il est avide de savoir. Il veut analyser toujours plus en profondeur la réalité au-delà des sensations, enthousiasmes, impulsions et impressions immédiates et superficielles.

Les interviews de personnalités en direct sont souvent pour moi des moments de grande excitation. Mais on est souvent trop superficiel. C'est pourquoi, quand il se passe des choses dans les endroits chauds, je préfère y aller. Patrick Poivre d'Arvor²

1. Entretiens avec Hubert Reeves, *op. cit.*, p. 12.

2. Interview sur www.frances-jeunes.net.

J'adore apprendre. J'ai beaucoup de reconnaissance pour ceux qui m'ont appris des choses. J'adore aussi enseigner : apprendre quelque chose à quelqu'un, un universitaire ou un enfant, me comble. Hubert Reeves¹

Cette quête de connaissances apparaît souvent dès l'enfance. L'enfant et l'adolescent 005 posent et se posent la question : « Pourquoi ? »

Plus tard, sentant ma passion pour les sciences, mes parents m'ont offert un livre sur les microbes. L'histoire de Pasteur explorant ce monde microscopique m'enthousiasmait. Comme j'aurais aimé vivre ces moments. Je vibraï à l'histoire de Galilée découvrant les montagnes de la lune ; à celle de Hubble démontrant l'existence des galaxies extérieures. Hubert Reeves²

Lorsqu'il doit résoudre un problème, 005 accumule de nombreuses données. Il les vérifie, les analyse et les confronte afin de saisir l'ensemble des paramètres de la problématique. Il se forge ensuite une opinion solidement étayée. Et quand il présente un travail ou un exposé, il aime parler sans fioriture, de manière systématique, objective, claire et dépassionnée. Il cherche le mot juste et énonce la citation exacte et précise.

Je donne des cours de psychologie. J'ai accumulé et digéré plein d'informations qui viennent de diverses sources pour en faire un paquet assimilable par les étudiants.

J'ai toujours l'impression qu'il me manque une partie de l'information, qu'il me manque quelque chose pour être experte dans un domaine. Tant que je ne maîtrise pas tout, j'ai l'impression de ne pas réellement savoir.

005 finit toutefois par se trouver pris en tension entre son désir de « rechercher encore et encore des connaissances » et celui de « passer à autre chose ». Sa recherche de profondeur se voit alors contrebalancée par son Pôle 7 « Épicurien/Généraliste » qui le titille pour qu'il se donne un peu d'air, qu'il tourne la page et qu'il s'ouvre à de nouvelles perspectives et à de nouveaux domaines.

1. Entretiens avec Hubert Reeves, *op. cit.*, p. 26.

2. *Ibid.*, p. 13.

Si j'ouvre une revue, je vais toujours lire la légende en dessous de l'image avant de regarder l'image. En fait, pour moi, l'image, c'est enfantin et pas très sérieux. Et je m'en aperçois tout le temps. Pourtant, j'essaie de ne pas le faire, de m'imprégner d'abord de l'image et puis de lire.

Avant, je devais lire trois quotidiens. Maintenant, je me contente d'un survol. Je suis moins dépendant de ce besoin de connaître, de tout savoir. Par rapport au critère de la connaissance, je l'ai gradué. Je peux davantage me satisfaire d'une connaissance partielle qui est déjà une forme de connaissance. Mais cela m'a demandé un travail.

Quand je vais dans mon Pôle 7, je m'intéresse aux autres même quand ils me parlent de sujets qui ne m'intéressent guère. Je vis dans un monde plus diversifié, plus varié. J'ai l'impression de m'élargir.

Lorsque 005 connecte son Pôle 7, il gagne en légèreté et en aisance sociale. Il craint moins l'inconnu. Il découvre que le plaisir peut être un moteur.

Parmi les raisons qui m'ont poussé à devenir acteur, il y a le plaisir. Je réalise un rêve de gosse en sautillant, bondissant, ricanant sous ma bosse ou éclatant d'un rire joyeux sous ma longue chevelure en maniant l'épée. Daniel Auteuil¹

J'aime rencontrer les gens, découvrir les pays et les situations. Je suis un boulimique de voyages. Patrick Poivre d'Arvor²

Il y a une partie de moi qui aime faire plein de choses, découvrir plein d'endroits et qui a plein de centres d'intérêt. C'est cette partie qui m'apprend à aller me balader, à marcher, à bouger.

De temps en temps, c'est le saucisson gras et le whisky. Je me dis : « C'est très mauvais » mais tant pis, je le fais quand même mais en quantité modérée...

Exploration, aventure, découverte, humour et jubilation : le Pôle 7 « Épicurien/Généraliste » de 005 le pousse à déguster ce cocktail enivrant avec plus ou moins de modération...

1. *Studio*, juillet-août 1997.

2. Interview sur www.frances-jeunes.net.

Ce qui est enivrant, c'est que l'exploration est sans fin. Daniel Auteuil¹

Enivrez-vous de vin, de poésie ou de vertu : à votre guise. Mais enivrez-vous ! Il ne s'agit pas de fuir la réalité mais de la vivre avec passion. L'éveil de la jubilation est, je crois, l'antidote le plus efficace contre l'absurde à tous les degrés. Hubert Reeves²

JE ME RESSOURCE DANS MON MONDE INTÉRIEUR ⇔ JE M'INVESTIS DANS LE MONDE EXTÉRIEUR

(Tension centrale de la Base 5)

Je ne sais pas choisir entre le contact et la solitude, parce que dans le contact, il y a la découverte de l'autre.

005 connaît bien la part de lui qui aspire à l'introversion, qui cherche à préserver son intimité et qui aime la solitude.

Si on pouvait juste faire des films ou des pièces, puis disparaître jusqu'au prochain... Daniel Auteuil³

Je pense que c'est de l'orgueil, mais je n'aime pas les recours à l'extérieur. Je redoute toutes les dépendances. Je veux tenir par moi-même, sortir de mes difficultés par moi-même. Patrick Poivre d'Arvor⁴

Des contacts intenses, multiples ou continus fatiguent 005. Les bavardages inutiles sont vécus comme des pertes de temps. Il a besoin de prendre du temps dans son jardin secret pour faire le point et réfléchir en dehors de toute pression.

Le silence me plaît. Je suis très souvent en manque de silence en particulier dans ma famille, car mes enfants sont encore jeunes. Mais même dans des groupes, j'ai l'impression que le niveau sonore est trop élevé, qu'il y a trop de bruit et d'agitation. Je préfère le silence.

1. Studio, n° 92.

2. Reeves H., *L'heure de s'enivrer*, Seuil, 1986, p. 236.

3. Studio, n° 92.

4. *Psychologies*, février 2005.

La plupart du temps, on est occupés, on est parasités, on est encombrés par tant de voix extérieures, l'avidité, le désir de posséder, et l'on n'écoute plus cette voix intime. Colette Nys-Masure¹

Paradoxalement, 005 se sent plus en contact avec les personnes quand il se retrouve seul. Il revit alors intensément les relations. C'est comme un temps de digestion et de récupération indispensable en attendant la prochaine rencontre. Il peut se nourrir longtemps d'une rencontre et en reprendre le fil des années plus tard comme si le temps n'avait rien effacé.

J'ai absolument besoin de mon espace vital pour réfléchir, pour revenir sur des situations émotionnelles et mettre des mots dessus. Quand un problème se pose avec une personne, ce n'est qu'une fois rentré dans ma chambre que je peux faire le tour de la question. La semaine dernière, j'ai revu un ami. Sur le moment même, je manifeste peu ce que je ressens. Je suis toujours à l'affût de ne pas faire de gaffe. Lorsque je me retrouve seul, je resavoure le plaisir de la rencontre. Revivre la situation est presque plus agréable que la situation elle-même. Je revois le lieu, je réentends la conversation, la musique. Je recompose l'ambiance.

005 cherche à se protéger des sollicitations du monde extérieur qui grugent son énergie. Il va en conséquence limiter ses besoins et ses désirs. Le superflu lui paraît dangereux et il préfère se contenter du minimum indispensable pour vivre. Sa grande fierté est de pouvoir « se passer de... ». En se serrant la ceinture, il évite d'aller au-devant d'autrui, préservant ainsi son indépendance chérie, son temps d'introversion et sa précieuse énergie.

Dans ma vie, tout est structuré pour consacrer le moins de temps possible au matériel. Quand je suis seul, je mange en lisant un livre. Manger n'est pas important. La nourriture, c'est une contrainte matérielle.

J'ai perpétuellement envie de me débarrasser des choses inutiles. Les biens matériels m'encombrent. Le jour où le micro-ondes est tombé en panne, je ne voulais pas qu'on le remplace. Comme pour le lave-vaisselle, mais là mon conjoint n'était pas d'accord...

1. Émission Noms De Dieux, op. cit., p. 27.

Les choses matérielles prennent trop de place. Le matériel, c'est une perte de temps et ça n'a pas beaucoup d'intérêt. Je peux ouvrir une boîte de sardines et la manger au-dessus de l'évier. Je me bats contre mon corps. Je n'en tiens pas compte. Je ne me regarde jamais dans le miroir.

005 est économe. En fonction de ses valeurs et de ses centres d'intérêt, il peut être économe de son temps, de ses biens, de ses relations...

J'ai acheté un affreux anorak rouge qui ne me plaît pas vraiment mais il était en solde...

Je peux m'investir dans certaines relations... que je choisis et qui me nourrissent. Je fuis les relations qui pompent mon énergie.

005 se trouve souvent tiraillé entre le désir de préserver son intimité et son besoin de contact.

J'ai un pressant désir d'être effectivement touché par les êtres humains. Mais, en parallèle, j'ai besoin des arbres comme refuge et comme compensation. Hubert Reeves¹

La vie en grande tribu est foisonnante, bruyante, parfois exaspérante parce que chacun n'y trouve pas forcément l'espace personnel dont il a besoin, mais je n'y renoncerais pas pour tout l'or du monde. Colette Nys-Masure²

Selon les nécessités de la vie sociale ou professionnelle, 005 peut « jouer » à l'extraverti et se glisser dans la peau du personnage qui convient à tel ou tel moment. À condition toutefois qu'il ait eu l'occasion de s'y préparer.

Quand je participe à des fêtes ou à des rencontres avec plusieurs personnes, je peux être sociable et me « costumer ». Je cherche à être aimable et attentionné, à me présenter comme un bon convive.

La notoriété n'est pas le moteur qui me fait avancer. Je la regarde avec beaucoup de distance car j'en mesure la superficialité. Ceux qui croient que le simple fait d'être connu et reconnu dans la rue apporte le bonheur se trompent énormément. Patrick Poivre d'Arvor³

1. Entretiens avec Hubert Reeves, *op. cit.*, p. 41.

2. Révillion B., *op. cit.*, p. 215.

Entre sa partie introvertie et sa partie extravertie, le dialogue intérieur de 005 est parfois intense.

Ma partie extravertie me dit : « Arrête de t'économiser, cesse de calculer, sors de chez toi, exprime-toi, sois audacieux », pendant que ma partie introvertie se protège, se replie et se cache.

J'ai environ dix ans. C'était l'hiver à Montréal. Je grimpe sur les bancs de neige au bord des rues de la ville. Dans la nuit presque tombée, une fenêtre illuminée attire mon attention. À l'intérieur, les lumières des sapins de Noël clignotent et scintillent. Il y a des mamans, des gâteaux et des enfants qui chantent. La tiédeur du lieu contraste avec le vent froid qui me fouette la figure. Je voudrais être là. Rien de tel dans ma famille où les études sont la seule et hégémonique préoccupation. J'ai soudainement l'impression de passer à côté de ma vie. Cette image de la fête d'enfants par ce jour de vents glacés me revient souvent en mémoire. Hubert Reeves¹

Si la partie introvertie de 005 accorde la priorité à la profondeur, à l'intériorisation et à la réserve, sa partie extravertie le pousse à franchir les barrières de ses inhibitions, à sortir de sa retenue et à mettre en veilleuse ses économies drastiques d'énergie. Sa perception ambivalente des personnes extraverties est révélatrice de ses débats internes.

Une des choses qui m'énervent le plus, ce sont les personnes qui ont l'air d'être à l'aise sur tous les sujets mais qui en fait n'en connaissent pas plus que moi. Ces personnes prennent beaucoup de place et font beaucoup de bruit, mais ce n'est que la couche superficielle. On a envie de creuser en dessous. D'un côté, elles sont très envahissantes et d'un autre côté je les envie un peu parce que j'aimerais, comme elles, pouvoir moins réfléchir et exprimer ce que je ressens plus rapidement.

005 associe inconsciemment l'extraversion à la superficialité qui rentre en opposition avec ses valeurs de profondeur et d'intimité.

3. *Panorama*, septembre 2004.

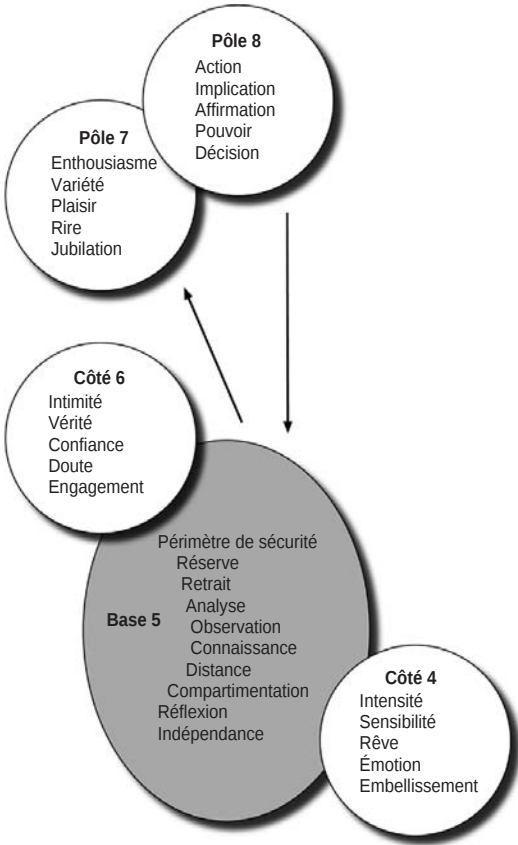
1. Entretiens avec Hubert Reeves, *op. cit.*, p. 40.

Je donne des cours de relaxation à des adultes. Après chaque cours, j'ai des échanges profonds. J'aime partager au niveau de ce qui est essentiel, de ce qui touche intimement les personnes.

Pour 005, la relativisation et le gain en flexibilité par rapport à ses valeurs et critères dominants s'avèrent de bons moyens pour traverser et résoudre ses tensions.

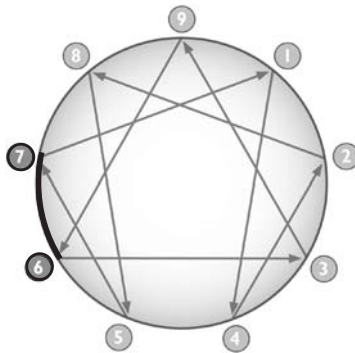
Comme pour la connaissance, j'ai découvert que l'on peut graduer la notion de profondeur. Ce n'est pas parce qu'une relation n'est pas totalement profonde qu'elle est superficielle. Quelle découverte...

La Base 5 en bref et en tensions



ENTRE MÉFIANCE ET CONFIANCE : LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 6

JE PANIQUE (BASE 6) $\Leftrightarrow$ JE POSITIVE (CÔTÉ 7)



J'ai le trac pour tout. Avant et après. Pas pendant parce que pendant, on a besoin à 100 % de soi, on a besoin d'être concentré, libre et généreux. On ne peut l'être si la peur vous terrifie et, donc, vous retient. L'instant magique qui fait disparaître cette peur, c'est le plaisir et l'envie de faire ce que l'on fait. Vanessa Paradis¹

006 débute avec le trac. Il peut paniquer devant toute situation, quotidienne ou plus extraordinaire, et se raconter des histoires effrayantes qui pourraient bien arriver. Mais l'instant d'après, il

1. *Studio*, octobre 1996.

peut tout aussi vite troquer sa peur contre un état d'esprit positif et confiant... jusqu'à l'arrivée de la prochaine panique. Il oscille, comme le tic-tac d'une horloge, les yeux à l'affût, un coup à droite, un coup à gauche.

Côté pile, 006 est loyal, fidèle et responsable. Quand il s'engage pour une cause, un principe, un groupe ou une personne, il fera tout pour assumer l'engagement pris. Il sera l'un des derniers, voire même le dernier, à quitter le navire en cas de naufrage. Il est totalement dévoué aux causes ou aux personnes qu'il défend, sans rechercher son intérêt personnel.

Si je ne suis pas fiable et fidèle à 120 % aux yeux des autres, je n'existe plus. Quand j'ai accordé ma confiance à quelqu'un, c'est à toute épreuve. Je suis loyal, je ne trahirai jamais la confiance de quelqu'un.

Je n'ai jamais dévié de ma trajectoire, j'ai toujours fait des choses auxquelles je croyais. Vanessa Paradis¹

006 apparaît également comme quelqu'un de prudent et de réfléchi. Lorsqu'il est confronté à un choix, il analyse sous tous les angles les différentes alternatives possibles.

Je n'arrête pas de me demander : « Qu'est-ce que je fais ? », « comment dois-je m'y prendre ? », « ai-je pensé à tout ? », « est-ce vraiment la bonne solution ? » Et même quand j'ai pris une décision, je me dis que j'aurais pu en prendre une autre. Le doute est latent, c'est embêtant. L'angoisse, je connais.

Côté face, 006 est donc un douteur professionnel. Il a un côté analytique, sceptique, hésitant et critique qui lui fait envisager, jusqu'à épuisement, toutes les conséquences de ses actions et de celles des autres. Il questionne et se questionne, remet en cause et se remet en cause plutôt dix fois qu'une.

Je ne suis pas quelqu'un de sûr de moi... Le passé n'est pas un acquis, même pas assez. Parfois, je devrais plus me reposer sur mes lauriers, me dire : « Ça va, c'est bien. » Mais non... Sophie Marceau²

1. Studio, janvier 2005.

2. Frequent'star, M6, 2000.

Par où aller ? Il faut faire un choix. Il n'y a pas de panneaux indicateurs. Je ressens de la perplexité. Je suis interrogative. Putain, dans quelle galère je suis... Est-ce que je ne vais pas me tromper ? J'ai peur de me tromper dans mes prévisions. Vais-je faire le mauvais choix ?

006 utilise nombre de « mais non », « oui mais », « faisons gaffe », « soyons prudent » et autres « ne faudrait-il pas penser à... ? » qui peuvent le faire apparaître comme un rabat-joie ou un pessimiste. Il utilise plus souvent qu'à son tour les contre-exemples. Il argumente et se justifie volontiers.

Je me détermine plus contre que pour. Jean-Jacques Goldman¹

Quand quelqu'un me dit « c'est extraordinaire, tu fais cela très bien », je vais commencer par me méfier. Il ne faut pas utiliser de superlatif pour qualifier ce que je fais. Si l'autre en rajoute, je m'en méfie.

La méfiance de 006 trouve son origine dans la peur. Qu'il en soit conscient ou pas, celle-ci hante sa vie pour le meilleur et pour le pire.

Je marche, j'avance mais je manque, à chaque pas, de me casser la figure. Les gens que je fais rire n'imaginent pas à quel point je ne dors pas, à quel point je suis inquiet, à quel point j'ai l'impression de n'avoir rien fait de ma vie. Michel Boujenah²

Peut-être ne suis-je pas si courageux. Je dois surtout reconnaître que le réel me fait peur. Raymond Devos³

Ça va, je ne suis pas fébrile toute la journée, mais j'ai peur pour beaucoup de choses. Par exemple, je me surprends souvent à répéter les phrases que je vais dire à quelqu'un. Le taxi arrive et avant de rentrer, je dis dans ma tête : « Bonjour, je vais au 19 rue Machin. » Je me dis, tu es malade, tu es en train de lui répéter ce que tu vas lui dire ! Mais pourquoi je fais ça ? Peut-être parce que j'ai peur du rapport avec l'autre que je ne connais pas. Gad Elmaleh⁴

1. *Frequen'star*, M6, 16 décembre 2001.

2. Révillion B., *op. cit.*, p. 110.

3. *Victor-Le Soir*, 15 octobre 2000.

4. *Psychologies*, juin 2004.

Si sa peur le fait douter, reculer et s'enfuir, elle le pousse aussi à analyser, à aller de l'avant et à prendre des risques. Elle est la source de ses pires lâchetés comme de ses plus grands actes de création et de bravoure.

Dans la vie, j'ai de l'inquiétude devant un guichet, en traversant la rue, la peur de rater un sketch. Mais j'utilise cette inquiétude pour créer des parenthèses dans mes textes, des moments de réflexion. Raymond Devos¹

Reconnaître sa peur demande une bonne dose de courage à 006. Ce chemin d'acceptation est cependant libérateur d'énergie car il lui devient alors inutile d'avoir peur de sa peur.

Parce que je me vois comme quelqu'un de très actif, j'ai eu beaucoup de mal à reconnaître ma peur. Mais ça m'a aidé beaucoup. Plutôt que de lutter contre ma peur, j'apprends maintenant à faire avec. Je donne des conférences. Avant, j'avais toujours la trouille. Ma bouche était complètement sèche. Je buvais de l'eau avant la conférence mais j'étais gêné de ma bouteille et je cachais ma peur. Maintenant, je dis aux gens avec humour que j'ai peur, je bois un coup et ma peur disparaît.

Le Côté 7 « Épicurien/Positif » de 006 le stimule à fuir la frilosité du doute et à se réchauffer du côté ensoleillé de l'existence.

Je découvre que le doute est un poids mort. Ça empêche d'avancer. J'aimerais prendre la vie plus simplement, être plus optimiste. Il est grand temps que je profite un peu plus de la vie.

Au cinéma, il faut avoir ce mouvement, il faut avoir cette pêche. Et quand on l'a, c'est génial. Dans les scènes d'action, on l'a forcément tout le temps. Et c'est très jouissif. J'aime tomber et me rouler par terre. Sophie Marceau²

Ce Côté 7 peut lui apporter liberté, légèreté, plaisir, enthousiasme. Il l'invite à s'embarquer pour un voyage au pays de l'enfance insouciant où méfiance et doute se dégonflent.

Un regard intelligent, ça me fait peur ! Je n'aime que les regards naïfs. Les regards d'enfants, ce sont de merveilleux regards. Raymond Devos³

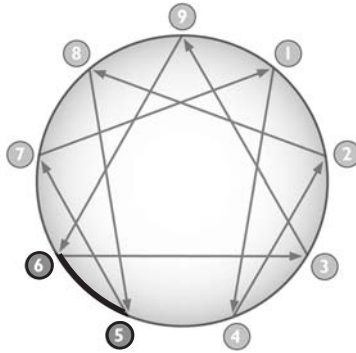
1. Dufour J., *Raymond Devos Funambule des Mots*, L'archipel, 2005, p. 162.

2. *Studio*, numéro 89.

3. Dufour J., *Ibid.*, p. 114.

Parfois, derrière le rideau, avant que le spectacle commence, je regarde le public. Le monsieur et la dame sont sérieux, sages ; la cravate est bien ajustée. Et puis la magie du spectacle opère. La cravate se desserre, les gens redeviennent des enfants et retrouvent visage humain. J'ai souvent l'impression de réanimer des êtres endormis. D'une certaine manière, je fais un peu le même métier que mon père qui est médecin (...). En livrant au public mes interrogations, ma peur de vivre, en le faisant rire avec tout cela, je me soigne effectivement. Michel Boujenah¹

J'AMPLIFIE LE DANGER (BASE 6)
 ⇔ JE LE RELATIVISE (CÔTÉ 5)



Je donnais une formation. Les participants – que je connais bien – ont préparé une fête surprise. Le premier instant fut très désagréable. J'ai changé de couleur. J'étais complètement bloqué. Je me suis dit : « Il y a des traîtres dans la salle. » Avant de m'en remettre, d'en sourire et de fêter ça.

006 a tendance à guetter le danger et à imaginer les pires scénarios catastrophe. Son cinéma intérieur lui fait voir les multiples ennuis, contrariétés et cataclysmes possibles. Une tuile du toit s'envole et 006 voit la maison qui s'écroule et les fondations qui se fissurent.

Quand je prends un courrier dans la boîte aux lettres, il me faut du courage pour aller le chercher, alors que je n'ai pas de raison précise d'avoir peur. Et

1. Révillion B., *op. cit.*, p. 114.

il me faut aussi du courage pour l'ouvrir. C'est un soulagement total quand il n'y a rien de grave. C'est un échafaudage mental qui me fait imaginer le négatif et le grossir.

Il a donc cette force de pouvoir anticiper les problèmes potentiels, mais il risque aussi de noircir les situations.

Hier, mon fils s'est approché de la fenêtre ouverte et en quelques secondes dans ma tête, j'assistais à son enterrement. C'est de l'anxiété, ça, non ?
Gad Elmaleh¹

006 fonctionne de manière prioritaire dans le mental. Dans sa tête, les questions et interrogations se bousculent rapidement. Son imagination est sans borne. Et comme il peut douter de son doute, son mental a tendance à se mordre la queue.

L'angoisse part de la tête. Elle se glisse ensuite sur les tripes. J'ai un colon irritable. Quand ma copine s'en va, je me demande : « Qu'est-ce qui se passe ? », « pourvu qu'il ne lui arrive rien », « ne va-t-elle pas me trahir ? »... J'ai la crainte qu'il lui arrive quelque chose. Tant qu'elle ne m'a pas contacté, un moteur négatif continue à tourner dans la tête.

Le lendemain du fameux 11 septembre, j'ai eu très peur car je travaille au deuxième étage dans une des deux tours de la Défense. J'ai acheté un masque de protection que je garde toujours près de moi. J'ai emmené dans mon bureau un marteau, des gants et une corde pour descendre de la tour. Pour chez moi, j'ai acheté des bouteilles d'eau, des lampes à huile, de la nourriture, des plastiques,...

En visualisant le pire en exclusivité et en avant-première, 006 cherche paradoxalement à se rassurer et à se préparer à faire face aux difficultés potentielles. Il a en horreur d'être pris par surprise. L'imprévisible et l'incertain sont, en effet, sources d'angoisse. S'exposer sans y être préparé ou être pris au dépourvu sont vécus comme dangereux. Toute surprise est d'abord mauvaise.

Je devrais avoir l'habitude depuis le temps, et pourtant, à chaque fois, j'ai un flash de timidité qui me monte aux joues en me voyant partout, comme ça, en couverture dans les kiosques. Sophie Marceau²

1. *Psychologies*, juin 2004.

2. *Psychologies*, juillet-août 2005.

Quand un film sort, c'est comme de l'abattage. J'ai l'impression de sortir de mon trou de souris et de m'exposer à la vue de tous. J'en ai des bouffées de trac. Sophie Marceau¹

« Que va-t-il m'arriver ? », « dois-je me méfier ? », « que va-t-il encore me tomber sur la tête ? », « suis-je en danger ? »... Ce type de questionnement, 006 le connaît de longue date. Au cours de son histoire, il a en effet été amené à percevoir le monde comme dangereux, imprévisible ou non fiable.

Quand j'étais gosse, je ne savais jamais comment mon père allait réagir. Il pouvait rire ou m'en filer une si je ramenait un mauvais bulletin. Quand je pensais que mon père allait faire blanc et qu'il faisait noir, je sentais l'angoisse, j'avais mal à la nuque, je sentais la montée de la peur.

Donc, il m'a fallu assez vite trouver à me défendre. Et, c'est arrivé le jour où j'ai compris que les grandes personnes disaient n'importe quoi, qu'elles ne savaient pas ce qu'elles disaient. Françoise Dolto²

Ces diverses perceptions ont conduit l'enfant 006 à développer cette aptitude à prévoir les réactions des autres – et en particulier des autorités – pour s'en protéger le cas échéant. Cette anticipation a pour fonction de lui permettre de parer à toute éventualité et de se sentir prêt à faire face aux dangers, obstacles ou imprévus potentiels. Quand 006 prépare une conférence ou une négociation par exemple, il va se formuler toutes les objections qui pourraient lui être faites et préparer mentalement ses réponses.

Quand je prépare une fête pour mon école, je prépare à fond longtemps à l'avance. J'aime les choses bien organisées. Je cherche à pouvoir faire face à tous les imprévus.

Les anxieux savent précisément quelle vanne ils vont envoyer parce que, au préalable, ils ont anticipé sur celle qu'ils allaient recevoir. Moi-même, je me suis souvent retrouvé à penser : « Si machin me reproche ceci, je vais lui répondre cela. » Donc, forcément, je suis prêt. Gad Elmaleh³

1. *Psychologies*, juillet-août 2005.

2. Dolto F., *Autoportrait d'une psychanalyste*, Seuil 1989, p. 25.

3. *Première*, novembre 2005.

J'imagine toutes les choses qui pourraient arriver. Dans celles que j'imagine, il y en a 99,5 % qui ne servent à rien. Et les autres qui servent à quelque chose. J'ai appris à ne plus prendre toutes mes intuitions pour argent comptant et à faire le tri.

Quand 006 contacte son Côté 5 « Observateur/Expert », il peut davantage se mettre en position de recul par rapport à ses projections négatives quant à l'avenir. N'ayant plus directement le nez sur le danger, il en prend la mesure avec davantage d'objectivité.

Quand je parviens à relativiser les choses, mon film catastrophe se dégonfle. Plutôt que de voir une issue négative aux choses et de croire que ma femme va avoir un accident quand elle part en voyage, je me dis : « Chouette, on va être de nouveau ensemble dans deux jours. » Je visualise la scène et je positive. Ça calme le mental. Et s'il me vient une bouffée de panique, je respire un bon coup. Je ne suis pas guéri mais ça aide. Ça n'empêche que j'ai encore des craintes...

Ce Côté 5 pousse certains 006 à se montrer avides de connaissances et de savoirs. Connaître, savoir et comprendre peuvent être source d'apaisement mental.

J'adore lire. Car si j'ai compris, la peur disparaît. Je peux m'informer à l'infini dans les domaines qui me passionnent comme la médecine ou la psychologie. J'aime comprendre ce qui se passe chez les êtres humains.

Je me suis toujours ménagé des espaces de réflexion et de lecture personnelles. Les soirs non dévolus à la préparation des travaux de la commission, je me plongeais dans des ouvrages qui m'aidaient à rester dans le coup et à mieux comprendre le présent à travers le passé quand c'était nécessaire. D'ailleurs, comment imaginer l'avenir sans connaître le passé ? Jacques Delors¹

La quête de ces moments régénérateurs de solitude s'avère souvent essentielle pour 006.

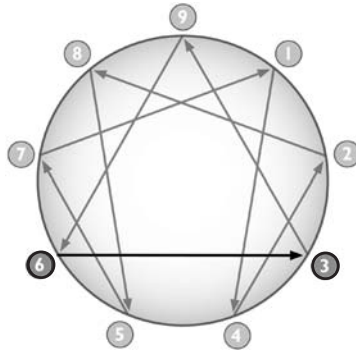
Je suis un solitaire qui a besoin de compagnie. Je crois que je suis assez solitaire par nature... Mais j'aime bien les gens. Pas trop tout de même,

1. Delors J., *Mémoires*, Pocket, 2004, p. 327.

pas trop longtemps, je ne peux pas les supporter trop longtemps. Raymond Devos¹

Écrire un disque, c'est plus d'un an de quasi-solitude, un an à noter sur un petit carnet des mots, des phrases, des rencontres, à m'enfermer dans ma cave avec mes guitares, mon piano, mes synthés, à chercher, à faire, à effacer, pour mixer, des nuits entières à douter, à m'enthousiasmer. Jean-Jacques Goldman²

J'ANALYSE SANS RELÂCHE (BASE 6)
 ⇔ JE PASSE À L'ACTION (PÔLE 3)



Je suis toujours dans cette dialectique entre la réflexion et l'action. Jacques Delors³

006 est un adepte de la réflexion multicritères. Bénéfice : il ne va pas prendre ses décisions à la légère. Difficulté : celles-ci peuvent s'en trouver indéfiniment reportées et le passage à l'acte postposé à une délibération ultérieure.

Si je suis toute seule, dans un coin, je perds ma concentration parce que je réfléchis beaucoup et si je réfléchis trop, je m'écarte du film. Vanessa Paradis⁴

1. Dufour J., *op. cit.*, p. 97.

2. Goudeau M., J.J. Goldman, *Une vie en musiques*, 2005, p. 103.

3. Entretiens avec Dominique Wolton, *L'unité d'un homme*, Éditions Odile Jacob, 1994, cité dans *Ennéagramme des personnalités*, Pierre Longin, CAPNL, 1997.

4. *Studio*, octobre 1996.

Quand je réfléchis trop, je file dans la peur. Je me demande si j'ai bien tout prévu, si j'ai pensé à tout, si j'ai bien tout analysé. J'ai beaucoup de mal à foncer et pourtant, j'aimerais tant.

Entre la part de lui qui souffle avec force : « Fais gaffe, réfléchis bien, c'est dangereux, tu risques ta peau » et celle qui lui inspire : « Vas-y fonce, espèce de trouillard, c'est maintenant ou jamais, tu vas y arriver ! », 006 peut vivre des allées et venues surprenantes tant pour lui que pour les autres. Car son pôle réfléchi se trouve bien en tension avec son pôle fonceur.

Il faut longtemps avant que l'idée vienne mais quand elle vient, c'est parti, j'arrête plus. Michel Boujenah¹

Quand je dois décider, j'ai deux attitudes diamétralement opposées. Soit j'essaye d'analyser chaque élément, chaque élément... Quand je crois avoir décidé, je reprends l'analyse autrement, de telle manière que ça retarde considérablement la décision. Ou alors, je décide comme cela et je me lance dans l'inconnu.

006 a développé un côté soumis et un côté rebelle qui peuvent s'entraider, s'entrechoquer ou se faire une guerre d'usure. Le côté soumis se manifeste entre autres par une forme de timidité, d'hypersensibilité et d'émotivité latente.

J'étais un élève moyen, discipliné, qui passait très inaperçu, incapable de tricher ou de sécher les cours. Jean-Jacques Goldman²

Je suis très timide. La timidité, cela se traduit par des dérobades, des refus. Raymond Devos³

J'ai un certain côté soumis, mais quand ça va trop loin, je peux exploser.

Le côté rebelle prend un aspect plus ou moins provocateur, agressif voire guerrier, qui force en quelque sorte le passage à l'acte de 006 dont la colère s'avère dès lors imprévisible.

1. *Frequen'star*, M6, 24 octobre 1993.

2. Goudeau M., *op. cit.*, p. 17.

3. Dufour J., *op. cit.*, p. 114.

J'étais heureux d'être scout. Quand certains de mes copains se moquaient de moi, ça m'amusait d'affirmer à quel point j'étais fier d'être éclaireur. J'ai toujours aimé ce côté provoc'. Jean-Jacques Goldman¹

En ce qui me concerne, je ne peux absolument pas dire la vérité aux gens quand je suis dans mon état normal. Je suis peut-être trop bien élevé... Si quelqu'un en face de moi dit des choses révoltantes, quelquefois, je bredouille... Mais si tout à coup la colère me prend, cette colère bénie qui fait qu'on ne raisonne plus, là alors, je deviens invulnérable, d'une force irrésistible. Raymond Devos²

Certains 006 ont surdéveloppé leur « rebelle » et prennent des allures de casse-cou, de dur et de bagarreur. C'est cependant bien la peur qui est leur moteur.

Mon père était fort, dur, violent. J'étais dans un monde qui était imprévisible, inconnu. Parfois, je me soumettais. J'ai aussi été rebelle. J'ai le mode d'emploi du sadique. Je fais des arts martiaux, du judo, de la moto. Je suis attiré par le danger. J'affronte tout le temps des dangers. Je me mets des défis tout le temps. Je risque ma vie. Je joue avec ma peur. Quand j'ai un accident et que je repars, je me sens plus fort qu'avant.

Parfois, je fais des scandales, des folies, des caprices de star, pas pour obtenir davantage, plutôt pour semer le désordre, la perturbation ; un acteur qui s'embourgeoise est un acteur qui se ternit. Gérard Depardieu³

006 peut donc balancer entre « fuir le danger et chercher la sécurité » ou « chercher le danger et fuir la sécurité ».

Un incendie, j'interviens. Une femme agressée, j'interviens. C'est spontané, je ne réfléchis pas. Par contre, prendre une décision ou faire un choix est beaucoup plus difficile et lent à cause du moteur anxieux qui tourne. Il m'est très difficile de prendre une décision mais quand il n'y a pas de réflexion, je fonce, ce qui peut paraître extérieurement courageux.

Je me suis lancée un jour sur mon vélo sans frein dans une descente. Ça m'a fait un choc. Pourtant, j'avais besoin de faire cela.

1. Dufour J., *op.cit.*, p. 17.

2. Dufour J., *op.cit.*, p. 96

3. Entretiens avec Laurent Neuman, *Vivant ! Gérard Depardieu*, J'ai lu, 2005, p. 25.

Son Pôle 3 « Battant/Réalisateur » pousse 006 à dépasser ses inhibitions et à focaliser son attention sur les objectifs à atteindre ici et maintenant, seconde après seconde. Il vise alors une certaine efficacité.

J'essaye d'agir plutôt que de me poser trop de questions. Je gagne en confiance quand je me vois faire les choses petit à petit, quand j'ose prendre des risques, quand je me fixe des objectifs précis que je peux atteindre sans me faire tout un film.

Je me souviens parfaitement de la première fois. Ça a été très dur. Je ne ressentais que de la peur. Je n'ai aucun souvenir en revanche, du public et des ses réactions. J'entrais en scène dans un état second, j'étais exclusivement concentré sur la suite, minute après minute. Jean-Jacques Goldman¹

Heureusement, je n'ai pas eu tellement le temps pour gamberger. On a commencé par la scène finale, une scène de bagarre avec monstres, tentacules, vent, poussière et coups de poing dans la figure... Pas le temps d'être cérébrale, juste physique. Vanessa Paradis²

Je fais du tennis. Se battre en faisant du tennis me permet de faire sortir l'énergie violente qui se trouve dans le mental. En me battant, je me prouve que j'existe, que je sais être efficace. Quand je n'ai pas confiance en moi, une heure de tennis, ça me permet de faire sortir ma peur.

Ce Pôle 3 peut lui insuffler une forte dose d'énergie et l'inciter à prendre – au-delà de ses peurs – les risques nécessaires à l'atteinte de ses buts et de sa réussite. Même la mise en avant de 006 peut devenir pour lui source de plaisir.

Je travaillais beaucoup, c'était dur. Je me battais comme un fou. C'était exaltant parce qu'en même temps, je sentais que ça marchait. Michel Boujenah³

Mais dès que le rideau se lève, c'est super ! Il y a plein de problèmes, d'angoisses, mais c'est bien. Surtout quand en plus, on rencontre le succès. Sophie Marceau⁴

1. Goudeau M., *op. cit.*, p. 80.

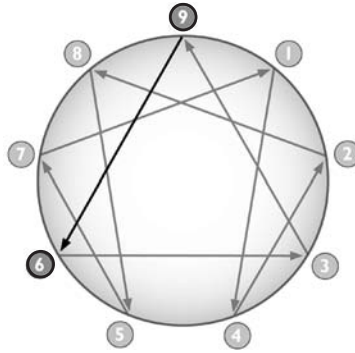
2. Première, juillet 2004.

3. Fréquent'star, M6, 24 octobre 1993.

4. Studio, numéro 89.

J'ai été nommé Chevalier des Arts et des Lettres. Je veux la cérémonie, la photo et tout. Il n'est pas question que ça reste un petit diplôme. Je veux qu'on fête ça. Je suis Chevalier, donc je veux le cheval. Gad Elmaleh¹

JE RESTE SUR LE QUI-VIVE (BASE 6)
 ⇔ JE ME DÉTENDS (PÔLE 9)



Je suis vigilante par rapport aux relations. Je vérifie où j'en suis. Cette vigilance est oculaire. Je voudrais arriver à être plus sereine.

Face à ce monde perçu comme incohérent, incertain, voire terrifiant, l'enfant 006 a développé des capacités exceptionnelles pour détecter chez les autres des signaux précis lui permettant de deviner leurs réactions : « L'autre me veut-il du bien ou du mal ? », « est-il bienveillant ou hostile ? », « va-t-il m'agresser ou me faire un câlin ? »... Ces questions sont cruciales pour 006. Elles mettent en jeu sa sécurité de base et sa survie.

Quand j'étais gosse, ce qui me foutait le plus la trouille, c'étaient les hommes. Les hommes et la nature. La montagne par exemple, me faisait peur. La nuit, en altitude, je voyais ces masses rocheuses, tels des personnages inanimés. Gérard Depardieu²

Quand ma mère rentrait, impossible de savoir si elle allait être d'une humeur massacrante ou pas. Dès que j'entendais le bruit de sa voiture, je courais à la fenêtre et je l'observais. Je cherchais des indices.

1. Première, novembre 2005.

2. Entretiens avec Laurent Neuman, *op. cit.*, p. 17.

006 s'est fabriqué un radar mental qui se déploie activement pour déceler chez autrui les moindres signaux de danger ou de sécurité, de cohérence ou d'incohérence.

Après trois jours de fonctionnement avec mon nouveau directeur, je savais qu'il allait être une catastrophe pour la boîte alors que l'ensemble des gens croyait que c'était le meilleur. Je me suis dit : « C'est pas possible, il est en train de tromper et de manipuler tout son monde. » Je savais que ça allait foirer et ça s'est vérifié. Il a été viré. Comment peut-on ne pas voir clair là-dedans ? Je savais que cela allait arriver.

J'ai un éveil des sens au-delà du normal. Mes antennes sont branchées. Je perçois des éléments très fins à travers tous les sens. Tout intervient de manière très aiguë pour percevoir et analyser les choses. Même une langue étrangère, je la comprends. Ce n'est pas explicable. J'ai des flashs intuitifs. J'ai raconté sa vie à un policier qui m'avait arrêté et dont je ne savais rien. Son collègue a confirmé.

Mais ce qu'il avait et que moi je n'avais pas, c'était la capacité de ne pas entendre ce qu'on disait autour de lui. Moi, j'entendais toujours tout ce qui se disait. J'étais comme un radiotélescope. Françoise Dolto¹

Je suis sensible à l'attitude, au visage, au comportement de l'autre : c'est un tout. Je capte très vite une série de signes, paroles, visages, regards et gestes. C'est intuitif et je me suis rarement trompé. Quand je suis dans un nouveau groupe, je sais très vite à qui je peux faire confiance ou pas.

006 développe souvent une capacité d'observation et d'intuition hors du commun ainsi qu'une imagination particulièrement fertile. Bien utilisée, celle-ci est source d'un énorme potentiel créatif et intuitif.

Enfant, je me servais de mon imaginaire pour exister, pour ne pas être rien. Michel Boujenah²

Quand je parlais, mon père me disait toujours : « Mais enfin, Françoise, c'est dangereux une imagination pareille ! C'est dangereux. Qu'est-ce que tu vas en faire ? » Et moi, je ne savais pas que c'était de l'imagination.

1. Dolto F., *op. cit.*, p. 21.

2. Fréquen'star, M6, 24 octobre 1993.

Je répondais : « Pourquoi appelles-tu ça de l'imagination ? C'est peut-être vrai. » Françoise Dolto¹

J'ai eu de l'humour tout de suite : l'esprit qui joue, l'esprit qui s'amuse, on ne sait pas d'où ça vient. Raymond Devos²

Son imagination devient problématique quand elle l'amène à décoller du réel et à projeter dans les pensées d'autrui ce qui ne s'y trouve pas nécessairement. Car 006 a une forte tendance à lire dans les pensées. Il peut devenir parano quand il suppose – sans vérification – que l'autre lui en veut parce qu'il l'a « regardé de travers ».

Si quelqu'un est à l'étranger, qu'il m'écrit et que j'ai des doutes sur l'endroit où il se trouve, alors j'imagine : « Pourquoi inventerait-il cela ? », « a-t-il des choses à me cacher ? » Alors je me dis : « Tant pis, calmons le jeu, laissons les choses se décanter. Voyons s'il y a lieu de s'en faire. Est-ce que je ne m'invente pas des histoires ? »

Faut-il continuer à s'en faire et rester vigilant ou convient-il de baisser la garde ? Cette question est lancinante pour 006. Car se lâcher est nécessairement risqué.

Il faut bien dire que rien n'est jamais acquis. Certains ont foutu leur destin en l'air parce qu'ils n'étaient pas assez vigilants. Sophie Marceau³

Mon patron m'a toujours dit que j'étais hyper vigilant, que je faisais tout le temps attention à tout. Ma vigilance s'est atténuée. Ma grande prière, c'est d'aller vers la paix. Mon grand souhait, c'est de m'apaiser et de mourir en paix, ce qui ne sera pas à 100 %, mais je tends vers...

Son Pôle 9 « Bienveillant/Réceptif » stimule ardemment 006 à prendre la vie plus sereinement, à ne plus accorder la priorité exclusive au mental et à s'autoriser à vivre et à ressentir du bon et du positif ici et maintenant. Il l'invite à se relier à sa dimension corporelle et instinctive : les pieds dans l'eau ou dans le sable, les mains dans la boue et la tête plus près de la croûte terrestre...

1. Dolto F., *op. cit.*, p. 21.

2. *Victor-Le Soir*, 15 octobre 2000.

3. *Studio*, numéro 89.

J'ai été aux thermes de Spa. Quand je suis revenu, ça valait dix kinés. Je n'avais plus mal nulle part. Le pied quoi ! Je vais acheter un abonnement. C'est chaud, c'est bon. Voilà un endroit où je me démentalise complètement. Je suis bien, ouaah... Tout baigne littéralement. Ce qui me fait du bien aussi, c'est de me promener pieds nus sur le sable au bord de la mer. Ça fait du bien à mon corps parce que mes tensions s'en vont.

Je marche dans la forêt. J'entends le bruit de mes pas sur les feuilles. C'est très agréable, je suis reposée. Je m'arrête et je suis chaudement installée. J'ai chaud en moi même s'il fait froid à l'extérieur. Je me sens dans un cocon. J'ai confiance. Je peux me reposer, je peux aller et venir comme je veux. Je ne serai violée par personne. Tout va bien, tout est calme, je sais que ça va aller.

Le contact avec la nature est souvent bienfaisant pour 006 qui peut y trouver un lieu d'équilibre et d'apaisement.

J'ai envie de me réveiller avec le chant des oiseaux. Gérard Depardieu¹

J'aimerais bien séjourner aux portes de Bruxelles, dans la nature, au calme, à l'abri des importuns, pour travailler en toute quiétude et me rendre au théâtre uniquement pour y présenter mon spectacle. Raymond Devos²

Enfant, je m'imaginais traversant le désert... J'aime son immensité. Son silence. Sa grandeur. La couleur du sable. J'aime le rien qui se dégage de cette image. Il me semble que là, la vie prend tout son sens et sa valeur. Sophie Marceau³

JE ME MÉFIE ⇔ JE FAIS CONFIANCE

(Tension centrale de la Base 6)

La confiance, ce n'est pas quelque chose de précisément facile. Au départ, je n'ai pas une impression négative des gens, mais je ne cesse pas de vérifier si j'ai eu raison de faire confiance ou pas.

Cette tension confiance/méfiance est axiale pour 006. L'autre est-il en réalité digne de confiance ou faut-il s'en méfier ? N'y a-t-il pas quelque part un vice de forme, un traquenard déguisé,

1. Entretiens avec Laurent Neuman, *op. cit.*, p. 18.

2. Dufour J., *op. cit.*, p. 78.

3. *Studio*, avril 2001.

un piège ? Le loup ne s'est-il pas déguisé en agneau ? Qu'y a-t-il derrière ce sourire, ce maquillage ou cette belle façade ?

Un jour, un ami en qui j'avais confiance m'a dit : « Ferme les yeux et tends la main. » Je l'ai fait et j'ai ressenti l'angoisse. J'ai imaginé qu'il me mettait une mygale dans la main. Il avait déposé un morceau de chocolat.

Adolescent, je me méfiais de mes parents : « N'ont-ils pas empoisonné le dentifrice ? »

Que ce soit dans un cadre privé ou professionnel, 006 vérifie et teste s'il peut ou non faire confiance à l'autre. Dans un premier temps, il se met en position de retrait et peut sonder ainsi les véritables intentions d'autrui.

Je suis assez méfiant. J'ai toujours une longueur de recul. Gad Elmaleh¹

« Veut-il me coincer ? Qu'est-ce qui n'est pas clair dans ce qu'il dit ? Est-ce que c'est conscient ou pas ? Est-ce que ça ne cache pas quelque chose ? Est-ce qu'il essaye de m'avoir ? » Je veux une relation vraie sans tromperie.

006 cherche à se montrer sans fard ni appareil. Il valorise la loyauté et l'authenticité. Il veut aller au-delà des apparences. Tricherie et tromperie sont bannies et honnies.

Je ne peux pas mentir et si je mens, ça se voit. Sophie Marceau²

Mais il ne faut tricher avec personne ! Même avec ceux que vous n'aimez pas. Ça ne sert à rien, c'est une perte de temps. Vanessa Paradis³

Je connais mes limites. Aussi, je n'essaie pas de les dépasser. Je crois écrire de bonnes chansons. Mais je n'ai rien par contre, d'un grand interprète, d'un bon performer ou d'un gourou. Jean-Jacques Goldman⁴

Pour accorder sa confiance, 006 a besoin de vivre une situation de clarté, de transparence et de sécurité. Il veut élaguer toutes les

1. *Psychologies*, juin 2004.

2. *Studio*, numéro 89.

3. *Studio*, octobre 1996.

4. Interview par Luc Lorfèvre sur <http://enpassant.jean-jacques-goldman.com/heure.htm>.

zones d'ombre et faire intégralement la lumière sur les affaires en cours. Dans l'obscurité en effet, tout paraît tellement effrayant. C'est sécurisant quand les règles sont fixées et que chacun les suit. En ce sens, 006 n'aime pas être un déviant.

Je mets souvent du temps pour clarifier les choses. Si ce n'est pas clair et précis, j'ai l'impression de me retrouver dans un taillis encombré à essayer de débroussailler ce qui peut l'être.

Ce que j'attends d'un metteur en scène ? Qu'il me rassure, me regarde, m'écoute, me pousse. J'aime que ce soit clair et net, qu'on me dise les choses. Sinon, on perd du temps pour aboutir au même résultat. Vanessa Paradis¹

Quand il se sent en sécurité dans un cadre clair et structuré, 006 est alors prêt à accorder sa confiance.

Quand je fais confiance à quelqu'un, je ne me fais plus de film. Je suis prêt à aller jusqu'au bout du monde avec lui.

La notion de confiance a tendance à fonctionner chez 006 sur le mode du tout ou rien. Il peut passer de la confiance aveugle à la déception noire. Un geste, un regard, une parole déplacée et tout peut être remis en question. Tolérer une certaine ambivalence est difficile.

Moi, en plus, l'inconsistance me perturbe complètement, je perds les pédales et je peux très vite basculer. Sophie Marceau²

Des relations totalement transparentes, c'est très rare. Alors, je peux être bousillée. Au fond de chaque être humain, il y a quelque chose de pas clair. Tant que je n'accepte pas cela, je suis pompée, je gaspille des tonnes d'énergie.

J'ai dû apprendre à me dire que la confiance n'est jamais totale. Qu'il est possible de faire confiance à quelqu'un pour certaines choses et pas pour d'autres. Cela me permet de relativiser. Ça paraît simple à faire et pourtant, c'est très compliqué pour moi parce que, quand quelqu'un me trahit, j'ai l'impression que tout est foutu.

Lorsque la confiance est rompue, 006 doit faire face à une problématique existentielle majeure, à savoir la trahison.

1. *Studio*, octobre 1996.

2. *Studio*, numéro 89.

Quand je roule, j'attends que les gens respectent les règles. Ça m'emporte quand quelqu'un s'entête à ne pas respecter la règle. La colère monte parce qu'on a trahi le code de la route, ce qui était prévu.

S'il y a rupture de confiance, je peux être violent verbalement. La confiance est essentielle et si on la trahit, je ne l'admets pas. Et si ça vient d'une autorité, c'est la guerre et je peux me mettre en danger.

Le rapport de 006 à l'autorité est ambivalent. Elle peut en effet représenter tout autant une figure sécurisante qu'une menace potentielle.

Ma relation à l'autorité est ambiguë. Je peux être sous la coupe de quelqu'un que j'apprécie, un chef qui est un vrai chef. Je suis fasciné par les personnes que je considère comme de vraies autorités. Ou alors je me rebelle par rapport à l'autorité et je m'en méfie terriblement. Pour moi, une autorité fiable doit être honnête et prendre des décisions justes.

Je suis tellement convaincu que les professeurs sont fondamentaux, qu'ils peuvent être ou très positifs ou catastrophiques. Mais sans autorité, que sont-ils ?
Jean-Jacques Goldman¹

Quelqu'un qui me dit simplement : « Vas-y, joue ça et prends tes places toi-même », je ne comprends pas. Je préfère les gens trop directifs que pas assez.
Sophie Marceau²

Aller chercher en soi la confiance, sans référence extérieure, n'est pas facile pour 006. Car il doute en fait autant des autres que de lui-même. Recevoir des compliments ou se souvenir de ses réussites par exemple est compliqué.

Je suis assez bien bâti contre des actes de haine à mon égard. Par contre, je me sens plus désarmé face à des manifestations d'amour. Jean-Jacques Goldman³

Cette incapacité que j'ai de me positionner en vedette, qui explique pour une part, ma réticence à briguer la présidence de la République, fait que je ne me rappelle pas les moments où, ayant traversé toute une salle, les gens debout m'applaudissent. D'une certaine façon, j'oublie complètement. Jacques Delors⁴

1. Goudeau M., *op. cit.*, p. 192.

2. *Télé Moustique*, avril 2005.

3. Interview de JJ Goldman par Luc Lorgevire sur <http://enpassant.jean-jacques-goldman.com/heure.htm>.

4. Delors J., *op. cit.*, p. 539.

Mes fragilités ? Le manque de confiance, bien sûr. Le manque de confiance en soi et en l'occurrence, soi, c'est moi. Moi, j'ai un grand manque de confiance en soi. Le succès ne change pas les choses, au fond, il les amplifie. Gad Elmaleh¹

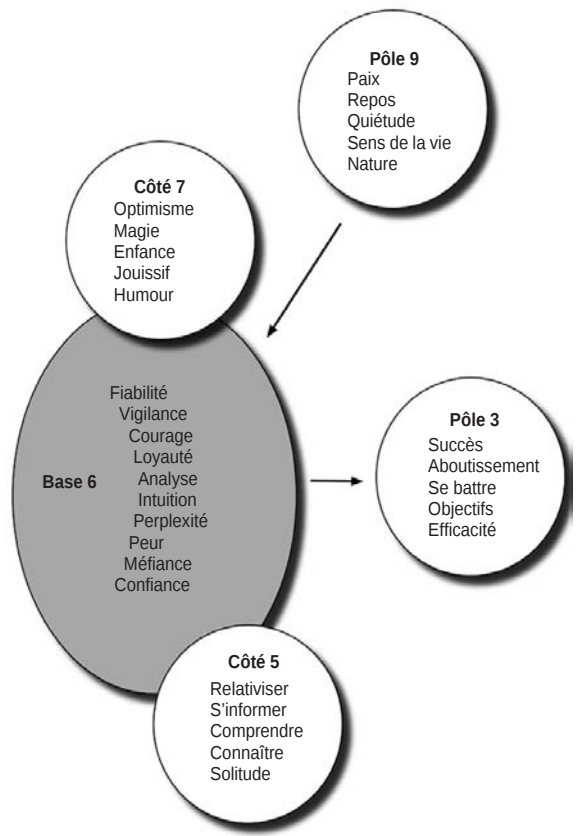
Sur son chemin de croissance, 006 est ainsi amené à s'appuyer sur ses ressources, à faire et à se faire davantage confiance et à être plus compatissant avec lui-même.

Depuis deux ans, je fais un travail sur moi qui reconstruit la confiance en moi. Elle ne sera jamais entière parce que je serai toujours un pessimiste quelque part. C'est un combat. Mais j'apprends à me féliciter davantage, à être moins dur avec moi. Comme ma confiance augmente, je ressens moins la peur. Et même si je reste vigilant, je sens que je vais plus vite vers les autres, que je ne les vois plus comme dangereux. J'apprends aussi à dire aux gens ce que je ressens, aussi bien des choses positives que négatives. Et ça fait un bien fou. J'ai moins peur de leur réaction.

1. *Psychologies*, juin 2004.

**La Base 6
en bref et en tensions**

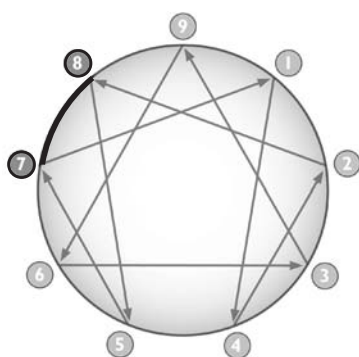
BASE 6



12

ENTRE PLAISIR ET SOUFFRANCE : LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 7

JE PROLONGE LE PLAISIR D'IMAGINER (BASE 7)
⇔ JE DÉCIDE DE PASSER À L'ACTION (CÔTÉ 8)



Mon patron m'a dit récemment que j'étais le funambule de l'entreprise. Être funambule, c'est rechercher le perpétuel équilibre entre d'une part imaginer de nouveaux projets et d'autre part aller jusqu'au bout de l'action entreprise.

007 aime avant tout imaginer. Sa locomotive, c'est le rêve : il y accrochera ou pas le wagon de l'action.

Dans le boulot, le seul fait de concevoir un projet me suffit. La réalisation, c'est secondaire et ça me pompe. Puisque j'y ai pensé, c'est comme si c'était fait.

Je ne crois pas à l'effort pour l'effort. Je crois à l'accomplissement des rêves.
Yannick Noah¹

007 apparaît comme quelqu'un d'enthousiaste, de joyeux et d'optimiste. Son attention se porte préférentiellement sur les aspects lumineux et positifs de l'existence. L'ombre n'obéit-elle pas au soleil ?

Si l'optimisme était une maladie, je serais gravement atteint. Henri Salvador²

Il est vrai que je suis naturellement joyeux. Dalaï Lama³

*J'aime vivre et je trouve que la vie est belle. Je vois les choses du bon côté.
Mon vœu le plus cher ce serait d'avoir plusieurs vies.*

Le regard de 007 se tourne vers l'avant plutôt que vers l'arrière, vers demain plutôt que vers hier.

Je suis pour l'avenir. Je me fiche de ce que j'ai fait hier. Je ne comprends pas les gens qui disent : « Ah, c'était le bon temps ! » Henri Salvador⁴

Le passé, c'est du passé. Je pense tellement à maintenant et à demain. Je suis indécrottablement vivant et tourné vers l'avenir. Philippe Geluck⁵

007 a une imagination débordante. Il est passionné et curieux : a priori, tout l'intéresse. Lorsqu'il s'emballe, il peut joyeusement filer avec son interlocuteur au pays des rêves éveillés pour imaginer une foule de projets agréables à vivre.

J'arrive à faire rêver les gens. Je suis architecte d'intérieur : je peux amener les gens à concevoir autre chose que leur projet de départ. Je les fais rêver. Je suis excité quand je leur vends un nouveau projet.

En débarquant d'avion pour le week-end dans une ville que je ne connais pas, je sais déjà que je vais m'y plaire énormément : je vais pouvoir visiter tous les musées intéressants, aller à la plage, sortir dans les discothèques les plus branchées, rencontrer des gens super, draguer, acheter des souvenirs fun, goûter les plats locaux...

1. Cité dans Jimenez-Destefanis M., *Un mental en Or*, J.-C. Lattès, 2003, p. 9.

2. *Télé Star*, octobre 2003.

3. *Psychologies*, octobre 2003.

4. *Le Vif-l'Express*, 24 octobre 2003.

5. Interview Michèle Cédric, *Dites-moi*, RTBF, 19 octobre 2000.

La perspective de ces plaisirs à portée de main et de bouche est aussi, voire plus, jouissive que leur concrétisation. Car 007 vit avant tout à travers son centre mental, même s'il peut apparaître comme quelqu'un d'émotionnel. Son mental s'envole facilement et enjambe la réalité au pas de course. 007 est le spécialiste du saut d'obstacle mental.

Tant que je ne suis pas devant le fait accompli, je crois que c'est possible. Si je suis à trois cents kilomètres du lieu où je me rends et qu'il me reste dix minutes, tant qu'elles ne seront pas écoulées, je croirai possible d'y arriver.

On était huit enfants à la maison. J'ai passé beaucoup de temps seul dans ma chambre à me raconter des histoires, à imaginer un paquet d'aventures fantastiques. Je lisais aussi plein de livres. À l'école, les récits des grands explorateurs me faisaient rêver. J'étais fasciné intérieurement par ceux qui explorent les terres et qui cherchent dans plein de domaines.

007 ne se satisfait ni du nécessaire ni de l'ordinaire et recherche insatiablement ce que la vie offre de meilleur. Au besoin, il défie ou arrange la réalité pour qu'elle ressemble à son rêve. Focalisé sur les possibilités futures qui peuvent lui rendre la vie plus agréable, il est en recherche d'un taux élevé d'excitation.

J'ai du mal à comprendre pourquoi les gens ne réagissent pas aussi vite que moi. Moi j'aime bien « que ça saute ». Quand je rentre dans une réunion et que je sens que c'est plat, je commence à parler, à raconter une blague ou une anecdote. Et hop... tout le monde se met en route. L'ambiance monte. Alors, je me sens bien. Si je n'ai pas cela, c'est la mort.

Si je ne faisais que du dessin, je m'ennuierais. Si je ne faisais que de la télé, ce serait insupportable. Philippe Geluck¹

Je suis une abeille qui vole de fleur en fleur. Philippe Geluck²

007 se sent invulnérable quand il est en mouvement. Dès qu'il sent pointer l'ennui, il déconnecte et se branche sur autre chose. La puissance de son imagination peut l'entraîner à vivre dans un état de grande euphorie.

1. *Le Soir*, 7 octobre 2001.

2. Interview Michèle Cédric, *Dites-moi*, RTBF, 19 octobre 2000.

Je suis convaincu de ce que je pense. Si ça m'intéresse, ça intéresse l'autre. Je vends mes passions, mes rêves et je peux être contagieux. J'entre aussi facilement dans l'excitation de l'autre. Je veux ce qu'il veut, je rêve avec lui : « Tu fais cela, c'est super. » Et je suis prêt à le faire avec lui. Et quand ça s'arrête, une autre conversation intense peut reprendre tout de suite avec quelqu'un d'autre : c'est très excitant.

Cette course contre l'ennui peut finir par s'avérer épuisante pour 007 et lui poser des problèmes notamment de santé.

J'ai un rythme intense, j'en fais trop, je suis hyperactive. Je n'arrête pas de passer d'une chose à l'autre. Je devrais me fixer mais je repars sans cesse.

« Se fixer pleinement dans l'action ici et maintenant ou repartir dans les projets et les rêves ? » : 007 est un familier de cette tension. Quand il développe son Côté 8 « Leader/Instinctif », il peut davantage mobiliser sa capacité à rester ancré dans l'instant présent et à affronter les situations difficiles sans fuite en avant ni papilonnage.

J'essaye de rester fixé un peu plus longtemps sur le moment présent. Quand j'écoute quelqu'un qui parle d'une difficulté, et que je sens l'ennui, le mental se déclenche et j'ai envie de dégager. Je m'efforce maintenant de rester présent, de respirer un bon coup à partir du ventre et de ne pas donner une solution toute faite pour m'encourir aussitôt.

Son Côté 8 le sort du mental et le pousse à s'investir totalement dans l'action en cours.

Je me suis donné la réputation d'être indolent, mais je suis un bosseur acharné. Henri Salvador¹

Quand je contacte ce côté de moi, je deviens fonceur. Je mets le paquet et je sens un dynamisme important. À ce moment-là, je peux y aller à fond.

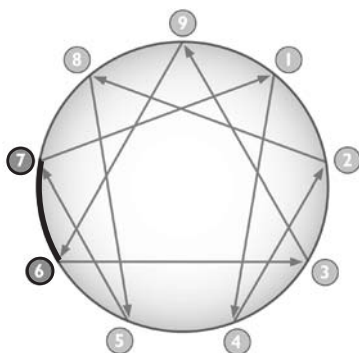
En s'appuyant sur ce Côté 8, il se positionne plus facilement en tant que meneur qui tranche et confronte si nécessaire.

1. *Télé Star*, octobre 2003.

Je sais motiver et encadrer mon équipe. Je deviens leader et je ne vais pas me laisser marcher sur les pieds. Ma voix devient très forte, j'ai des bouffées d'adrénaline, je rentre dans le lard s'il le faut.

Vous savez, je crois qu'on obtient tout des acteurs quand on leur explique les choses dans le plaisir et la gentillesse. Bon, de temps en temps, faut être dirigiste ; quand ça se barre en sucette, il faut être capable de reprendre les rênes et puis d'imposer son point de vue. Gérard Jugnot¹

JE PRÉSERVE MA LIBERTÉ (BASE 7)
 ⇔ JE M'ENGAGE À PLUS LONG TERME (CÔTÉ 6)



Je me souviens de mon tout premier jour à l'école maternelle. On a d'abord dû se mettre en rang ; j'étais ahuri. Ensuite, on a dû mettre un tablier. Je me suis dit : « ça ressemble au bain ici. » Je ne voulais pas y aller le lendemain, mais j'ai été obligé d'y retourner. Je me suis dit qu'on perdait son temps alors qu'on pourrait grimper aux arbres et faire plein de choses merveilleuses.

L'enfant ou l'adolescent 007 éprouve souvent des difficultés à supporter les obligations du milieu scolaire. Rester longtemps assis sans bouger et appliquer sans broncher les consignes du maître lui est particulièrement pénible.

J'ai toujours eu du mal à tenir en place. Enfant, à l'école, j'étais réfractaire aux brimades, difficile à gérer, agitée, bavarde. Véronique Genest²

1. Interview sur www.cinopsis.be, 22 mars 2005.

2. *Le Soir* magazine, 22 octobre 2003.

Pour moi, l'enseignement secondaire a été un fardeau insupportable. À l'athénée, il régnait une sorte d'autorité imbécile. C'était une école construite sur le modèle des prisons américaines et dirigée par une sorte de despote qui était le préfet des études. Mon père a un jour reçu une lettre du préfet : « J'ai le regret de vous informer que je ne peux tolérer plus longtemps les excentricités vestimentaires de Philippe ». Philippe Geluck¹

007 supporte difficilement de se sentir enfermé, que ce soit physiquement, émotionnellement ou mentalement. Sinon, il sent poindre une sensation d'étouffement et cherche à s'échapper vers d'autres cieux.

J'ai besoin de deux, trois pièces au moins. J'ai besoin d'avoir les fenêtres ouvertes, d'avoir de l'air, de pouvoir bouger et m'exprimer.

Si j'ai une solution de repli, si j'ai une porte pour me barrer, au moindre pépin, je vais la prendre. Gérard Jugnot²

Je ne supporte pas qu'on me dise ce que je dois faire. Je suis quelqu'un de parfois trop indépendant dans la vie quotidienne.

Dans ses relations, 007 privilégie les interactions égalitaires. Il valorise autant sa liberté, son indépendance et son autonomie que celle d'autrui.

Mais je reste moi-même. Je ne vais pas me laisser bouffer par Le Chat ! Philippe Geluck³

Si j'ai des personnes au-dessus de moi ou des personnes en dessous de moi qui doivent être suivies, je me sens coincé. C'est une perte de liberté et j'ai besoin d'air.

Les meilleurs metteurs en scène sont ceux qui vous font d'abord confiance, vous laissent essayer plusieurs façons d'aborder le personnage, puis vous aident à affiner votre travail. Pas ceux qui vous imposent une façon de jouer si précise que vous n'avez plus aucune liberté. Julia Roberts⁴

1. Interview Michèle Cédric, *Dites-moi*, RTBF, 19 octobre 2000.

2. *Fréquen'star*, M6, 20 novembre 1994.

3. *Le Soir*, 27 octobre 2003.

4. *Studio Magazine*, juillet/août 1997.

Cette affirmation de la liberté est fondamentale et fondatrice chez 007. Il cherche à respirer l'air léger, enivrant et infini de la liberté. Il ne supporte pas de se sentir emprisonné, limité ou contraint.

Je mène une vie fabuleuse. Je fais ce que je veux, où je veux, quand je le veux. Si cela n'avait pas été le cas, j'aurais choisi un autre métier. Julia Roberts¹

L'autre jour, on m'a dit : « Tu ne connais pas les usages mondains. » Ces deux mots me sont étrangers. Si on a toujours fait comme cela, il est temps de faire autrement.

Le Chat permet tous les délires. Je ne suis pas coincé dans un univers, une logique. Je n'ai aucun cahier de charge. Si j'ai envie d'en faire un curé, un cul-de-jatte ou une ballerine, je peux le faire. Tout est permis. Philippe Geluck²

007 peut devenir rebelle quand l'autre porte atteinte à sa liberté. Il lui est difficile d'accepter l'autorité, sauf si celle-ci lui laisse beaucoup d'autonomie.

Pendant un temps, j'ai travaillé dans la mode à Bruxelles. Puis j'ai été à Berlin. Je n'ai pas donné de nouvelles. J'ai horreur qu'on me pose des questions. Quand je pars, je pars. Ne me demandez pas de vous écrire.

Je rêve d'organiser un tournoi de tennis free style sans règle, avec des lignes tordues, un arbitre qui prend des décisions absurdes et un prix pour le plus mauvais joueur, un autre pour le plus sympa ou le plus spectaculaire. Yannick Noah³

Préserver sa liberté revient pour 007 à garder le plus longtemps possible un maximum d'options et d'opportunités ouvertes. Choisir peut donc s'avérer problématique, frustrant ou paniquant. Sa tendance est de repousser le moment où il devra prendre définitivement option et quitter le monde enivrant du « tout est encore possible ».

1. *Ciné Télé revue*, 26 octobre 2001.

2. Interview Michèle Cédric, *Dites-moi*, RTBF, 19 octobre 2000.

3. *Télé Moustique*, 22 juin 2005.

Quand j'ai quelque chose de bloqué dans mon agenda et qu'on me propose autre chose, ma première réaction est : « Oh, je me sens libre, je vais téléphoner aux autres pour déplacer. »

L'expo a été un véritable casse-tête. Je ne savais pas quoi choisir. Ceux qui me plaisaient le plus ? Les inédits ? Les moins cons ? Les ébauchés ? Les crayonnés ? Les emblématiques dont on me parle toujours ? Ou les jamais vus ? Philippe Geluck¹

Pour choisir un resto, je vais en voir trente-six, je regarde la carte, l'ambiance... avant de choisir. J'aimerais prendre un peu dans chacun.

Dès lors, l'engagement durable peut lui poser problème.

S'engager à vie avec quelqu'un, c'est le pire des sacrifices. En douze ans, j'ai eu quatre vies de couple. Il y a cinq ans que je suis avec ma compagne. Je ne me suis pas encore fixé. C'est dur de se fixer.

Quand j'ai un ami, je ne vais pas aller à la mairie pour dire : « Dites, notez un peu que c'est mon ami. » C'est curieux qu'on ait besoin de cela. C'est un engagement affectif, sérieux et d'autant plus aimant que je ne suis pas prisonnière.

Si je m'engage à fond, il faut soit que j'en retire du plaisir, soit que j'aie une roue de secours.

Cependant, s'il en retire un « plus » ou si l'engagement librement consenti fait partie de son système de valeurs, il peut tenir la distance dans l'engagement en faisant appel à son Côté 6 « Loyal/Fidèle ».

J'ai une loyauté envers le service public, même s'il ne me l'a pas toujours rendu. Même s'il a des défauts, il est plus noble et plus éthique que les télécommerciales. Et je lui suis fidèle parce que, dans la vie, j'essaie toujours d'agir dans le bien de la communauté. Philippe Geluck²

Mon côté loyal me pousse à moins zapper. Je m'emballe moins vite, je suis moins frivole, plus fidèle. Je réfléchis plus. Je vis aujourd'hui une certaine stabilisation dans ma vie sentimentale après des périodes très agitées. Car passer

1. *Le Soir*, 27 octobre 2003.

2. *Le journal du Mardi*, 17 décembre 2002.

tout le temps d'une chose à l'autre était devenu insatisfaisant. J'ai développé un côté un peu plus sérieux et un peu moins superficiel.

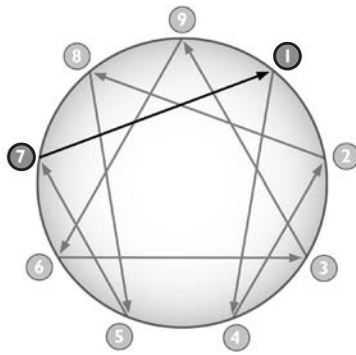
En s'appuyant sur son Côté 6, 007 active son sens de l'engagement et de la loyauté tant par rapport à des personnes que par rapport à ses idéaux personnels.

On a vite fait de vouloir changer le monde, mais je crois qu'à partir du moment où on améliore la vie d'une, deux, dix ou vingt personnes, on commence à changer l'humanité. Yannick Noah¹

La tension entre engagement et liberté demeure cependant vivace.

Mais si la fidélité n'apporte rien, je passe à autre chose...

JE FAIS CE QUE J'AI ENVIE (BASE 7)
 ⇔ JE FAIS CE QUE JE DOIS (PÔLE 1)



On ne peut pas se flageller non plus. Si on est heureux, il y a la chance et puis la vigilance. Ce n'est pas un effort démesuré non plus. Philippe Geluck²

1. *Le Soir*, 6 septembre 2006.

2. Interview Michèle Cédric, *Dites-moi*, RTBF, 19 octobre 2000.

007 est fondamentalement « gourmand » et avide d'expériences multiples. Sa vie est une course au plaisir. Il veut vibrer à ce qui est plaisant, attirant, excitant et agréable. Il fuit l'inodore, l'incolore et l'insipide.

Jouer, être déguisée, devenir plein de personnes, aller au fond des choses, ça m'explose de joie ! Véronique Genest¹

Oui, je sais que je viens de prononcer le mot plaisir quinze fois. Gérard Jugnot²

Je continue à m'amuser, à me surprendre ou à me faire rire moi-même. Le jour où l'ennui arrivera, je crois que je le sentirai. Philippe Geluck³

Sa vie s'apparentant parfois à un grand jeu ou à une immense aventure, 007 peut apparaître comme peu sérieux.

La maturité ? J'ai tellement l'impression de rester un gamin, car tout ceci ressemble à un immense canular. Philippe Geluck⁴

Je passe mon temps à jouer, avec les mots, les gens, mon fils, mon mari. Quelquefois, ma mère me dit : « Quand deviendras-tu sérieuse ? » « Quand je mourrai ! » Pour moi, être sérieuse, c'est le début de la mort. Je parviens à parler sérieusement, mais très vite, ça me soûle. Véronique Genest⁵

Enfant, quand je découvre les farces et attrapes, cela a été fascinant. Qu'on puisse faire des blagues, introduire du grotesque dans la vie, mettre de la dérision dans une vie sérieuse, rigide, cela me fascinait. Gérard Jugnot⁶

Entre l'humour et le sérieux, le plaisir et l'effort, la récréation et le travail, l'enfance et l'âge adulte, 007 choisit de ne pas choisir : il garde un pied dans chaque camp. Cela lui laisse la possibilité de rebondir, de sautiller ou de se retourner comme il l'entend quand il se sent coincé ou que le plaisir s'échappe.

1. *Le Soir magazine*, 22 octobre 2003.

2. Interview sur www.cinopsis.be, 22 mars 2005.

3. *Vlan Dimanche*, 11 novembre 2001.

4. *Le Soir Magazine*, 5 novembre 2003.

5. *Le Soir magazine*, 22 octobre 2003.

6. *Fréquent'star*, M6, 20 novembre 1994.

Les gens avec qui je vis ne savent jamais si je suis sérieux ou pas.

Je fais sérieusement des choses déconnaantes. Je suis à la fois un môme et un vieux con. Gérard Jugnot¹

007 a tendance à jouer avec les limites et les contraintes. Il peut transformer en jeu une tâche contraignante. Il s'investit cependant plus facilement dans la réalisation d'un projet s'il y trouve du plaisir ou anticipe une récompense.

La semaine dernière, j'étais responsable de la production d'une revue. Quand je me suis retrouvée face à l'échéance, j'ai travaillé comme une dingue et j'ai abattu plus de boulot que mes trois collègues réunis. Dans ces cas-là, je mets le turbo en espérant avoir fini au plus vite pour faire enfin ce qui me plaît. J'ai bien le droit de me récompenser des efforts fournis.

007 dispose d'un Pôle 1 « Perfectionniste/Exigeant » qu'il peut mettre plus ou moins facilement en branle. Quand il contacte cette partie de lui, il se fixe des buts précis et se montre rigoureux, ordonné, critique et responsable.

Je viens de déménager. C'était le bordel pas possible dans mon appartement. J'ai décidé de me mettre à ne faire qu'une seule chose : ranger les caisses de livres, les dépoussiérer et les ranger dans un ordre impeccable sur l'étagère. Habituellement, je ne suis pas tellement exigeante, mais dans ces cas-là, il faut que tout soit correct. Il y a des moments où l'ordre me calme.

Je déplore les fautes car l'orthographe est aussi indispensable que la courtoisie, la politesse, le respect de l'autre. Pourquoi ne pas faire bien ? Pourquoi gâcher le plaisir de celui qui nous lit ? Je suis un perfectionniste, il est vrai, mais est-ce vraiment un défaut ? Philippe Geluck²

Toutefois, entre la partie de lui qui lui siffle : « Prends ton pied, éclate-toi, fais ce qui te plaît » et celle qui lui dicte : « Discipline-toi, fais un effort, choisis », les échanges de vue sont régulièrement agités.

1. *Ibid.*

2. Balfroid-Duvuvier L., Préface de la *Dictée du Balfroid*, La Renaissance du livre La Libre Belgique, 2003.

Quand ma pensée va dans tous les sens, je suis stressée de ne pas pouvoir tout faire. Pour arrêter cela, je commence à faire des listes et à écrire ce que je veux faire. Je fais alors le tri et je vois ce que je dois absolument faire et ce que je laisse tomber. Le problème, c'est que je perds mes listes.

L'autre jour, je suis parti en retard au boulot. J'ai sauté dans ma voiture et j'ai vu le facteur qui passait. Dans ces cas-là, je suis tout excité à l'idée de découvrir le courrier. Je me suis arrêté pour aller le chercher. Pour faire face à ce type d'avidité, j'apprends à m'arrêter et à me demander : « Qu'ai-je à perdre et qu'ai-je à gagner si j'ouvre le courrier dans deux heures plutôt que maintenant ? »

Si 007 peut vivre une tension entre l'effort et le plaisir, sa motivation centrale se fonde essentiellement sur la recherche du plaisir.

C'était un rêve de gosse de gagner les internationaux de France. Je croyais atteindre le nirvana, toucher le gros lot tout en continuant à mener ma vie et à voir mes potes, ma famille. Dès mon réveil le lundi matin, je me suis rendu compte que ça n'allait pas être possible. La pression était énorme et on me parlait d'autres engagements, d'agenda, de programme à respecter, d'autres défis à relever. Pour retrouver le plaisir de jouer, je me suis exilé aux États-Unis. Yannick Noah¹

Fondamentalement, 007 est habité par cette croyance qu'il a droit au plaisir et que tout ce qu'il touche lui réussit. Il est inconsciemment convaincu qu'il lui est possible de s'en sortir dans presque toutes les situations : avec un peu de travail et sans trop d'effort, il est capable d'exceller dans nombre de domaines.

Je pense que même si tout s'écroule autour de moi, il ne peut rien m'arriver de grave. Je suis persuadé qu'il y aura toujours une solution.

Tout ce qui m'intéresse, je peux arriver à le faire. Au Portugal, je me suis fait passer pour un expert en Porto et on a terminé la soirée au resto à trente. Une autre fois, je me suis fait passer pour un psychiatre.

007 peut donc compter sur une bonne dose de confiance en lui. Il est fier et heureux d'être ce qu'il est. Convaincu d'apporter aux

1. Télé Moustique, 22 juin 2005.

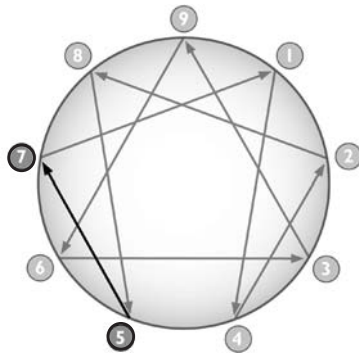
autres rêve, plaisir, charme et enthousiasme, il est spontanément conscient de sa valeur personnelle.

J'étais pas un fou de 68. Comme j'aimais bien faire mon intéressant et que tout d'un coup tout le monde s'est mis à faire son intéressant, ça m'a pas fait marrer. Gérard Jugnot¹

Il y a peu de situations où je me trouve stupide. Si tout le monde le trouve, je me dis : « Ils sont sots. »

Si les résultats obtenus se révèlent cependant largement inférieurs à l'éclat rêvé de son projet et que la magie n'opère plus, la voix critique de son Pôle 1 peut l'amener à se remettre en question et à évaluer plus objectivement l'investissement à produire pour atteindre l'objectif désiré.

J'ENVISAGE DE MULTIPLES OPTIONS (BASE 7) ⇔ J'APPROFONDIS CELLES QUE JE CHOISIS (PÔLE 5)



Il faut que je me calme, moi. Je fais deux pleins-temps à moi tout seul.
Philippe Geluck²

007 ne se contente pas d'additionner projets et activités, il les multiplie. Curieux de tout, il ne choisit pas entre qualité et quantité : il prend les deux simultanément et goulûment.

1. Fréquent'star, M6, 20 novembre 1994.

2. *Le Soir Magazine*, 5 novembre 2003.

Je suis gourmande d'infos, de contacts, de cinéma, de théâtre, de musique, de bons restos, de lectures... J'ai un réseau d'amis très étendu sur tous les continents. Je reste en contact régulier avec eux.

Dans la série « zappeur fou », je vois trois ou quatre films en même temps, je lis souvent dix livres à la fois. Je passe d'un truc à l'autre.

Du coup, 007 ne juge pas nécessairement utile d'approfondir chaque activité. Il pourra de toutes façons le faire plus tard s'il le souhaite.

Tout ce que je fais est de l'ordre de l'ébauche. Je veux tout le temps tout essayer. Je suis un touche-à-tout, un généraliste. J'ai beaucoup de mal à terminer ce que j'entreprends.

007 s'intéresse souvent à des domaines variés. Il est capable de faire des connexions et des synthèses entre des secteurs a priori très différents, ce qui peut lui permettre de trouver des solutions originales à des problèmes complexes.

Je donne des cours et je lis beaucoup. Je suis au courant de toutes les nouveautés. Quand je découvre un auteur, les liens surgissent rapidement dans mon esprit. Je peux faire des liens inattendus entre la médecine, la psychologie, la littérature, la bande dessinée, la musique, le sport, l'actualité... La limite, c'est que parfois j'associe un peu vite des choses qui demanderaient une analyse plus fine.

007 peut passer allègrement d'une idée, d'un projet ou d'un univers à un autre avec une rapidité extrême. Cela lui permet de ne pas se sentir coincé et de pouvoir opérer un zapping permanent. L'agilité mentale de 007 s'accompagne d'une vivacité d'esprit peu banale. Il jongle avec les mots, a le verbe aisé et la plaisanterie à la bouche ; il parle vite et dans un langage coloré et imaginaire.

Ce spécialiste de la pirouette verbale ne se laisse pas aisément désarçonner. Il peut toujours rétorquer qu'il parlait au deuxième ou troisième degré.

Je suis d'une nature timide. Comme je n'ai pas fait d'études, plus jeune, j'étais complexé face à ceux qui parlaient bien. Pour esquiver les questions qui me mettaient mal à l'aise et pour surmonter ma timidité, je rigolais. Cela m'a plus d'une fois sauvé. Et cela m'est resté. Henri Salvador¹

1. *Télé Star*, octobre 2003.

Lorsque je prépare une conférence, j'ai plusieurs fils conducteurs possibles. J'aime improviser, avoir des questions qui surprennent. À ce moment, même si je n'ai pas le fil, je sais qu'il va venir. C'est comme si toutes les cartes étaient prêtes, et que hop, en les mélangeant, je recréais un autre fil. Je sais que je m'en sortirai toujours. Je peux prendre les choses dans n'importe quel sens.

Dans ma tête, c'est comme s'il y avait de multiples jets. J'ai une idée sur un sujet puis plein de nouvelles idées sur d'autres sujets. Les autres ont du mal à suivre... C'est permanent et épuisant. Quand je marche, j'arrête de penser.

L'arrêt n'est pas chose aisée pour 007. Pourtant, une partie de lui le pousse à ralentir et à s'extraire de sa course folle. C'est son Pôle 5 « Expert/Observateur ».

J'apprécie quelquefois d'être seule, sachant que la vraie solitude, c'est l'isolement, n'avoir personne qui vous appelle, à qui parler. Pour moi, être seule, c'est le luxe. Alors, je suis la reine de la glande. Véronique Genest¹

Régulièrement, j'ai besoin de solitude. Le mois dernier, il y avait plein de monde chez moi. Je me sentais coincée. Je sortais dans le jardin pour lire. J'ai mis un banc au pied d'un arbre de mon jardin. C'est un endroit incroyable. Je vais là-bas toute seule et je m'y sens bien. J'adore aussi jardiner. Voir les arbres, le jardin et l'herbe, je trouve ça reposant. C'est une source de bien-être. Je me coupe de tout. Yvette Berger²

En mettant un frein à sa tendance au zapping, le Pôle 5 de 007 fait ressortir son aspiration à plus de profondeur, d'analyse et de prise de recul.

J'étais une élève gaie mais indisciplinée. Pourtant, je n'étais pas que drôle. Je passais aussi beaucoup de temps à essayer de comprendre les choses.

Quand je connecte cette partie de moi, je deviens visionnaire. Je suis dans mon satellite. Et quand je suis sur orbite, je vois tout à distance. Je me mets carrément en dehors des choses. Le recul est rapide et je me retrouve dans un autre monde. Je me pose alors la question : « Face à tous mes projets, si je les

1. *Le Soir* magazine, 22 octobre 2003.

2. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, mars 2002. Yvette Berger est musicienne et chanteuse.

regarde à long terme, sont-ils aussi prioritaires que je le pensais ? » Je n'ai plus envie de tout essayer, je cerne mieux mes priorités. Quand je regarde les choses de loin, beaucoup d'entre elles me semblent futiles, dérisoires. J'évalue tout autrement mes actions, et par rapport à l'avenir je me dis : « Est-ce si intelligent que je le pensais de faire cela ? »

En prenant cette position de recul, 007 voit les choses à plus long terme, son tempo se ralentit et il devient capable d'introspection. Il est moins happé par cette fuite en avant bondissante.

Tout ce que j'ai appris durant ces années, toutes les erreurs que j'ai commises et toutes les leçons que j'en ai retirées, me permettent maintenant d'aborder différemment, plus profondément peut-être, les rôles que je joue. C'est sans doute pour cela que, pour l'instant, vieillir ne m'effraie pas. Julia Roberts¹

Quand on va en profondeur, on y trouve plus que quand on touche à tout. Pour mon dernier spectacle, on m'a dit que j'allais plus en profondeur. Yvette Berger²

Il s'agit de traiter les sujets avec humanité, avec pudeur, de faire quelque chose qui élève, qui donne à réfléchir. Gérard Jugnot³

Le processus créatif de 007 nécessite souvent une mise en retrait.

Quand je suis autant que faire se peut, complètement moi-même, entièrement seul, et de bonne humeur – comme voyageant en fiacre, ou me promenant à pied après un bon repas, ou pendant la nuit quand je ne peux pas dormir – c'est dans de telles circonstances que mes idées abondent le mieux. Quand et comment les idées me viennent, je ne le sais pas, pas plus que je ne puis les forcer. W.A. Mozart⁴

En contactant ce Pôle 5 « Expert/Observateur », il lui arrive d'expérimenter une forme de sobriété.

Je suis d'habitude très gourmand. Mais pendant mes vacances en montagne, mon plus grand bonheur est de me retrouver seul en contemplation au sommet d'une montagne et de déguster un grand verre d'eau.

1. Studio Magazine, juillet/août 1997.

2. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, mars 2002.

3. Fréquen'star, M6, 20 novembre 1994.

4. Dilts R., *op. cit.*, p. 22.

La solitude est un ingrédient indispensable qu'il faut mettre dans la marmite de la création. Toutes les cinq semaines à peu près, je me fais violence, je m'arrache à ma vie quotidienne, j'embrasse Rebecca, ma femme, et je pars m'enfermer dans une maison que j'ai en Normandie. J'emmène des paniers de provisions et je ne sors plus, je ne vois personne. Je mène une véritable existence de Chartreux. Pierre Perret¹

JE CHERCHE LE PLAISIR EN TOUT ⇔ J'ACCEPTÉ LA SOUFFRANCE

(Tension centrale de la Base 7)

Ma mère était alcoolique, mais il y a eu plein de côtés positifs.

Il est généralement problématique pour 007 d'évoquer son passé. Le plus souvent, il n'en a gardé que peu de souvenirs. Il a tendance à l'embellir et à le colorer en rose. Il lui est difficile de se remémorer les événements plus douloureux de son histoire ou alors il les réécrit sous un éclairage positif en utilisant sa tendance à la rationalisation.

Mon père était très autoritaire, c'était insupportable à la maison. Je m'enfuyais. Mais grâce à cela, j'ai vécu des moments extraordinaires avec mes copines.

Au cours de sa croissance, 007 a perçu inconsciemment à un moment ou l'autre son univers familial comme ennuyeux, limitant, frustrant, étouffant ou agressant. Il a senti qu'il risquait d'en souffrir, il a pris peur et a choisi de s'évader dans un monde de fantaisie et de rêve.

À l'école, je m'éclatais bien. À la maison, j'étais un peu triste, je m'ennuyais. Enfant, je voulais être pompier puis j'ai voulu être chimiste pour faire des feux d'artifice. Je voulais que ça brille. Les feux d'artifice, c'est aussi impressionnant que la guerre mais ça fait moins mal. Gérard Jugnot²

1. Révillion B, *op. cit.*, p. 109.

2. Fréquen'star, M6, 20 novembre 1994.

L'attention de 007 ne va donc pas cesser de détecter à la vitesse de l'éclair tout ce qui rappelle l'ennui, l'emprisonnement, la contrainte, la peur, la douleur ou le bruit des bombes afin de les éviter ou de les transformer en occasions de plaisir.

Moi, mon truc c'est de raconter des choses dures à travers le genre comédie pour les adoucir. J'utilise l'humour comme une sorte de médicament et le rire comme un baume. En fait, si vous regardez bien je raconte toujours des choses effroyables mais simplement j'essaye de le faire de manière drôle pour essayer de se dégager de ça et d'en tirer du plaisir. Gérard Jugnot¹

L'autre jour, je regardais une pièce de théâtre. Quand j'ai compris que la fin allait être triste, j'ai imaginé dans ma tête plusieurs autres scénarios qui se terminaient bien. En même temps que je regardais la pièce, j'imaginai des histoires drôles.

Il n'est pas nécessaire de réfléchir longuement pour constater que tous les êtres, spontanément, recherchent le bonheur et détestent souffrir. Vous ne trouverez pas même un insecte qui ne fasse pas tout pour fuir la souffrance et se sentir bien. Dalai-Lama²

Mobilisé par la conquête d'un bonheur illimité, 007 a choisi d'aller sans cesse de l'avant et de courir plus vite que son ombre et que sa peur de la souffrance.

Toutes mes angoisses existentielles, ça me fait dévorer la vie énormément. Gérard Jugnot³

Même si tout s'écroule autour de moi, il ne peut rien m'arriver de grave. Je suis persuadé qu'il y aura une solution. J'ai eu deux ou trois accidents de voiture et je suis revenu à la maison en riant. Ça me faisait râler, mais il y a pire, ça aurait pu être plus grave. Je sais aussi que je peux rebondir dans toutes les situations. C'est inimaginable de ne pas en sortir.

J'ai toujours envie de faire autre chose. Ce rythme d'entraînement est une façon de ne pas faire face à la souffrance. Je reporte toujours les choses contraignantes.

1. Interview sur www.cinopsis.be, 22 mars 2005.

2. Sa Sainteté le Dalai-Lama, *Conseils du cœur*, Presses de la Renaissance, 2001, p. 15.

3. Interview sur www.cinopsis.be, 22 mars 2005.

Dans ses relations, 007 peut avoir des difficultés à écouter la souffrance ou les problèmes des autres, surtout lorsque ceux-ci se posent en victimes.

C'est pénible la souffrance des autres. J'ai l'impression que certains se complaisent dans leur souffrance et cela m'irrite. Quand je me trouve devant une personne qui souffre, c'est comme si toutes mes réactions étaient bloquées. Je peux écouter l'autre en n'étant pas vraiment là.

La souffrance d'autrui, c'est ma plus grande tristesse et ma grande angoisse. C'est lourd. C'est la seule grande question de l'existence, la seule vraie gravité.

La plus grande peur est de fusionner avec la souffrance d'autrui.

Ma mère a eu très peur. Elle m'a pris sur ses genoux. J'ai paniqué. Je ne voulais pas être bouffé par sa peur. Mais j'étais complètement coincé, impuissant. C'était violent.

Pour y échapper, 007 a développé cette capacité à s'évader dans sa tête tout en se coupant des émotions et sensations. Les prendre en compte nécessite tout un travail d'apprivoisement.

Je me souviens de la mort de mon père, qui est survenue alors que je me produisais au Brésil. Avant de monter sur scène, j'y pensais très fort mais, une fois face à la salle, on n'y pense plus. On ne doit pas faire voir nos soucis au public. Nous sommes là pour ôter les siens, pour le distraire, le rendre heureux. On fait rire ou pleurer, mais pas avec nos malheurs. Henri Salvador¹

J'ai vécu une dépression. J'avais une grande anxiété et de terribles maux de tête. Quand tout reste dans ma tête, c'est un véritable orage, une explosion dans ma tête. Si je laisse venir les émotions, je sens que ça va mieux après. L'énergie redescend plus bas en passant par le cœur. La tempête a complètement disparu. Je retrouve mon énergie.

D'être confronté à des situations de souffrance personnelle conduit 007 à modifier sa perception de lui-même, des autres et de l'existence.

1. *Le Soir* magazine, 29 octobre 2003.

J'ai vécu des moments difficiles de grandes souffrances personnelles après mon premier divorce. Je perdais mes ressources, je m'immobilisais. Cela m'a pris cinq ans pour sortir du trou. C'est comme si j'étais l'ombre de moi-même. J'ai commencé une thérapie où je verbalisais tout ce que je vivais. J'ai fait un travail sur ma respiration. J'ai fait aussi tout un travail intérieur de méditation et de recherche de sens. C'est petit à petit que j'ai pu prendre distance par rapport à la souffrance et accepter qu'elle fasse partie de la vie. Je me sens maintenant plus vivante et plus enracinée dans la réalité.

Ma petite fille est décédée à l'âge de trois jours. Elle est morte des reins. Je me suis fait aussi une maladie de reins. Pendant un an, je me suis détruite corporellement. Les médecins m'ont dit que je devrais prendre de la cortisone jusqu'à la fin de ma vie. Au moment où j'étais tout au fond, je me suis dit : « Si je réussis aussi bien à me détruire, je dois très bien être capable de me reconstruire. » J'ai réussi à me guérir. D'avoir traversé cette souffrance m'a transformée. Je dois faire attention à ce que j'exprime parce que je risque de choquer des gens, mais je peux dire qu'on sort grandi de cette expérience même si cette épreuve a été très, très, très dure. Pour pouvoir traverser la souffrance, on a besoin d'aller à la rencontre de sa souffrance en étant vrai avec soi-même. Aujourd'hui, j'essaie d'accompagner les personnes quand elles vivent quelque chose de difficile pour en sortir le positif.
Yvette Berger¹

Ce dernier témoignage illustre la capacité de 007 à recadrer les situations pour les percevoir comme des étapes possibles de transformation intérieure.

Je regarde mon fils, je repense à beaucoup de choses, à mon frère qui est mort très jeune, à mon père. La vie est vraiment trop courte. Il y a toujours un angle pour regarder les choses et les rendre belles. C'est une seconde nature que je me suis forgée. Le bonheur est une quête, une volonté. Véronique Genest²

Les grandes joies sont plus agréables que les grands creux mais en finale, c'est le même résultat. C'est pour aller vers... Aller vers la lumière, aller vers soi.
Yvette Berger³

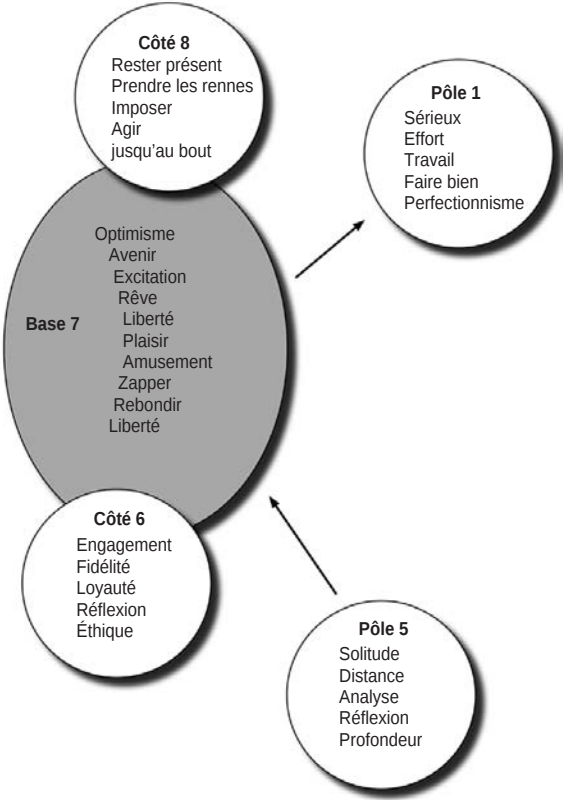
1. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, mars 2002.

2. *Le Soir* magazine, 22 octobre 2003.

3. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, mars 2002.

**La Base 7
en bref et en tensions**

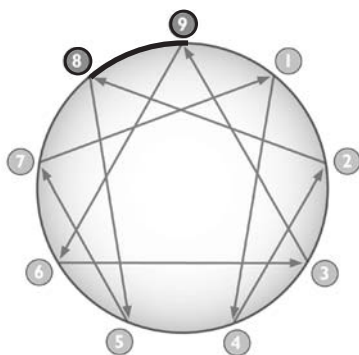
BASE 7



13

ENTRE FORCE ET FAIBLESSE : LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 8

J'IMPOSE MON POINT DE VUE (BASE 8)
⇔ JE NÉGOCIE AVEC TOI (CÔTÉ 9)



À chaque réunion avec mes adjoints, j'écris préalablement dans le creux de ma main ces trois lettres : « FTG » (Ferme ta gueule). On n'écoute jamais assez. Guy Gilbert¹

008 apparaît comme quelqu'un de déterminé, tenace et sûr de lui. Il a facilement les idées claires et bien arrêtées. Il défend ses opinions, passions et convictions avec assurance et fermeté. Son élan naturel est de se poser, de s'imposer et de s'opposer s'il le faut.

1. Gilbert G., *Ma religion, c'est l'amour*, Stock, 2001, p. 132.

Il faut à la force, pour tenir son rang, un certain caractère d'assurance. Charles de Gaulle¹

Je sais et je fais exactement ce que je veux. Adolescente, j'obtenais ce que je voulais. J'aime avoir raison et dominer les situations. Je me positionne très vite. J'appelle un chat, un chat. On sait tout de suite ce que je pense.

008 est un instinctif. Ses convictions ne sont pas d'abord rationnelles mais elles lui viennent des « tripes ».

Je suis à l'intérieur plus compliqué que ce qu'on croit, mais ma vraie nature, c'est l'instinct. Johnny Hallyday²

Quant à moi, l'action humanitaire n'a-t-elle pas été le lieu où, pour ma part, s'est exercée ma soif de pouvoir ? L'action humanitaire offre en effet un terrain privilégié et extrêmement valorisant pour investir cet instinct primaire qui jamais ne pourra être arraché du cœur des hommes. Sœur Emmanuelle³

J'impose parce que j'y crois, parce que c'est ma nature. C'est très instinctif. Je ne me pose pas 36 000 questions pour l'éducation de mes enfants. Avec mon fils de dix sept ans, je vois vite les limites de ce qu'on peut tolérer ou ne pas tolérer. Je dis trop vite ce que je pense et après je dois dépenser beaucoup d'énergie pour récupérer les choses en discutant.

La croyance inconsciente de 008 est qu'il faut s'imposer pour être respecté. Les compromis, les nuances, les « entre-deux » et les teintes grisâtres sont interprétés comme des signes de faiblesse.

Mon parler est ferme et net. Si le même veut me braver d'emblée, ou s'il commence à me baver sur les rouleaux, je lui rappelle que j'ai quatre cents demandes par an et que je consens à m'occuper de lui en priorité. Je lui demande : « Voudrais-tu au moins respecter la personne qui te sort de là, c'est clair ? Si t'es pas d'accord, tu te casses maintenant, tu ne me fais pas chier en me faisant perdre mon temps. Guy Gilbert⁴

Quand il est branché sur son objectif, il arrive à 008 d'être tellement focalisé sur celui-ci qu'il peut éprouver des difficultés à entendre ou à prendre en compte d'autres points de vue.

1. Extrait de *Le fil de l'épée*, sur www.evene.fr/citations.

2. Garreau N., *Ah que Johnny !*, Luc Pire, 2004, p. 105.

3. Sœur Emmanuelle avec Philippe Asso, *Vivre à quoi ça sert*, Flammarion, 2004, p. 76.

4. Gilbert G., *L'Évangile, une parole invincible*, Philippe Rey, 2005, p. 112.

Une fois que je suis parti dans ce que je pense, mes écouteilles se ferment. Je déconnecte complètement de ce que l'autre dit.

Pendant longtemps, je n'ai écouté que ce que je voulais bien entendre. Quand je n'entendais pas ce que je voulais, j'étais déstabilisé. Une seule chose comptait : obtenir ce que je voulais. J'étais pris pour un dictateur qui dirige des esclaves. Maintenant, je me suis assoupli.

008 ne mesure pas d'entrée de jeu l'impact de sa détermination. Son ton décidé peut être perçu comme autoritaire. C'est dans un second temps qu'il prend conscience qu'il a intérêt à écouter son Côté 9 « Tolérant/Médiateur », s'il ne veut pas mettre à mal la relation.

Aujourd'hui, mon rapport aux autres a changé. Il n'y a pas si longtemps, je passais ma vie à gueuler pour ne pas pleurer. J'étais devenue infréquentable. J'ai travaillé sur moi. Muriel Robin¹

Quand des âmes bien intentionnées s'adressent à moi en me disant qu'elles me donnent un peu de superflu, je les envoie sur les roses plus ou moins aimablement. Auparavant, je répondais : « Écoute, ta merde, je n'en veux pas. » Aujourd'hui, mes cheveux blancs me rendent plus cool. Guy Gilbert²

J'ai pas envie de composer mais je peux choisir de le faire. Je le fais par courtoisie souvent mais pas par obligation. Olivier de Kersauson³

Quand 008 se décide à composer, les règles du jeu doivent cependant rester sous contrôle dans un cadre clair.

Dans ma famille, mes enfants savent ce qui est permis et ce qui est interdit. C'est pas marrant, mais c'est sécurisant. Il y a aussi ce qui est négociable. Chaque enfant donne son avis, je donne mon avis, on discute et on tranche.

En réalité, 008 ne négocie qu'avec des personnes en qui il a confiance ou qu'il estime d'une manière ou d'une autre.

1. *Télérama*, janvier 2005

2. Gilbert G., *op. cit.*, p. 278.

3. Fréquent'star, M6.

Je ne sais pas composer avec une personne qui n'est pas suffisamment directe et honnête. Ou face à des personnes que je trouve incapables, la négociation n'est pas possible. À ce moment-là, on ne compose pas et donc on se rentre dedans.

J'ai besoin d'avoir en face de moi du répondant pour composer d'égal à égal. J'ai besoin d'avoir un combat à armes égales. Je suis prêt à changer d'avis si je reconnais que l'autre opinion est intéressante. Mais il faut argumenter, me montrer qu'il y a matière à changer d'avis.

Quand il s'appuie sur son Côté 9 « Tolérant/Médiateur », 008 modifie son positionnement en passant de « l'être contre » à « l'être avec » : l'autre n'est plus perçu seulement comme un adversaire à combattre mais il est vu comme un partenaire avec lequel il est possible d'échanger, de négocier et d'imaginer des solutions alternatives.

Quand je peux composer, c'est beaucoup mieux, c'est un bonheur. J'ai l'impression d'être moins seule, de ne pas devoir imposer, de trouver d'autres façons de faire les choses. Et puis j'éprouve plus de sérénité aussi. On est moins dans les tensions parce qu'imposer, c'est toujours forcément une source de tensions pour soi et pour l'autre.

Au début de l'âge adulte, je me suis rendu compte que je faisais peur aux gens. Les gens me voyaient comme une femme dure, dominante et insensible. La douceur et la gentillesse m'ont permis de me faire accepter, de faire moins peur, de moins chercher à m'imposer à tout prix.

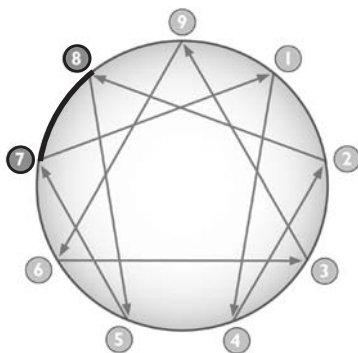
Son Côté 9 adoucit et nuance ses positions tranchées. Il lui fait voir d'une part qu'il existe une parcelle de vérité dans la position de l'autre et d'autre part que chaque personne est habitée par d'inévitables ambivalences.

Ma vérité n'est pas toujours « La » vérité ». Être vrai, c'est accepter qu'il y ait de l'ombre et de la lumière en moi sans chercher à séparer l'un de l'autre pour me rassurer. C'est accepter qu'en l'autre, il y ait aussi de l'ombre et de la lumière.

Ne te creuse pas trop la tête, Emmanuelle, essaye de t'oublier davantage en cessant d'être obnubilée par tes propres contradictions. Essaye de t'accepter humaine, pétrie de grandeur et de misère. Reçois-toi telle que tu es, tout bonnement, en tirant le meilleur parti de tes défauts comme de tes qualités. Et yalla, en avant pour le service ! Sœur Emmanuelle¹

1. Sœur Emmanuelle avec Philippe Asso, *op. cit.*, p. 110.

JE GARDE LE CONTRÔLE (BASE 8)
 ⇔ JE ME LÂCHE COMPLÈTEMENT (CÔTÉ 7)



Je peux faire confiance d'emblée mais si ça ne mène à rien, c'est fini. Une lumière rouge s'allume dans mon cerveau et me dit : « Ne te lâche jamais complètement. » Parce que si je me lâchais, je serais en état de faiblesse et ce serait dangereux. En milieu professionnel, je me dis : « Contrôle ce que tu donnes. » Lâcher du lest, c'est plutôt dans ma vie affective.

Le besoin de contrôle est extrêmement puissant chez 008. Il est lié à la question du pouvoir. 008 cherche à exercer le contrôle sur son espace, sur ses biens matériels et sur les autres en général.

Au boulot, c'est moi qui contrôle l'informatique. Je ne suis pas chef, je n'ai pas le pouvoir, mais en fait je détiens les clés qui empêchent les autres de l'avoir. Mon chef vient me demander ce qu'il doit faire.

Je me suis toujours dit que si un jour je n'avais plus de travail, j'irais balayer chez Mac Do, et je balaierais si bien que je deviendrais vite chef femme de ménage. Muriel Robin¹

008 se pose naturellement en leader. Il aime tenir le gouvernail, être aux commandes et indiquer le cap même lorsqu'il se retrouve en position de second.

1. *Télérama*, janvier 2005.

Le rôle de patron, c'est un rôle d'entraîneur comme en rugby. J'ai vu dans les vestiaires de rugby des mecs de deux mètres dix, des monstres quoi, presque les larmes aux yeux parce que l'entraîneur leur mettait la pression. Nous, on a besoin de mettre la pression, pareil. Mettre la pression sur les gens pour qu'ils aillent plus loin. Olivier de Kersauson¹

008 assure le contrôle des situations en donnant des directives précises qu'il tient à faire respecter. Il souhaite être informé de tout ce qui se passe. Et lorsque quelqu'un retient une information, même mineure, cela peut déclencher en lui une forte réaction. Mais si, à certains moments, il se montre excessivement pointilleux, il lui arrive de laisser faire pendant un temps donné. Son rapport à la loi est, en effet, ambivalent. Il veut des règles claires que les autres doivent suivre. Lui-même a tendance à se considérer comme au-dessus d'elles.

Quand je suis allée l'autre jour au cinéma, il y avait une très longue file. Je me suis avancée à la première place, comme je suis plutôt petite. Mais je ne voudrais surtout pas qu'on me fasse ce coup-là. Cela dit, ça m'arrive rarement de dépasser. Mais en fait, je me fous des règles quand je veux arriver à quelque chose.

008 s'estime donc plus fort que la loi. Quand il enfreint les règles, il se sent incontrôlable, libre et tout-puissant.

J'aime faire des excès de vitesse. Je me fous totalement des règlements. Je brise les règles quand elles ne conviennent plus et je mets mes règles en place.

008 dirige pour n'avoir pas à se soumettre. Il contrôle pour ne pas être contrôlé.

Perdre le contrôle, croit-il, c'est risquer de se laisser dominer par autrui en apparaissant comme une proie facile.

Je déteste devoir rendre des comptes. Être contrôlé est une entrave à ma liberté. Ma hantise, c'est que l'autre me contrôle ou qu'il mette ma force en doute. Si quelqu'un essaie de prendre le contrôle sur moi, je vais moi-même prendre le contrôle sur lui. C'est simple et automatique.

1. Fréquent'star, M6.

Quand je perds le contrôle dans une relation amoureuse, c'est très difficile pour moi, car alors je ressens mes émotions. Tout lâche, je ne suis plus sûr de rien. L'émotion, c'est comme un trou béant dans mon ventre.

Quand j'avais vingt-cinq ans, être chef, c'était avoir le contrôle sur tout. Les autres n'avaient qu'à suivre, faire exactement ce que je voulais. J'humiliais très fort tout mon entourage. Le contrôle de l'individu, c'était aussi me moquer d'eux, comme ça ils étaient écrasés. Parfois je me détendais quand ils étaient faibles. J'avais le sentiment d'être heureux, mais je ne l'étais pas. Mais j'ai évolué. Aujourd'hui, je suis plus leader que chef. Je suis moins autoritaire.

Renvoyée en miroir, la question du lâcher prise se pose à 008 un jour ou l'autre. Faut-il garder le contrôle ou lâcher du lest ? Et à quelles conditions ?

Je suis incapable de déléguer un boulot à quelqu'un. Il faut que je contrôle pratiquement tout, c'est tout le temps. C'est difficile de laisser faire l'autre. J'ai appris à laisser faire l'autre en disant : « Ce n'est pas mon domaine. »

Il vit aussi une tension entre le contrôle et le lâcher prise par rapport à l'expression de son intimité dont l'accès est réservé aux rares personnes de son clan qui ont reçu une invitation personnalisée et qui disposent du mot de passe.

Si vous rentrez dans les détails de ma vie, vous prenez mon poing dans la gueule. Olivier de Kersauson¹

J'ai des carnets de notes. J'ai fait un immense travail sur moi. C'est passionnant quand tu t'aperçois qu'un défaut devient une qualité à force de l'avoir bûché. Je ne donne pas d'exemple parce que c'est mon intimité. Guy Gilbert²

Je vis très bien avec les gens du show-business dans le sens où je ne les fréquente pas. Moi je ne parle jamais de moi. J'ai horreur de cela. Johnny Hallyday³

Avant de se lâcher, 008 teste la fiabilité et la consistance d'autrui. Mais quand il donne sa confiance et que les territoires

1. *Ibid.*

2. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, mai 2000.

3. Fréquen'star, M6, 7 octobre 1999.

respectifs sont bien définis, le contrôle devient moins prégnant. 008 s'appuie sur son Côté 7 « Épicurien/Optimiste », quand il valorise l'indépendance, la liberté et l'autonomie chez autrui.

Quand on part en vacances avec nos quatre enfants, j'ai besoin que tout le monde soit bien. Mais indépendamment de moi, car je n'aime pas quelqu'un qui est dépendant.

Tout est décidé en équipe. La plupart de nos lois sont élaborées par et pour nos jeunes, et avec eux. Les grandes options comme les moindres détails sont choisis par tout le monde. Je n'en suis que le témoin. Guy Gilbert¹

Son Côté 7 inspire par ailleurs à 008 de saisir les opportunités agréables et sympas de la vie et de prendre du plaisir.

Il faut que j'aille faire la fête, que je danse, que je boive. Je suis toujours partie la dernière. J'ai besoin de bouger, de danser, de boire, de m'éclater.

Il faut danser, chanter, jouir de la vie car il n'y en a qu'une. Sœur Emmanuelle²

Au fil de son histoire, le déploiement de ce Côté 7 permet à 008 d'injecter de la légèreté dans les situations conflictuelles et de mettre des lignes courbes dans ses trajectoires frontales et rectilignes.

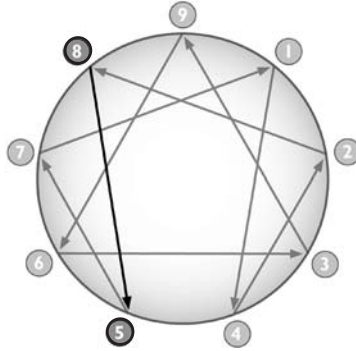
Le rire ? Je ne sais pas d'où ça vient. Je suis drôle depuis que je suis née. C'est peut-être une défense : on décale la vie pour prendre des chemins de côté, parce que le chemin tout droit, on n'y arrive pas. Et puis, je me suis rendu compte que je donnais du bonheur dans la famille. Quand c'était un peu tendu, je faisais rire. Tout le monde me disait que je ferais clown. Muriel Robin³

1. Guy Gilbert, *L'Évangile, une parole invincible*, op. cit., p. 223.

2. *Le Soir*, 22 avril 2004.

3. *Psychologies*, septembre 2006.

JE M'IMPLIQUE TOTALEMENT (BASE 8)
 ⇔ JE ME METS EN RETRAIT (PÔLE 5)



J'étais en fac. Le prof d'économie, chemise limite propre, cravate hideuse pontifiait sur l'économie du monde. Je me disais : « Vu comme il est fringué, vu ce qu'il doit gagner dans cette fac de merde, il peut pas nous raconter quelque chose qu'il a compris sinon il arriverait avec un jet. » Il y a un truc qui va pas. Je me suis dit que je perdais mon temps. J'ai laissé mes bouquins sans aucun regret et je me suis cassé. Je suis parti en stop. Olivier de Kersauson¹

Lorsqu'il est concerné par une situation, 008 se met au cœur de la mêlée plutôt que de rester sur le banc de touche. Ou alors, il se retire complètement du jeu.

Moi, j'aime bien vivre au moment présent de ce que je fais. Je vis aujourd'hui, je vis pas demain. Johnny Hallyday²

Je suis quelqu'un qui s'implique toujours. Je n'imagine pas l'action sans implication. L'année passée, face à une situation difficile dans mon entreprise, je m'étais dit : « Maintenant, je vais jouer au spectateur. » Mais je ne pouvais pas regarder sans réagir. Je suis incapable de rester spectateur. Si j'ai un rôle à jouer, si j'ai quelque chose à défendre, je m'investis avec énergie. Ce ne sera pas à moitié.

1. Fréquen'star, M6.

2. Garreau N., *Ah que Johnny !*, Luc Pire, 2004, p. 43.

Entre s'impliquer et observer, foncer et reculer, agir et analyser, 008 file spontanément du côté de l'action où il s'immerge totalement en n'hésitant pas à affronter en priorité les obstacles.

Il faut faire quelque chose, ce n'est pas possible de ne rien faire. Sœur Emmanuelle¹

Aujourd'hui, j'attaque ma pile de courrier en commençant par les lettres les plus difficiles et les plus chiantes. Et je termine par les plus flatteuses et les plus agréables. Cela donne une force pas possible. Guy Gilbert²

008 dispose d'une énergie physique considérable. Il investit autant d'énergie pour transporter une plume qu'une cargaison de dix tonnes. Il produit beaucoup d'adrénaline en poussant sans retenue sur l'accélérateur. Cette énergie instinctive, qui est concentrée au niveau de son ventre, lui impulse une force d'action particulièrement dense.

Le moteur, c'est l'action. Je ne vais pas prendre trente secondes pour réfléchir. Si une chose tombe, c'est ramassé et réparé tout de suite.

Je ne me laisse pas le temps d'avoir peur. C'est pour cela que je travaille beaucoup, je fais beaucoup de sport, je m'occupe beaucoup, je vis intensément. J'ai un flot d'énergie en moi qui fait que j'ai besoin de faire beaucoup de choses. J'ai trop d'énergie pour rester allongé sur un matelas à prendre du soleil. J'ai besoin de dépenser mon énergie. Sur scène, je dépense beaucoup d'énergie. Je me donne à fond. Johnny Hallyday³

008 a tendance à repousser très loin ses limites qu'il teste inconsciemment. Il éprouve de l'excitation à se défier comme il défie les autres. C'est ainsi qu'il peut être perçu comme quelqu'un d'excessif.

D'ailleurs, si je ne trouve pas ces 30 000 dollars qu'il me faut absolument, eh bien, je ferai un hold-up ! Sœur Emmanuelle⁴

1. Desjardins T., *L'aventure de Sœur Emmanuelle*, Édition n° 1, 1993, p. 34.

2. Gilbert G., *op. cit.*, p. 44.

3. Fréquent'star, M6, 7 octobre 1999.

4. Desjardins T., *op. cit.*, p. 275.

Quand j'ai mes excès, je les fais à fond. Johnny Hallyday¹

On ne connaît ses limites que quand on les dépasse. Une fois que je touche ces limites, je trouve ça très intéressant. Je vais très loin en général. Je peux être excessif en voiture où je peux vraiment rouler très très vite. L'adrénaline monte quand quelqu'un me fait une queue-de-poisson. En général, je la lui rends. À ski, j'aime beaucoup avoir des sensations et skier très très vite à la limite de mes possibilités.

Souvent emporté par ses réactions instinctives, 008 finit par être tiraillé entre son impulsivité et son Pôle 5 « Observateur/Analyste », qui lui souffle que l'action se révèle tout aussi efficace après un temps d'analyse et de distanciation.

Depuis quelque temps, je ressens l'avantage à pouvoir me mettre en retrait, à essayer de ne plus foncer. En couple, je réfléchis avant d'exploser. C'est quelque chose que je m'impose. Ce ne sera jamais naturel mais c'est bénéfique.

Quand j'arrive en Provence, je prends deux jours pour regarder vivre la communauté. Je suis un étranger. Elle a vécu un mois sans moi. J'essaie de ne prendre parti sur rien. J'ai inspiré ce lieu magnifique mais j'y suis toujours étranger. Cela permet un regard neuf. Guy Gilbert²

C'est en se connectant au mental que 008 accède à son Pôle 5. Il lui fait prendre du recul par rapport aux événements. L'action instinctive est mise en veilleuse.

Avec des gens que je ne connais pas du tout, je fais appel au mental. Je me dis simplement : « Ne te brûle pas tout de suite, garde ton sang-froid. »

J'ai besoin de toucher les personnes et ma fille a horreur qu'on la touche. J'ai compris que j'étais instinctive et ma fille mentale... Le matin, j'étais fâchée quand elle ne venait pas dire bonjour en me faisant un bisou et je l'agressais. Après analyse de la situation, j'ai décidé de ne plus rien exiger et j'ai laissé venir. Je me suis dit : « Ne force pas. » Et c'est elle qui est venue.

1. Fréquen'star, M6, 7 octobre 1999.

2. Gilbert G., *op. cit.*, p. 270.

Son Pôle 5 éveille également chez 008 le besoin de se retrancher dans la solitude : de quoi se donner le temps de la réflexion, reprendre ses esprits ou se refaire des forces.

La solitude est ma meilleure amie, c'est la seule femme qui ne me quittera jamais. Johnny Hallyday¹

Je me suis aidée en faisant un jeûne de trois semaines dans une clinique. J'avais besoin de silence, de me laver, comme pour installer du neuf à l'intérieur de moi. Ce jeûne m'a recentrée comme jamais. Je sens maintenant la lumière qui passe partout. Muriel Robin²

Ma retraite en forêt tous les dix jours est un moment de silence sans lequel je suis foutu. C'est là que je sens que je change. Je me change. C'est là que je vois les scories, loin de la ville. Au milieu des arbres, loin de la violence et du bruit, loin de la turpitude de la pollution, je sens mes muscles qui bougent quand je grimpe dans les arbres, mon sport préféré. Le silence permet l'introspection, un retour sur soi totalement vital. Guy Gilbert³

Lorsqu'il est plongé au cœur de l'action, le regard de 008 sur le monde se focalise et se rétrécit. En laissant de la place à son Pôle 5, il prend de la hauteur, élargit son champ de vision et s'ouvre à de nouvelles perspectives.

Sur mer, quand il n'y a plus d'horizon, il y a un rapport avec les trois dimensions. Si vous vivez à Paris, vous voyez à trente mètres. Sur mer, j'aime bien voir la tangence de la mer avec les nuages. Le bateau, c'est le satellite du pauvre quoi. On est dans les étoiles et c'est bien d'être dans les étoiles. Olivier de Kersauson⁴

J'ai besoin de spirituel, d'avoir la tête dans les étoiles tout en gardant les pieds sur terre. Je commence à regarder en l'air et pas par terre. Habituellement, mes yeux sont toujours à regarder tout ce qui est autour. Quand j'arrive à me calmer, je regarde les étoiles.

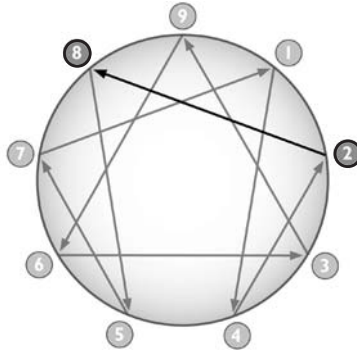
1. Garreau N., *op. cit.*, p. 17.

2. Interview dans la revue *Psychologies*, septembre 2006.

3. Gilbert G., *op. cit.*, p. 99.

4. Fréquen'star, M6.

JE PROVOQUE POUR FAIRE RÉAGIR (BASE 8)
 ⇔ JE SOUTIENS L'AUTRE (PÔLE 2)



Moi, j'ai toujours rêvé de me faire arrêter et de pouvoir passer quelque temps dans une prison. Ça serait le meilleur moyen de pouvoir aider ces malheureux. Sœur Emmanuelle¹

008 apprécie les personnes qui lui résistent. Il teste inconsciemment autrui pour vérifier si « ça tient debout » en face. Son radar interne détecte sur-le-champ les doubles jeux et les hypocrisies. Il apprécie les adversaires loyaux qui lui tiennent tête. Il se veut clair, franc et direct et attend que les autres en fassent autant.

Que ton oui soit oui ! Que ton non soit non ! Ce sont les loubards qui m'ont appris cela. Avec eux, impossible de tricher. Guy Gilbert²

Si l'autre cache son jeu, c'est la guerre ouverte. Je sens celui qui essaye de se cacher. Ce dont j'ai besoin, c'est qu'on soit comme on est.

Pour que l'autre exprime la « vérité », 008 n'hésite pas à le confronter et à le provoquer. Il vit l'affrontement comme un moyen privilégié pour sentir ce que son vis-à-vis a réellement dans le ventre. La provocation qu'il utilise peut se décliner selon différents niveaux d'intensité allant de l'humour au combat.

1. Desjardins T., *op. cit.*, p. 218.

2. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, mai 2000.

Donner un coup de poing à un gars et que ce gars vous le rende, ce n'est pas de la bagarre, c'est un échange. Johnny Hallyday¹

Je vais tout de suite repérer ce que l'autre raconte et qui n'est pas vrai. À la première occasion, il va se le ramasser en retour. Ça peut être à la rigolade ou être très très agressif. Je provoque pour essayer de faire sortir l'autre de ses gonds, pour le pousser jusqu'au bout. La provocation, c'est ma manière de me positionner sans aller au combat forcément.

Je me souviens d'un jeune qui mangeait à ma table. Il parlait du monde, du tiers-monde et du quart-monde. Il avait pitié des petits blacks à la télévision. Il disait que ce n'était pas possible et qu'il fallait renverser le monde. Puis il s'est servi une pleine assiette pour finalement en laisser la moitié dans le vide-ordures. Je lui ai dit : « Mon pote, tu peux te foutre au cul tes observations géopolitiques sur l'injustice dans le monde. Avant de parler de la faim des pauvres, essaie de ne pas jeter la nourriture que tu te sers en trop. » Guy Gilbert²

Titiller, provoquer, exploser ou combattre constituent en réalité des manifestations de colère dont 008 n'est pas toujours conscient, mais qui peuvent devenir problématiques.

Dans mes colères, je suis assez excessif. À ce moment-là, les gens ont très peur. C'est un moyen de contrôle évidemment.

Mes colères sont bruyantes, colorées. Je suis vidée après cela. J'ai l'impression qu'elles ne sont pas toujours utiles car pas toujours comprises. Je peux exploser sans bruit mais j'ai mal partout, je tremble.

À quinze ans, je rêvais d'être très féminine, blonde aux yeux bleus, avec de longues mains. Mais j'étais brusque, je cassais des objets. Josiane Balasko³

Sa colère s'exprime rapidement et avec force. Selon lui, une bonne colère permet de vérifier la solidité d'une relation. Mais alors qu'il a déjà oublié son emportement, ses interlocuteurs en frémissent encore : 008 découvre combien sa colère peut être intimidante et mal ressentie par d'autres.

Quand ma colère sort, ça fait des dégâts. Ça explose dans tous les sens. Je ne voudrais pas être en face. J'ai l'impression que ça me demande beaucoup

1. Garreau N., *op. cit.*, p. 66.

2. Gilbert G., *op. cit.*, p. 101.

3. Interview dans la revue *Psychologies*, janvier 2004.

d'énergie de trouver un autre canal que la colère pure. J'essaye. Retenir la colère, c'est très énergétivore. Dire les choses sans violence me demande de prendre sur moi.

Canaliser sa colère demande un réel travail à 008.

Disons que maintenant, je réfléchis mes impulsions. Josiane Balasko¹

J'ai fait du judo de douze à dix-huit ans. C'est ma hargne au combat qui me donnait un bon niveau. Il y a dans le combat quelque chose d'instinctif. Je sens cette hargne dans le ventre, c'est comme une ceinture. Avant de faire du judo, je piquais des colères et il fallait me retenir. Je tapais, je cassais. J'ai un jour tapé sur ma petite sœur. La colère sortait sans aucun contrôle et le sport de combat m'a appris le contrôle de la colère.

Une patiente avait rendez-vous à mon cabinet. Elle avait une heure de retard. J'étais furieuse. J'ai claqué la porte. Dès que j'ai croisé son regard, ma colère a fondu en un instant. J'ai compris qu'elle était en situation de détresse. Quand je comprends avec le regard de l'autre, cela change tout.

Entre la partie de lui qui claqué la porte et celle qui comprend l'autre, 008 peut vivre un tiraillement. C'est son Pôle 2 « Altruiste/ Empathique », qui le fait passer de la confrontation au soutien et de l'affrontement à l'empathie. Ce passage se fait soit avec des personnes proches, soit avec des personnes en difficulté ou victimes d'injustice.

Je ne comprends pas les gens qui se laissent écraser mais je me bats jusqu'au bout quand j'aide quelqu'un qui est victime d'injustice.

Un enfant malheureux, c'est inadmissible. C'est trop injuste. Moi, je ne peux pas le supporter. C'est physique. Sœur Emmanuelle²

C'est dégueulasse qu'il y ait des personnes qui payent pour les autres. Dès qu'il y a quelque chose d'injuste, ça m'affecte et j'ai envie d'intervenir, de faire en sorte que justice soit rendue. Si je peux intervenir à ce moment-là, je remue ciel et terre pour remettre les choses en ordre.

Quand il connecte son Pôle 2, 008 rentre en contact avec sa partie émotionnelle, qui manifeste sensibilité, générosité, don de soi et affection.

1. Marie France, février 2006.

2. Desjardins T., op. cit., p. 37.

Qui n'a pas une heure à offrir ? Ou tout simplement un sourire, un regard à offrir ? Muriel Robin¹

Petit, j'avais le sentiment de devoir toujours m'occuper des autres. J'étais toujours en train de rôder dans le quartier pour aller voir des jeunes qui étaient paumés, des vieux tout seuls ou des malades à l'hôpital. Guy Gilbert²

J'ai passé des heures la nuit dans des bistrots à écouter des gens. La nuit, c'est un moment extraordinaire. C'est qu'à un moment donné, on éteint les lumières mais les coeurs continuent à battre et les yeux à pleurer. Olivier de Kersauson³

Quand on me demande de l'aide, je suis capable de me couper en dix pour dépanner quelqu'un. Je vois quand quelqu'un a besoin de quelque chose. Je peux ouvrir une porte même si on ne me le demande pas. À partir du moment où ce sont des proches, c'est très difficile de dire non quand on m'appelle.

Empathie et confrontation restent toutefois en tension.

Je n'ai jamais voulu me satisfaire dans l'écoute des souffrances des jeunes que l'on me confie. Je les écoute et très vite je tente de les appeler au plus haut. Remuer longuement des histoires purulentes peut amener certains jeunes à ajouter une dose supplémentaire. Je donne pour consigne à mes adjoints : « Écoutez-les et passez à autre chose. » Guy Gilbert⁴

J'AFFIRME MA FORCE ⇔ JE RECONNAIS MA FAIBLESSE

(Tension centrale de la Base 8)

J'ai des peurs comme les autres. Je me sens parfois aussi fragile qu'un enfant démuné. Je le cache mais je n'aime pas cacher.

008 donne l'image de quelqu'un de fort et de solide comme un roc. Il ne laisse pas transparaître aisément ses sentiments et ses fragilités.

1. *TV Magazine*, 29 février 2004.

2. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, mai 2000.

3. *Fréquent'star*, M6.

4. Gilbert G., *op. cit.*, p. 179.

Soyons fermes, purs et fidèles ; au bout de nos peines, il y a la plus grande gloire du monde, celle des hommes qui n'ont pas cédé. Charles de Gaulle¹

Si mon vieux blouson qui m'a tant typé reste toujours sur moi, c'est qu'il est quelque part ma force et le signe de mon combat ininterrompu depuis quarante ans. On peut le critiquer, le contester ou le louer, je m'en tape allègrement. Je me sens toujours bien dedans. Guy Gilbert²

008 se positionne en termes de rapports de force quasi permanents, tant par rapport à son environnement matériel qu'au niveau relationnel. Il cherche à prouver sa force aussi bien vis-à-vis de lui-même que vis-à-vis des autres.

Si un entrepreneur essaye de m'exploiter sur un chantier, il va m'entendre et il va être mal parce que je déploie toute ma force. Et parce qu'il a essayé de m'arnaquer, je vais lui faire payer d'abord une avance pour continuer à travailler. Et en général, je gagne... toujours.

Il ne faut pas essayer de prendre le contrôle sur moi ou alors il faut que l'autre soit vachement supérieur. Si on veut prendre le contrôle sur moi, je réagis instinctivement. Je me mets en colère ou je claque la porte.

C'est leur faire honneur quelque part que de s'affronter à eux. J'ai dû faire un an et demi de karaté pour avoir cette capacité offensive dans des moments très difficiles. J'ai appris qu'on pouvait frapper avec amour quand il n'y a plus rien d'autre à faire. Il n'est pas question d'attaquer mais de ne pas être trop minable face à l'assaillant. Je donne une bonne droite évangélique. Je frappe d'abord et je bénis après... Guy Gilbert³

Durant son enfance ou son adolescence, 008 a souvent eu cette impression d'avoir été amené à se battre pour prendre sa place. Certains ont l'impression d'avoir dû se faire eux-mêmes.

Je suis la quatrième d'une famille de six, entre deux garçons. J'ai dû batailler pour faire ce que j'avais envie de faire. Ce n'était pas facile mais je ne dois rien à personne. Très déterminée, j'ai pris des décisions quasi seule. Je me suis vraiment construite.

1. Extrait d'un discours du 14 juillet 1943 sur www.evene.fr/citations Charles De Gaulle.

2. Gilbert G., *op. cit.*, p. 18.

3. Gilbert G., *Dieu mon premier Amour*, Stock, 1995, p. 21.

J'étais surtout une enfant pénible. Je piquais des crises, j'étais colérique. Je n'ai pas eu une enfance protégée. Mes parents n'avaient pas de fric, je n'étais jamais habillée à la mode, j'en souffrais un petit peu, mais j'avais une crânerie qui me faisait dire : « C'est pas grave parce que moi je suis plus maligne que les autres, moi j'en ai dans le chou. » Ça donne la rage, une rage positive. Josiane Balasko¹

Certains 008 ont été amenés à se défendre pour faire face à un environnement perçu comme dur ou agressif.

J'avais de solides corrections de mon père. J'en étais révolté et je voulais me venger. Plus il frappait, plus je rigolais. J'ai la peau dure.

J'ai été très malmené par mes parents. À douze, treize ans, j'ai pris la décision de me défendre et de réagir très très fort. J'ai reçu beaucoup de coups aussi à l'école. J'ai réagi très fortement car je ne me soumettais pas à cette espèce d'autorité, à ces injustices. J'ai construit mon monde où je bricolais et fabriquais toutes sortes de machines. Aujourd'hui, j'ai créé mon entreprise. J'ai imaginé mes produits et déposé les brevets. On est partout dans le monde.

Qu'il se soit senti humilié, surprotégé, ignoré ou agressé, 008 a perçu le monde comme marqué par des rapports de forces injustes où les forts ont le pouvoir et profitent des faibles. Il a développé la croyance que survivre exige d'être fort et de se cuirasser. Car être vulnérable, c'est courir le risque d'y laisser sa peau.

Je me suis retrouvée avec une enveloppe qui n'était pas moi et qui racontait surtout mes défenses : mâchoire carrée, cheveux courts, autoritaire, grande gueule, agressive. Muriel Robin²

C'est difficile de montrer ma vulnérabilité. Si j'ouvre ma carapace, je crains de prendre le coup qui va m'anéantir. J'ai des faiblesses, mais je ne les montre pas car l'autre pourrait en profiter.

L'accès aux sentiments et à sa vulnérabilité est source de tension pour 008. Va-t-on l'accueillir ou le démolir s'il montre son cœur tendre et sa vulnérabilité ? D'un côté, il n'aime pas se cacher et de l'autre, il veut se protéger à tout prix. Les femmes 008 en particulier peuvent vivre un rapport de force intérieur entre leur pôle masculin et leur pôle féminin.

1. *Psychologies*, janvier 2004.

2. *Psychologies*, septembre 2006.

Est-ce qu'ils m'aiment pour ma force ou pour moi ? Beaucoup de gens ont peur de moi. Il est impossible d'aimer quelqu'un dont on a peur. C'est une limite terrible.

Je ne vais pas enlever ma carapace devant tout le monde, uniquement dans le cercle des initiés avec des personnes que j'estime et que je respecte et uniquement dans certaines circonstances.

Chez nous on ne s'embrassait pas parce que « ça servait à rien ». « On va pas se lécher la figure toute la journée ! » aurait dit ma mère. Eh bien aujourd'hui, j'embrasse matin, après-midi et soir. Mais pour arriver à ça, il a fallu déblayer et accepter de voir les choses autrement. Arrêter la chaîne de la reproduction. Apprendre à mettre du doux et aimer ça. Muriel Robin¹

Laisser tomber ses défenses et ses barrières demande tout un cheminement à 008. Mais lorsqu'il s'autorise à sortir de sa carapace, il aime se montrer tel qu'il est.

Je suis dans un petit groupe d'hommes d'affaires. Ça me fait beaucoup de bien. On s'exprime sur les problèmes personnels, de famille, de boulot... Dans ce groupe, je vais dans mes émotions, ce qui était impossible avant. Pour moi, l'émotion ne triche pas. On est enfin à la base même de l'individu.

Je ne suis qu'un homme. Derrière la carapace, la frime, la force et la forme qu'on affiche, il y a la fragilité. À un moment donné, que ce soit au milieu de la nuit, dans les bras d'une femme, au sortir de sa baignoire, devant son miroir, on n'a plus de moto, plus de lunettes noires, plus de blouson clouté... Johnny Hallyday²

Au fond, 008 est fasciné, aspiré et aimanté par l'innocence et la pureté perdues de l'enfance.

Quand je réussis à pleurer seule, et c'est excessivement rare, j'entre en contact avec une forme d'innocence.

L'innocence, c'est quand j'ose dire « je t'aime » à l'autre et que j'ose montrer mes sentiments. Je m'expose alors en révélant une sorte de faiblesse. C'est comme si j'étais toute nue et vulnérable. J'ouvre un bout de mon cœur et je prends un risque.

1. *Psychologies*, septembre 2006.

2. *Fréquent'star*, M6, 7 octobre 1999.

L'innocence a toujours évoqué pour moi un enfant. C'est le petit enfant fragile que je tiens dans mes bras ou que je contemple dans le calme. J'ai beaucoup de mal à imaginer que j'ai pu être comme cela. J'ai beaucoup de respect et d'admiration pour cette fragilité et cette innocence. J'ai en même temps un besoin viscéral de protection. Cela me ramène à ma naissance difficile et à cette forte volonté de vivre du petit enfant que j'étais. J'ai nié longtemps cette innocence qui existe tout au fond de moi.

Ils ont beau avoir des carrures d'athlètes, des traits durs qui respirent parfois tant de haine, ou avoir commis des actes très graves, il m'arrive toujours, durant mes années d'accompagnement, d'être profondément ému par leurs larmes. Sous leur écorce si rude apparaît, peu à peu, l'enfant qu'ils n'ont jamais pu être. Guy Gilbert¹

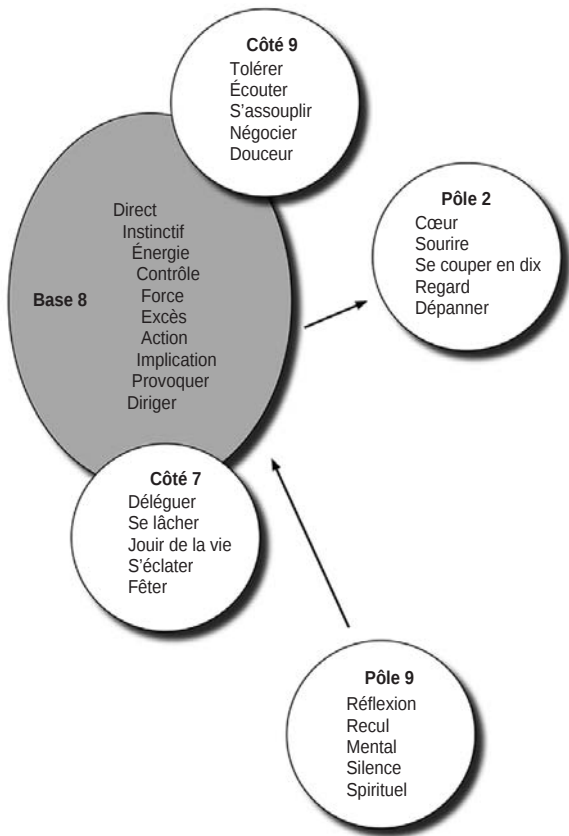
J'ai vu les hommes les plus durs. Mais si tu fais un petit trou, tu y vois le soleil. Sœur Emmanuelle²

1. Gilbert G., *Kamikaze de l'Espérance*, Stock, 2004, p. 196.

2. *Le Soir*, 22 avril 2004.

**La Base 8
en bref et en tensions**

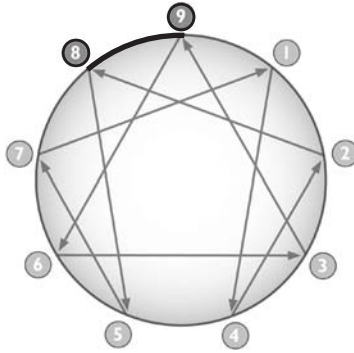
BASE 8



14

ENTRE S'OUBLIER ET SE POSITIONNER : LES 5 TENSIONS ÉVOLUTIVES DE LA BASE 9

JE PRÉSERVE L'HARMONIE (BASE 9)
⇔ J'OSE LE CONFLIT (CÔTÉ 8)



On ne peut pas toujours être diplomate. Et cela, même s'il faut ménager les gens, leur énergie et leur sensibilité. Catherine Deneuve¹

« Contenir une fois de plus ma colère ou la laisser sortir ? » ;
« Adoucir ce que j'ai à dire ou l'exprimer sans détour ? » ;
« Ménager l'autre ou l'affronter sans trop de concessions ? » : 009
est souvent habité par ces ambivalences de fond.

1. *Studio*, octobre 1998.

Je regrette de devoir dire que très souvent, spécialement quand il s'agit de sentiments de colère, je n'en suis que partiellement conscient au moment même, et la pleine conscience ne m'en vient que plus tard. J'apprends seulement après coup quel a été mon sentiment. Carl Rogers¹

Quand il y a conflit, c'est la tête vide, je veux que tout s'arrête. J'amadou l'autre pour apaiser le conflit.

009 apparaît d'emblée comme quelqu'un de conciliant, de consensuel, de compréhensif et d'empathique. Il se met naturellement au diapason d'autrui.

Je revendique ma bienveillance. Michel Drucker²

J'ai une grande facilité d'écoute. Je me mets facilement dans la peau des autres. Je ressens ce qu'ils ressentent.

Oui, j'aime bien les gens et j'aime bien les rapports amicaux. J'aime bien la convivialité, la cordialité. Robert Waseige³

Fondamentalement non violent, il cherche à distiller l'harmonie et l'unité autour de lui : les tensions l'attristent jusqu'à l'inhiber ou le mettre en difficulté.

J'apprécie quand les relations se passent de manière harmonieuse. D'une façon générale, j'essaye d'éviter les conflits.

L'harmonie, c'est ce que je recherche dans mon métier et bien sûr, dans ma vie de famille. Je serais très mal si je percevais, par exemple, des tensions avec un de mes fils ou avec une des belles-filles. Robert Waseige⁴

009 se vit inconsciemment comme s'inscrivant dans l'ordre naturel du monde, qu'il convient d'écouter, de respecter et de valoriser. En détruire ne serait-ce qu'une parcelle est difficilement supportable : l'univers tout entier est en jeu.

1. Rogers C., *Liberté pour apprendre ?*, Dunod, 1978, p. 226.

2. *Télé Moustique*, 11 février 2006.

3. Interview par Jacques Prémont, octobre 2003. Robert Waseige a été entraîneur de l'équipe nationale belge de football.

4. Interview par Jacques Prémont, octobre 2003.

Lorsque j'écoute réellement quelqu'un, c'est un peu comme si j'entendais la musique des sphères célestes, parce que derrière le message immédiat de la personne – peu importe le contenu – il y a l'universel, le général. Carl Rogers¹

C'est important d'être solidaire les uns des autres. Chaque acte a une répercussion mondiale. Chaque personne doit réfléchir à son travail de membre de l'équipage du vaisseau spatial terre. On est tous très importants. On a chacun une forme de beauté unique. Julos Beaucarne²

Il n'hésite pas à payer de sa personne et de son temps pour jouer le rôle de médiateur dans lequel il peut exceller.

Ma méthode de gouvernement est fondée sur la concertation, l'échange, le dialogue, le refus des fractures inutiles et blessantes, la recherche de l'adhésion la plus large. Mais lorsque toutes les décisions ont été prises, toutes les sensibilités ménagées, toutes les discussions menées à leur terme, il faut décider en choisissant son moment. Édouard Balladur³

On fait régulièrement appel à moi pour arrondir les angles dans mon école. Si quelqu'un a des difficultés pour communiquer avec quelqu'un d'autre, je joue souvent les intermédiaires. Je dis les choses de manière plus souple, plus coulante, moins dure et ça passe.

Cependant, à force d'arrondir les angles, de ne pas faire de vagues et de mettre de l'eau dans son vin, 009 a pris le pli d'anes-thésier sa colère et donc sa capacité de s'affirmer.

Quand il y a des conflits, j'ai tendance à me dénaturer. Je les atténue. Je comprends la position de l'autre, je lui donne raison. J'oublie mon point de vue. Puis je râle sur moi, sur l'autre. Je suis incapable de mettre mes limites, de me respecter.

En comprenant le point de vue des autres jusqu'à en oublier le sien, 009 en arrive à se nier lui-même. L'enfouissement de sa colère et l'évitement des conflits peut alors se retourner contre lui : 009 prend le risque d'être mis en difficulté personnellement.

1. Rogers C., *op. cit.*, p. 219.

2. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, juin 2001.

3. Balladur É., *Deux ans à Matignon*, Plon, 1995, cité dans Longin P., *Ennéagramme des personnalités*, CAPNL, 1997.

Moi, j'essaie d'être affable. Les jeunes journalistes qui se lancent, qui débudent, je les accueille avec plus de gentillesse parce qu'ils débudent. Parfois, après quelques mois, ils roulent des mécaniques et se foutent de ma gueule.
Robert Waseige¹

Ma colère bouillonne. Elle est nouée. Elle aurait envie de sortir, elle cherche des soupapes mais elle reste calée et c'est moi qui trinque.

L'autre peut me manipuler. J'écrase. Je vaud mieux que cela. J'aimerais arriver à pouvoir dire non, à exprimer mes désaccords, à faire ce qui est juste pour moi, à m'autoriser à avoir des besoins légitimes.

L'activation de son Côté 8 « Direct/Combatif » pousse 009 à prendre conscience du message envoyé par sa colère.

Ce n'est qu'au moment où je me réveille au milieu de la nuit, en train de me battre avec quelqu'un, que je me rends compte combien j'étais irrité contre lui la veille. Ce n'est qu'à ce moment, apparemment trop tard, que je sais comment j'aurais pu vivre mon sentiment ; au moins, j'ai appris à aller vers cette personne le lendemain, s'il y a lieu pour lui exprimer ma colère, et peu à peu j'apprends à prendre conscience plus rapidement de ce qui se produit en moi. Carl Rogers²

Expérimenter la force de positionnement de son Côté 8 constitue une ressource précieuse sur laquelle 009 peut s'appuyer pour résoudre plus souvent et plus facilement sa tension intérieure entre le conflit et l'harmonie.

Pendant longtemps, j'ai eu du mal à reconnaître ma colère bien rentrée. Je la repère maintenant et je ne me laisse plus marcher sur les pieds. Si j'ai payé trop cher la réparation de ma bagnole, je cherche à être suffisamment ferme et convaincant pour obtenir une réparation satisfaisante pour les deux parties.

J'ai appris à dire non et je peux, du même coup, dire plus facilement aux gens ce que je pense. Car dire non, c'est nouveau pour moi. Et j'arrive même à faire comprendre à ceux qui m'ont toujours cru naïf que je n'ai été dupe de rien. Vous vous rendez compte ? Il m'aura fallu quarante ans pour ne plus être un gendre idéal. Michel Drucker³

1. Interview par Jacques Prémont, octobre 2003.

2. Rogers C., *op. cit.*, p. 226.

3. Gala, octobre 2005.

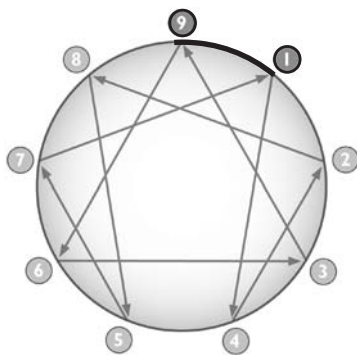
Depuis quelque temps, je me surprends à dire mon désaccord, à ne plus vouloir faire plaisir à tout prix. C'est fou comme ça fait du bien. Je dis plus vite ce que je pense : tant pis si ça déplaît. J'y gagne en énergie, je la refoule moins. Je me respecte mieux et les autres me respectent mieux.

Quand il allie sa Base 9 et son Côté 8, 009 expérimente qu'il est possible d'être à la fois l'ami proche et compréhensif et le leader décideur et confrontant.

Oui, ça m'est arrivé plusieurs fois de me fâcher mais finalement, j'en ai fait un outil. C'est un peu de l'opportunisme quelque part. Et ça ne marchait pas mal. Robert Waseige¹

Il ne faut pas craindre d'être très près des gens. Moi, j'ai toujours manié le côté sympa et abordable mais je sais redevenir le leader qui décide et prend ses distances. Ce n'est pas contradictoire. Ça crée un bon climat. À un moment donné, les gens ont besoin de savoir qui décide. Le leader n'est pas à côté d'eux : il est avec eux mais il sait prendre ses responsabilités. C'est difficile, c'est un équilibre à maintenir : prendre ses décisions et être avec les gens. Aimé Jacquet²

JE ME DISPERSÉ (BASE 9)
 ⇔ JE ME FOCALISE (CÔTÉ 1)



1. Interview par Jacques Prémont, octobre 2003.

2. Bellenger L., *Comment manager les grands coaches sportifs*, ESF, 2005, Exercice 2.

Quand je sens que je vais trop dans tous les sens et que je me laisse bouffer par tout le monde, c'est la galère. Alors je me dis : « Stop mon gars, recentre-toi » et je refais ma liste de priorités. Sans elle je me noie.

009 aime prendre le temps de vivre, de laisser les choses se faire à leur rythme. Le temps s'écoule et il se coule en lui. D'une certaine manière, pour lui le temps ne compte pas : « Mille ans sont comme un jour ». Vu à cette échelle, « pourquoi s'énerver pour si peu ? » Les choses se feront bien en temps utile...

Je ne ressens pas la paresse de manière négative. Par moments, la paresse est nécessaire parce qu'elle laisse du temps pour passer à des choses différentes, pour être ouvert à d'autres plaisirs. Alain Chamfort¹

Nous sommes tous en chambre individuelle. J'essaie donc de me reposer le plus souvent possible. Je suis un adepte des longues siestes. J'essaie aussi de m'occuper avec des choses simples comme écouter de la musique, regarder des DVD, lire un petit peu quand même. Et puis j'aime bien être avec les autres joueurs, profiter des instants présents. Zinedine Zidane²

009 accueille l'instant présent comme une invitation à y demeurer un moment. Il ne voit pas le temps passer lors d'une conversation passionnante, d'une tâche routinière ou d'une balade en forêt. Il se met naturellement en position de réceptivité, de contemplation, de communion et d'ouverture. Il se laisse guider par les gens, les événements et l'univers avec une certaine confiance.

Ce sont les événements qui m'ont conduit. Julos Beaucarne³

Quand je dois faire un choix et que je ne sais pas, j'attends un signe et ça marche : je le reçois.

Il faut simplement accepter les choses telles qu'elles sont. Zinedine Zidane⁴

1. Interview Epic Internet 2000 sur le site d'Alain Chamfort www.alain-chamfort.net.

2. *Le Magazine Sport Free Attitude*, 18 juin 2004.

3. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, juin 2001.

4. Interview Claire Chazal, TF1, citée par l'Équipe du 13 juillet 2006.

Les gens sont tout simplement aussi merveilleux que des couchers de soleil si je parviens à les laisser être. Peut-être qu'en réalité si nous apprécions un coucher de soleil, c'est parce que nous n'avons aucune prise sur lui. Quand je contemple un coucher de soleil, comme je l'ai encore fait l'autre soir, je ne me vois pas en train de dire : « Adoucissez un peu l'orange dans le coin à droite, ajoutez un peu de pourpre à la base, et mettez un peu de rose dans les nuages. » Carl Rogers¹

En centrant en priorité son attention sur les autres, en étant disponible à tout ce qui advient et en oubliant le temps qui passe, il s'avère forcément problématique pour 009 de fixer et de garder le cap sur ses priorités. Les occasions qui se présentent à lui, qu'elles soient futiles ou importantes, peuvent l'absorber au point qu'il peut se retrouver le soir bien loin des objectifs fixés le matin.

J'ai du mal à tenir mes priorités. Il suffit que je rencontre quelqu'un qui a besoin d'être écouté ou aidé et mes priorités seront bouleversées. Je devais terminer un article pour 18 heures et ma fille m'appelle à 16 heures pour aller la rechercher d'urgence à la gare. Même si je sais que je n'avais pas vraiment le temps, j'ai été la chercher. Après, j'ai râlé sur elle et sur moi.

Même quand mon bus arrive dans dix minutes, je peux commencer à ranger mon courrier. Cela m'arrive souvent de me perdre dans des choses qui ne sont pas prioritaires. Ma femme m'a demandé l'autre jour de ranger le garage. J'avais décidé d'y consacrer la journée. Quand je me suis levé, j'ai mis ma tenue de travail. Un ami me téléphone, j'ai passé une heure trente avec lui. Puis j'avais envie de connaître le résultat des matchs de la veille, j'ai été acheter le journal. Je me suis alors rappelé que je devais prendre des renseignements pour les prochaines vacances, ... À 15 heures, j'avais toujours ma tenue et le garage était dans le même état. J'ai alors commencé à bosser comme un malade.

Malgré son apparence nonchalante, 009 n'est donc pas inactif, loin s'en faut.

La difficulté pour lui, c'est de se mettre en mouvement pour se focaliser sur un objectif précis. Une structure, un cadre ou un contexte favorables peuvent agir comme starters de l'action efficace. L'énergie lui est alors fournie de l'extérieur.

1. Rogers C., *op. cit.*, p. 234.

Je repousse souvent ce que je n'ai pas envie de faire. Je n'aime pas trop me dépêcher, mais quand il le faut, je sais y aller à fond. Je m'amuse à perdre du temps pour me stresser ensuite et faire très vite.

J'ai besoin d'un stimulant, de quelque chose pour démarrer et alors c'est parti. Quand je suis dans l'action, je suis très actif mais le problème c'est de démarrer. J'ai une force d'inertie incroyable.

Entre suivre rigoureusement ses priorités et se laisser conduire par les événements, la tension s'avère souvent vive pour 009, en particulier à l'approche de l'échéance.

Je me considère avant tout comme une interprète, donc moins j'ai à intervenir sur le scénario, mieux c'est. Même si, précise comme je suis – maniaque même – je souhaite toutes les améliorations possibles. Mais, disons que c'est une discussion qui n'intervient que lorsque le scénario est définitif, que lorsque le tournage est proche. Catherine Deneuve¹

Il y a plusieurs personnages qui occupent la même peau, la mienne, c'est un conflit permanent entre rigueur et laisser-aller, entre recherche de la perfection et spontanéité... Alain Chamfort²

Son Côté 1 « Perfectionniste/Exigeant » conduit 009 à opérer des choix et à se concentrer de manière précise, rigoureuse et déterminée sur une cible. Sa tendance à se diluer et à postposer l'action se fait alors moins forte pour laisser la place à sa volonté de structurer, d'organiser et de clôturer l'action à tout prix.

Mon côté perfectionniste veille au grain. Sinon il y aurait trop de flottement dans ma vie. Avec lui, tout est sous contrôle. Il déteste aller dans tous les sens. Il me sert à structurer mon action. Il me sécurise. Il me sert de rempart sinon je me liquéfierais dans les demandes des autres.

Exigence, esprit critique et sens des responsabilités se mobilisent chez 009 quand il développe son Côté 1.

1. Studio, octobre 1998.

2. Graffiti, 1986, sur le site d'Alain Chamfort www.alain-chamfort.net.

Mais d'une manière générale, je ne suis pas du genre à prendre mon travail à la légère. Pour moi, faire un film, c'est exceptionnel, et je fais tout pour donner le meilleur de moi-même. Juliette Binoche¹

Je suis très très exigeante avec moi-même. Je m'énerve pour la moindre erreur que je fais. Je ne me pardonne rien.

Et puis il y a toujours maman qui veille là-dessus et me surveille en disant : « Attention, Michel, on ne déraile pas ! On dit merci Monsieur, merci Madame. On est poli, on travaille. Et on essaie de faire mieux la prochaine fois. » Michel Drucker²

Dans mon métier, comme dans ma vie, je suis quelqu'un d'honnête et droit dans mes bottes, ce qui est parfois considéré comme hors norme... Robert Waseige³

Le mouvement de balancier qu'opère 009 entre dispersion et concentration, réceptivité et activité, repos et production, est le reflet de son vécu intérieur quant à son niveau d'énergie vitale. Il a en effet fréquemment l'impression de disposer de moins d'énergie que d'autres. C'est ainsi que les temps passés à « ne rien faire » ou à faire « autre chose » sont en réalité le temps qu'il faut à 009 pour refaire ses forces et se consolider intérieurement avant de clarifier ses idées, de prendre des décisions ou de passer à l'action.

Je ne fais pas partie de ceux qui sont capables de rebondir du jour au lendemain. Il me faut du temps pour me reconstruire, me recharger. Sans pour autant perdre mon exigence. C'est d'ailleurs ce qui explique que je ne sorte des disques qu'assez rarement. Alain Chamfort⁴

C'est vrai également que j'ai pris un repos très long et qu'après ça on jauge mieux l'importance du métier qu'on a la chance d'exercer. Au retour, on est en manque et, alors, on a peut-être les idées plus claires. Zinedine Zidane⁵

1. *Studio*, novembre 2002.

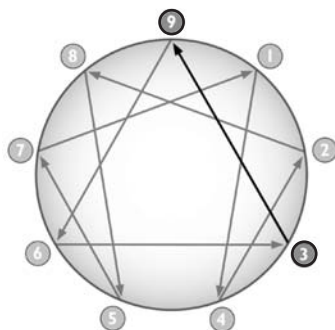
2. *Télé Moustique*, 11 février 2006.

3. Interview par Jacques Prémont, octobre 2003.

4. *Lyon Capitale*, janvier 2004, sur le site d'Alain Chamfort www.alain-chamfort.net.

5. *France Football*, 9 août 2005.

JE ME RETIRE (BASE 9)
 ⇔ JE ME METS EN AVANT (PÔLE 3)



Je rêve de déployer mes ailes, de donner ma pleine mesure, d'arrêter de vivre par procuration.

009 vivrait-il par procuration ? Il a en tout cas d'emblée davantage conscience des ressources des autres, qu'il aime mettre en avant, que de ses propres capacités.

Je n'aime pas occuper le devant de la scène. Je suis d'abord attentif au bien-être des autres. Je me sous-estime.

Il faut savoir valoriser les gens. Il faut dire aux gens quand ils font quelque chose de bien. Aimé Jacquet¹

Lui-même ne se met pas facilement au centre de l'attention : il est avant tout conscient de son lien et de sa dépendance aux autres.

Un acteur dépend tellement du désir des autres... Juliette Binoche²

Je suis seulement Zinedine Zidane qui revient dans une équipe où il a passé dix ans de sa vie et qui l'a fait tel qu'il est aujourd'hui. À la limite, c'est plus moi qui ai besoin de l'équipe de France que l'inverse, je vous le promets. Zinedine Zidane³

1. Bellenger L., *op. cit.*

2. *Studio*, novembre 2002.

3. *France Football*, 9 août 2005.

Quand on réalise presque une émission par semaine depuis quarante ans, il n'y a pas de place pour le hasard. Je suis entouré d'une équipe extraordinaire. Avec Françoise Coquet, ma jumelle, nous sommes nés le même jour, pas une seule dispute en quarante ans. Michel Drucker¹

009 va chercher à l'extérieur de lui, dans le regard, l'appui ou la sollicitation des autres, l'impulsion à explorer et à exploiter ses ressources.

J'avais quinze ans. Dans la troupe de théâtre de mon école, Serge, qui jouait le premier rôle et que j'admirais particulièrement, se plante. Le responsable me dit : « Eddy, tu prends sa place. » C'est comme si le ciel m'était tombé sur la tête, moi qui étais si timide. Je n'avais même pas la force de dire non. Je m'y suis mis à fond et ce fut un gros succès. Cette expérience m'a aidé à sortir de moi et à me faire un peu plus confiance.

Cet été, j'ai fait un stage de théâtre, en Suisse. On m'a demandé de chanter. Chacun devait chanter une chanson. Là, j'ai découvert que j'étais chanteuse, sans avoir une voix particulièrement travaillée. C'est le regard de l'autre qui me l'a fait voir. C'est toujours le regard de l'autre qui vous transforme, qui vous crée... le fait de me regarder autrement, moi qui ai manqué de confiance en moi par le passé, m'a donné envie de chanter. C'est le désir de s'explorer. Juliette Binoche²

Le désir, l'enthousiasme et l'approbation d'autrui agissent pour 009 comme des activateurs puissants de sa mise en route. Il devient le réceptacle d'une énergie puisée au dehors de lui. Cela lui vient de son habitude à fusionner pour le meilleur et pour le pire tant avec le monde environnant qu'avec autrui.

Le contact avec le public, c'est le paradis. Il y a un transfert d'énergie. Moi, après un spectacle, je ne suis pas fatigué. J'ai reçu beaucoup d'énergie. Julos Beaucarne³

Pendant les dernières vacances, ma fille a eu mal au ventre le matin. Dans l'instant j'ai eu mal au ventre. À midi, ma femme a eu des maux de tête,

1. Télé Moustique, 11 février 2006.

2. *Madame Figaro*, 26 octobre 2002.

3. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, juin 2001.

quinze secondes plus tard j'ai eu mal de tête. Le soir, j'ai chopé le mal de dents de mon gamin. J'absorbe tout ce qui passe.

Le stress de mes stagiaires se reflète sur moi. Quand je les vois désespérés, j'essaie d'entrer dans leur peau pour comprendre leurs difficultés. Le fait de les sentir tendus et stressés, ça rejaillit sur moi.

Pour se sentir sécurisé intérieurement, 009 va donc logiquement rechercher des relations, des ambiances et des environnements confortables, stables, harmonieux, sereins, égalitaires et non conflictuels.

J'ai été attiré très tôt par les marginaux, par ceux qui, comme moi, ne faisaient pas partie des bons élèves. Par solidarité. On est plus au chaud avec les gens qui vous ressemblent. Je me sentais proche de tous ceux qui n'allaient pas faire de longues études, des fils de gens modestes, d'ouvriers, d'agriculteurs, ou des pas doués. Michel Drucker¹

J'étais bien décidé à imposer ma politique tout en faisant confiance aux hommes. J'ai conservé très longtemps le même directeur du Trésor, le même directeur du Budget, le même directeur de la Banque de France. Je ne suis pas de nature méfiante, je ne vois pas de piège partout. J'aime travailler dans une atmosphère sereine, en associant tous les responsables à mon action. Édouard Balladur²

Se mettre en avant présente donc des risques. Occuper la première marche du podium n'implique-t-il pas de devoir s'extraire et se désolidariser d'une douce et rassurante proximité avec les choses, les personnes ou les équipes ? Une part de 009 – son Pôle 3 « Brillant/Efficace » – aspire toutefois à le faire sortir de ses routines, de sa réserve et de ses tonalités neutres. Elle le stimule à se mettre au centre, à savourer le plaisir de gagner, de briller et d'être fier de ses réalisations. Elle lui inspire une énergie confiante, déterminée et enthousiaste.

1. Drucker M., *Hors Antenne, Conversation avec Maurice Achard*, Calmann-Lévy, 1987, p. 10.

2. Balladur É., *Deux ans à Matignon*, Plon, 1995, cité dans *Ennéagramme des personnalités*, op. cit.

J'avais envie de sortir de ce jeu rentré, intériorisé, qui a été le mien ces dernières années. Ah, je n'en pouvais plus de cette retenue ! C'était comme un corset. Juliette Binoche¹

Je voulais être affûté comme un champion, je voulais être de plus en plus performant. Michel Drucker²

C'était dans les feux de camp que je brillais... Pour moi, c'est une époque extraordinaire. J'ai commencé mon histoire là. Julos Beaucarne³

009 connaît le prix de cette partie brillante de lui : il sait que se mettre au centre peut dans un premier temps lui demander plus d'énergie que lui en donner.

Si mon père ne m'avait pas transmis cette résistance physique, cette faculté de récupérer, cette aptitude à surpasser les nuits sans sommeil, les nuits d'anxiété, d'angoisse, à vaincre les maux d'estomac, je ne serais plus là depuis longtemps. Michel Drucker⁴

Il va donc être amené à vivre une constante recherche d'équilibre entre « se montrer et rester dans l'ombre », « afficher ses trophées et rester humble », « se battre et éviter la compétition », « aller de l'avant et s'arrêter ».

Il m'est arrivé plusieurs fois de vouloir arrêter. J'ai traversé des non-désirs, c'est comme prendre le temps de marcher en forêt, des moments d'arrêt nécessaires. C'est ce qui permet après de repartir. Le non-désir est aussi important que le désir. Juliette Binoche⁵

Face au remue-ménage ambiant, je m'efforce de rester lucide : « Calme-toi, mon petit bonhomme. Les Zorro, ça n'existe pas dans la vie. Tu es champion du monde, d'accord, mais n'oublie pas tous ceux qui t'ont permis d'arriver là, qui t'ont protégé, qui t'ont donné les moyens de travailler comme tu l'entendais. » Aimé Jacquet⁶

1. *Studio*, novembre 2002.

2. Drucker M., *op. cit.*, p. 33.

3. *Ça se discute*, juin 2005.

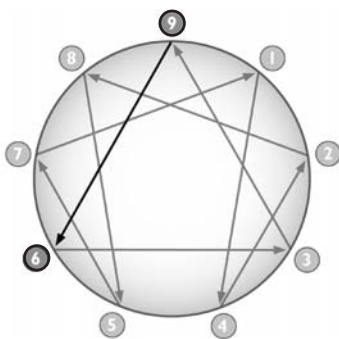
4. Drucker M., *op. cit.*, p. 32.

5. *Psychologies*, février 2006.

6. Jacquet A., *Ma vie pour une étoile*, Robert Laffont-Plon, 1999, p. 24.

J'aime beaucoup l'improvisation. J'aime beaucoup quelque chose de très direct. Cela ne veut pas dire que j'irais dans les joutes d'improvisation, parce que là, il y a une émulation et je suis bloqué par l'émulation, par la compétition. Il y a des moments où on est regardé pour être jugé. Ça, ça ne m'intéresse pas. Julos Beaucarne¹

JE RESTE ZEN (BASE 9)
 ⇔ JE DOUTE, ME REMETS EN QUESTION (PÔLE 6)



J'ai l'air comme ça zen et détaché mais ça n'empêche qu'à l'intérieur, il y a des inquiétudes comme tout le monde. Alain Chamfort²

009 apparaît extérieurement comme quelqu'un de paisible. Mais sous les apparences calmes des eaux en surface peuvent se cacher des fonds tumultueux. 009 vit le doute intérieurement et il ne veut pas l'insinuer chez les autres. Il le prend sur lui pour que les autres puissent avancer avec certitude.

J'ai choisi la télé, un métier extrêmement difficile d'exposition. Depuis 41 ans que je fais ce métier, mon problème a toujours été de gérer mon inquiétude même si ça ne se voit pas à l'antenne. Michel Drucker³

Je doute de tout. Mais c'est bon parce que ça fait cogiter. On rencontre des gens plein de certitudes, je me méfie ! Le doute, on vit avec, c'est ce qui doit nous permettre de nous remettre en cause. Il faut le supprimer, en revanche,

1. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, juin 2001.

2. *Le Soir*, octobre 2003, sur le site d'Alain Chamfort www.alain-chamfort.net.

3. *Télé Moustique*, 11 février 2006.

c'est-à-dire plus précisément ne pas le montrer. Le langage doit être suffisamment engagé, tonique pour qu'il n'y ait pas l'ombre d'un doute. Aimé Jacquet¹

Je suis enseignant en faculté. Les élèves me disent toujours que je suis cool. Ils n'imaginent pas combien je peux parfois être angoissé avant les cours, surtout quand c'est un nouveau cours. Je tourne et je retourne les choses dans ma tête. Mais bon, une fois que je suis parti, ça va.

Le doute de 009 prend son origine dans le mental : son Pôle 6 « Loyaliste/Vigilant » qui le sort de son enracinement instinctif. Le rapport de 009 avec ce Pôle est ambivalent.

Je m'échappe perpétuellement, j'ai beaucoup de relations avec le rêve. Une manière de quitter le réel. Alors, je peux en être conscient, mais ma conscience des choses n'est pas réelle non plus. Avoir du mal à vivre le présent est un sujet d'angoisse. Alain Chamfort²

D'une part, il peut tirer des doutes et angoisses qui le traversent une énergie positive.

Cette peur de l'échec m'a rendu anxieux, terriblement inquiet. Une chance quand même : c'est une inquiétude positive, dans laquelle je puise toute mon énergie. Un inquiet, c'est un paresseux qui travaille plus que les autres. Michel Drucker³

Son Pôle 6 peut apporter à 009 une lucidité accrue, le sens de l'anticipation et une capacité de recul et d'analyse plus aiguë.

Je suis donc vigilant, très vigilant. L'anxiété, en un mot, c'est la durée. Michel Drucker⁴

Cette partie de moi m'aide à sortir de ma naïveté naturelle, à ne pas tout prendre pour argent comptant. Elle me fait voir et analyser les problèmes plu-

1. Bellenger L., *op. cit.*

2. Alain Chamfort par Alain Weis-Seghers, 1988, sur le site d'Alain Chamfort www.alain-chamfort.net.

3. Drucker M., *op. cit.*, p. 14.

4. *Ibid.*, p. 42.

tôt que de tomber dans un mécanisme « de toute façon tout ira bien, pourquoi s'en faire ? »

Dès l'enfance, j'ai eu l'impression que j'étais impliqué dans ce que je faisais et en même temps à l'extérieur. J'avais une lucidité, un regard critique qui me tenait à distance de tout. Alain Chamfort¹

Ce Pôle est aussi le terreau de ces moments privilégiés où naissent les intuitions lumineuses de ce que 009 veut devenir ou faire. Il peut y trouver une force nouvelle d'avancer vers ses objectifs. Il peut cependant aussi s'y sentir seul et redouter d'être incompris.

Quand j'ai quitté mon boulot, je savais que j'étais dans le juste. C'était un flash, comme une évidence impossible à expliquer, une lumière dans le brouillard, un lever de soleil dans la brume.

Je ne voudrais pas qu'on en fasse des tonnes là-dessus et qu'on interprète mal ce que j'ai à avouer, mais ce qui m'arrive, en réalité, est assez mystique et m'échappe un peu. C'est même irrationnel et c'est pour cette raison qu'il n'y a que moi qui puisse le ressentir véritablement. Zinedine Zidane²

À d'autres moments, 009 est emporté par la face négative de son Pôle 6 : il voit la vie en noir, multiplie obsessionnellement les scénarios d'échec et ne croit plus en lui-même. Dans ces moments de doute, il développe des peurs irrationnelles et des images négatives l'assaillent sans qu'il puisse réagir : son mental déconnecté tourne fou et son centre instinctif se paralyse.

Alors, j'ai plongé. Un grand vide, une immense lassitude psychologique. Je somnolais, je n'arrivais pas à lire plus de trois ou quatre pages à la suite, alors que d'habitude, en vacances, je dévore bouquin sur bouquin. Bref, je n'avais plus le goût à rien. Et je ne trouvais aucun réconfort dans les souvenirs de la Coupe du Monde ! Bizarrement, lorsqu'il m'arrivait d'y repenser, c'étaient toujours les images négatives qui s'imposaient à moi, pour la première fois. Des phases de jeu où nous n'étions pas bien, des périodes de grande tension dans le vestiaire. Aimé Jacquet³

1. *Télé Loisirs*, 1986, sur le site d'Alain Chamfort www.alain-chamfort.net.

2. *France Football*, 9 août 2005.

3. Jacquet A., *op. cit.*, p. 305.

Un certain nombre de fois dans ma vie, j'ai eu l'impression d'être écrasé par des problèmes insolubles, ou bien de tourner en rond dans des cercles infernaux. Pendant une certaine période, accablé par des sentiments d'indignité et de désespoir, j'ai même été certain de rentrer dans la psychose. Je considère que j'ai été plus heureux que d'autres en rencontrant à ces moments-là des personnes qui ont été capables de m'entendre et de me délivrer du chaos de mes sentiments. Carl Rogers¹

Le contact avec la nature, l'acceptation positive inconditionnelle d'autrui, l'exercice physique et le travail sur le mental constituent des pistes précieuses pour l'aider à retrouver l'équilibre. Le centre instinctif et le centre mental peuvent alors collaborer en meilleure synchronisation.

J'ai toujours eu des animaux dans ma vie, ils m'enlèvent mon stress. J'ai vingt-sept chiens en Provence, ma femme a une association. J'ai des ânes, des oiseaux qui finissent leur vie chez moi. J'ai besoin de ça parce que je suis un grand grand anxieux. Michel Drucker²

Quand je commence à avoir mal à la tête ou au ventre, c'est le signe que je me mets trop de pression et que la paralysie guette. Dès que je le peux, je fais alors une marche rapide de cinq minutes, je respire calmement et je mets toute mon attention sur les sensations physiques de l'environnement. Ça fait sortir la pression négative de la tête. Je veille aussi à faire du sport tous les jours. Cela me demande un gros effort mais si je ne bouge pas, je me sens vite sans énergie. Mon mari me dit toujours que je suis une autre femme dès que je fais régulièrement du sport.

Le Pôle 6 de 009 l'amène par ailleurs à s'appuyer sur un noyau de valeurs très fortes.

Je suis quelqu'un de principe qui ne supporte pas l'hypocrisie et le mensonge. Oui, je suis fidèle. Je suis marié depuis plus de quarante ans. Pour moi, la fidélité a une connotation de fiabilité. Et je me dis : « Quelqu'un qui n'est pas fidèle en amitié n'est pas fidèle à ses principes non plus. » La loyauté est une valeur essentielle pour moi. Robert Waseige³

1. Rogers C., *op. cit.*, p. 222.

2. *Télé Moustique*, 11 février 2006.

3. Interview par Jacques Prémont, octobre 2003.

Je dois me trouver en accord avec mes valeurs. Elles sont omniprésentes. Elles ont du mal à se formuler. Il y en a que je peux identifier : la tolérance, le respect d'autrui, l'harmonie, la loyauté, l'être par rapport à l'avoir, la vérité, le beau. Ce sont mes racines ; si je passe à côté de ça, je passe à côté de moi.

En s'enracinant dans un système de valeurs solides, 009 est conduit à faire appel à ses références propres et à développer la fidélité à lui-même plutôt que se perdre et se diluer dans le miroir des attentes et demandes d'autrui.

L'essentiel c'est de rester fidèle à soi-même, à ce qu'on a envie de faire, et de ne pas réfléchir sans cesse au public. C'est là, en cherchant à tout prix à aller dans le sens de ce que les gens imaginent, que l'on risque de se perdre, de se répéter, de devenir un stéréotype... Il faut être à la fois vigilant et curieux.
Catherine Deneuve¹

JE M'OUBLIE ⇔ JE ME POSITIONNE

(Tension centrale de la Base 9)

Il m'est très difficile de donner mon point de vue. J'ai mes positions, mais je n'ai pas envie de les étaler. Zinedine Zidane²

009 vit une tension intérieure forte lorsqu'il doit défendre une position tranchée. Car il touche alors à son dilemme fondamental : « prendre ou ne pas prendre ma place ? » La tension entre peur et désir de se positionner est sans cesse évaluée par 009, dont le réflexe premier est ne pas dire les choses par peur de blesser. Ou alors, il privilégie la position neutre ou médiane.

Je suis pour la clarté, la vérité. J'ai pris le parti de la franchise, de dire pourquoi tel joueur ne joue pas, pourquoi il sort de l'équipe... Mais si je dois blesser gratuitement, je m'abstiens. J'aime autant ne pas en parler et parler d'autre chose. Robert Waseige³

1. Studio, octobre 1998.

2. Psychologies, juin 2006.

3. Interview par Jacques Prémont, octobre 2003.

Dans notre milieu, vous avez quatre grandes forces : le public, les dirigeants, les joueurs, et puis les médias. Et vous, vous êtes au milieu. Mais si vous avez une de ces forces qui est déterminée à vous aplatiser, il vous est difficile de vous en sortir. Robert Waseige¹

Au cours de son histoire, l'enfant 009 a souvent vécu cette impression d'avoir été pris entre deux feux : entre son père et sa mère, entre son frère et sa sœur, entre le clan de ceux qui sont à gauche et de ceux qui sont à droite... Il a choisi de ne pas prendre parti afin de ne se mettre personne à dos. Car il a eu cette sensation diffuse qu'en optant pour un camp, il risquait d'encaisser des reproches, de l'agressivité et, plus grave encore, un rejet destructeur.

Mais c'est vous dire dans quel monde j'ai grandi, pris en sandwich entre deux frères très brillants et sous l'autorité d'un homme qui était un personnage hors série, chaleureux et lutteur... Michel Drucker²

Mon père contredisait très souvent ma mère et me demandait de faire passer son message auprès d'elle. C'était une insupportable pression. J'attendais impuissant que leurs disputes se passent. Je ne disais rien. J'allais soutenir l'un et l'autre quand ils étaient seuls mais quand ils étaient à deux, je la bouclais.

La croyance inconsciente de 009 est bien qu'il n'a pas le droit de prendre sa place ni de manifester ses besoins. Prendre position, croit-il, c'est faire mal et se faire mal. Il a été à l'école de l'oubli de lui-même : tout mettre en œuvre pour que les autres se sentent bien tout en émoissant ses désirs. Il a appris la gentillesse, la modestie, l'effacement et la suradaptation aux besoins d'autrui. Son mécanisme inconscient d'opposition est de faire de la résistance passive.

Je me suis économiée pour ne pas paraître plus douée que mon frère. Mon piège est de me sacrifier un peu trop facilement, de rendre prioritaires les besoins des autres par rapport aux miens.

1. Interview par Jacques Prémont, octobre 2003.

2. Drucker M., *op. cit.*, p. 14.

Quand on m'oblige à faire quelque chose qui me déplaît, soit je fais la tête – il paraît que ça se voit – soit je freine si j'en ai la possibilité. Mais je ne fais pas d'opposition ouverte parce que je ne veux pas blesser.

L'enfant 009 a développé une sensibilité à l'autre hors du commun. Il est habité par un désir intense d'union, de communion et de communication universelles tant entre les personnes qu'avec la nature.

Je me souviens d'une chose qui s'est passée plusieurs fois dans les premiers temps où j'allais à l'école. Un enfant demandait quelque chose à l'instituteur et celui-ci donnait une réponse parfaite mais à une question entièrement différente. Je sentais alors en moi une douleur et un sentiment de détresse. J'avais envie de crier : « Mais vous ne l'avez pas écouté ! » J'éprouvais une sorte de désespoir enfantin devant le manque de communication qui régnait et règne encore. Carl Rogers¹

Enfant, j'avais soif d'unité et de partage. Je me souviens qu'à l'école, j'organisais des cercles où les enfants dansaient autour de la maîtresse. Juliette Binoche²

J'ai sentiment de faire partie du cosmos. Enfant, je ne supportais pas d'écraser une mouche.

Je me souviens de la cour de récré où il y avait un arbre, je m'y adossais et je sentais sa force m'accompagner. Je crois que ma conscience d'être une et indivisible est née cet après-midi-là. Juliette Binoche³

L'oubli de soi et la difficulté de positionnement de 009 se manifestent de différentes manières. Tout d'abord par sa tendance à percevoir équivalement les aspects à la fois positifs et négatifs des choses, des personnes et des événements. S'il y a du bon et du moins bon en chaque chose et en chaque personne, si tous les critères se valent, pourquoi faudrait-il prendre parti ?

Quand je suis témoin d'un conflit, j'arrive à comprendre ce que chacune des parties vit. Chaque position me semble aussi défendable que l'autre.

1. Rogers C., *op. cit.*, p. 218.

2. *Psychologies*, février 2006.

3. *Psychologies*, février 2006.

C'est vrai que mon mari est violent mais en même temps il travaille beaucoup.

L'oubli de soi se traduit aussi par la difficulté à recevoir des appréciations positives. Passer de la croyance « je suis insignifiant » à « je suis une personne importante et aimable » est le fruit d'un long cheminement intérieur.

J'éprouve une sensation de très grande chaleur et d'accomplissement lorsque je puis admettre le fait que quelqu'un m'aime, m'accepte, m'admire ou m'estime, et que je puis me permettre de le ressentir. Sans doute à cause de certains éléments de mon histoire personnelle ancienne, cela a été très dur pour moi d'en arriver là. Pendant longtemps, j'ai eu tendance à repousser toute expression de sentiments positifs qui m'était adressée. Je crois que ma réaction devait être : « Qui, moi ? Il n'est pas possible que vous m'aimiez. » À cet égard, ma propre thérapie m'a beaucoup aidé. Carl Rogers¹

Et enfin, en feutrant ses émotions et sensations, 009 se déconnecte de lui-même. L'apprentissage d'une expression plus directe est véritablement libérateur.

Généralement, il y a un décalage, soit de quelques moments, soit de quelques jours, parfois de plusieurs semaines ou de plusieurs mois, entre le moment de mon expérience et le moment de ma communication. Dans ces cas, je ressens quelque chose mais ce n'est que plus tard que j'en deviens conscient, que j'ose en parler, lorsque les choses se sont assez refroidies pour que je puisse me risquer à en parler avec un autre. C'est pourtant une expérience tellement satisfaisante de pouvoir communiquer ce qui se passe en moi au moment où cela se produit. En ces moments, je me sens authentique, spontané et vivant. Carl Rogers²

009 sent en lui l'aspiration à exister pour et par lui-même, mais il sait que cela lui demandera des efforts importants. Tout le travail intérieur de 009 consiste à réapprendre qu'il est possible de s'affirmer et de se positionner sans s'écraser ni écraser. Cela passe par une conscientisation de l'action juste à poser pour lui et pour les autres.

1. Rogers C., *op. cit.*, p. 230.

2. *Ibid.*, p. 226.

J'ai l'impression d'être passé longtemps à côté de ma vie. J'apprends à dire ce dont j'ai envie. Une révolution. Je constate qu'au plus je suis clair et direct, au plus les relations sont simples et les autres me respectent.

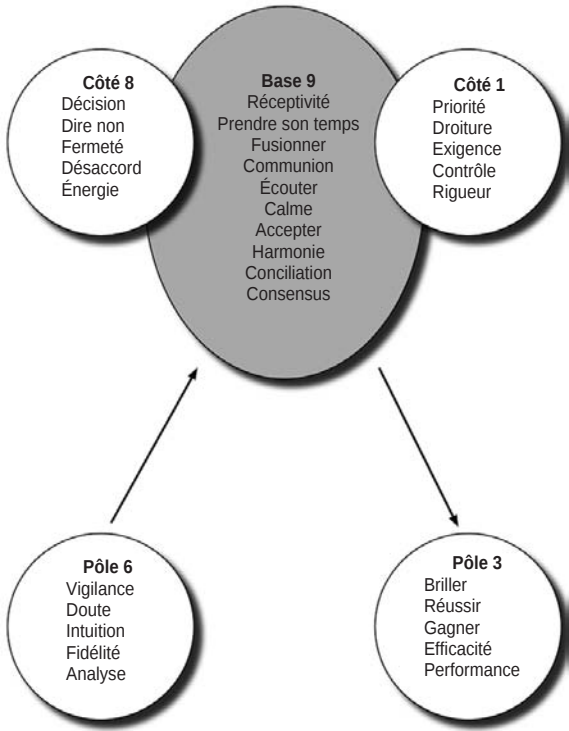
Pour construire ma vie personnelle, je dois poser des actes et les mener suffisamment loin et longtemps pour pouvoir en tirer profit : oser faire des choix, oser les dire, oser les affirmer, oser les réaliser ; aller chercher au fond de moi l'idée qui m'est propre, la ramener à la surface, l'afficher et lui donner la juste place.

Être soi-même, écrire son histoire et la continuer envers et contre tout jusqu'à ce que cela devienne interdit parce que c'est trop libre. Julos Beaucarne¹

1. Interview par Philippe Halin et Jacques Prémont, juin 2001.

La Base 9
en bref et en tensions

BASE 9



Conclusion

NEUF CHEMINS VERS LE MEILLEUR DE SOI

LE SOIR AU CHÂTEAU

L'après-midi est passée à toute allure : déjà, le soir est tombé, les invités extérieurs sont repartis et les neuf amis de Frédéric se retrouvent autour de lui pour le souper. Un silence étrange s'est installé. L'exaltation de se sentir si proche de l'un ou l'autre invité, et même de personnalités célèbres évoquées durant la journée, a fait place à un recueillement empreint de gravité. Tant d'émotions nouvelles, tant d'idées intéressantes, tant de gestes observés... Chacun s'est senti rejoint par d'autres hommes et femmes, si semblables et si différents.

Mais chacun se demande aussi comment poursuivre, comment continuer à être vraiment naturel quand on a ainsi été mis à nu. Le temps paraît comme suspendu ce soir, dans la salle à manger du château.

Donatienne 008 n'y tient plus : « On ne va pas se mettre à chialer, quand même ? Bordel, on est là pour passer deux jours d'enfer.

– Je dirais plutôt de paradis. », corrige Julien 001.

Denise 004 appuie : « C'est pas possible que ça s'arrête. Je n'ai jamais ressenti quelque chose d'aussi fort depuis si longtemps...

– Qu'avez-vous envie de faire demain ? interroge Bernadette 002.

– Moi, tout est bien, c'est comme le groupe veut », répond Walter 009.

Charles 003 rebondit : « Ne perdons pas de temps. Il y a plein de choses à voir dans la région. Je veux bien organiser tout cela ce soir. »

Christine 006 regarde Frédéric du coin de l'oeil : « Moi, ça m'étonnerait que Fredo n'ait pas pensé à la suite ... »

Émile 005 poursuit : « ... et à voir sa tête et la façon dont il a tout mené jusqu'ici, il ne va pas tarder à nous le dévoiler, pas vrai Fredo ?

– Oh oui, j'adore les surprises. Laisse-nous deviner, Fredo... » demande Ariane 007.

Frédéric esquisse un petit sourire. C'est vrai qu'il y a pensé, à la suite, mais il hésite à présent. Il s'est souvent imaginé les réactions possibles de ses amis de jeunesse qu'il avait partiellement perdus de vue, mais il n'avait pas osé rêver à un tel enthousiasme.

Il leur lance enfin : « J'ai envie de vous faire une proposition un peu folle. Après cette journée intense, nous avons tous besoin de détente. Mais chacun à sa manière : marcher, bien manger, rester un peu seul, échanger, lire, danser... que chacun y trouve son compte. Ce soir, c'est la fête et qu'elle soit au goût de chacun ! Mais demain soir, chacun va reprendre son avion et le train-train de la vie nous aura vite repris. Mon rêve, ce serait qu'on se revoie dans quelques mois et qu'on échange sur ce qui s'est passé dans l'intervalle. Ce qui nous sera resté de cette journée, ce qu'elle aura provoqué en nous, ce serait chouette de se le raconter. Qu'en pensez-vous ? »

La proposition rencontre d'emblée un franc succès. Les amis conviennent de passer quelques jours ensemble en montagne à l'été suivant, pour avoir davantage de temps d'échange mais aussi de randonnée et de fête.

« D'ici l'été prochain, ajoute Frédéric, chacun de vous va certainement s'observer sous un jour nouveau. Notre Observateur Intérieur est le témoin impartial de notre façon de vivre dans la vie de tous les jours, sans jugement ni critique. Quand je me suis mis à me regarder vivre, j'ai bien rigolé. Et il est devenu de plus en plus difficile de me raconter des histoires : ma personnalité, la façon dont je regarde le monde sont clairement perceptibles des dizaines de fois par jour quand je veux bien l'admettre sans fausse pudeur. Cet Observateur Intérieur est devenu comme un compagnon fidèle, qui ne me lâche plus mais ne me veut que du bien : puisque je suis comme je suis, autant le regarder en face.

Cela étant, s'observer, ce n'est qu'une première étape. Je me suis aussi essayé à dire, à faire, à voir des choses qui me paraissaient inaccessibles jusque là. Et quelle joie de découvrir que j'étais capable de bien plus que je ne le pensais.

Le défi pour chacun de nous, c'est de pouvoir mobiliser une force en nous que nous connaissons mais que nous utilisons peu. Chacun de nous est traversé d'une *énergie mentale* qui nous permet de réfléchir, de voir clair, de faire des projets, d'une *énergie émotionnelle* qui nous permet de ressentir les émotions des autres et les nôtres, et d'une *énergie instinctive* qui nous fait réagir et agir spontanément. Le premier défi en enneagramme, c'est d'apprivoiser les trois au lieu de toujours laisser l'une prendre le pas sur les autres. Alors, que chacun profite des mois qui viennent pour tenter quelques expériences... »

SIX MOIS PLUS TARD...

À l'été suivant, les dix amis se retrouvent comme convenu en montagne. Dès le premier soir, chacun raconte où il en est depuis la fois précédente.

Julien 001 commence : « Je n'imaginai pas à quel point je suis dans le contrôle en permanence. À table, par exemple, si c'est quelqu'un d'autre qui l'a dressée, je remarque que ce ne sont pas les bons verres qui ont été choisis, que les couteaux ne sont pas bien alignés, que les serviettes dépassent, qu'il manque un dessous de plat, que la symétrie des chaises laisse à désirer,... Et ne parlons pas du rangement du lave-vaisselle : c'est bien simple, je me suis aperçu que je ne pouvais pas m'empêcher de le remettre en ordre – mon ordre bien sûr – si quelqu'un d'autre avait commencé. J'ai spontanément envie de rectifier tout ce qui est de travers.

Cette prise de conscience m'a permis de comprendre que je suis instinctif et non mental comme je le croyais : mon impulsion à passer à l'action pour améliorer les choses est plus forte que tout raisonnement. J'ai d'ailleurs tendance à justifier dans ma tête tout ce que je fais, comme si je rendais compte à un juge qui m'accompagnait.

Ce qui m'a aidé à prendre distance, c'est d'anticiper mentalement. Avant de rentrer chez moi, j'imagine le pire que je risque de

trouver : du désordre partout, du retard pour le souper, les pommes de terre mal épluchées,... En même temps, je me demande : "Qu'est-ce qui est vraiment important en retrouvant les miens ce soir ?" Cela m'aide à relativiser ; j'ai même régulièrement de bonnes surprises pour lesquelles je peux féliciter mes proches plutôt que sans cesse leur reprocher ce qui ne va pas.

Le centre émotionnel m'aide également : quand j'arrive à parler de ce que je ressens, la petite tristesse du jour, la contrariété qui m'a énervée ou la peur que j'ai vécue, cela désamorce mon critique intérieur ; je deviens plus tolérant avec moi-même et donc avec les autres. »

Bernadette 002 poursuit : « J'ai observé ces derniers mois que, lorsque je suis invitée chez quelqu'un, je n'y vais jamais sans au moins un bouquet de fleurs, une bouteille de vin ou un autre cadeau. Et en prime, j'apporte le dessert. Je me suis rendu compte qu'en faisant ainsi, je ne permets pas à l'autre de donner. J'envahis son territoire et j'impose mes dons à celui qui m'invite. Depuis quelque temps, j'ai décidé de n'apporter qu'une seule chose ou alors je demande à celui qui m'invite ce qui lui ferait plaisir. Il m'arrive même de ne rien apporter comme maintenant. C'est un défi pour moi.

Ces derniers mois, j'ai été amenée à beaucoup travailler sur mon mental. J'utilise deux techniques très simples. La première, c'est la bulle : j'imagine mentalement que j'ai une bulle autour de moi. Cette bulle me protège de l'envahissement. J'apprends à l'agrandir ou à la rétrécir en fonction de la personne qui se trouve devant moi. Cela m'aide à mieux me situer et à moins me laisser pomper. Quand je me sens vidée, j'élargis ma bulle... La seconde technique, c'est la visualisation de ma journée. Quand je sors de mon lit le matin, je mets les pieds sur le bord du lit et je m'assieds. Je me dis : "Qu'est-ce que je vais faire de cette journée ? Qu'est-ce qui est vraiment important ? Qu'est-ce que je souhaite ?" Je me fais le film mental de la journée. C'est puissant. En ayant connecté le mental, cela me permet plus facilement de dire non, car j'ai fixé mes priorités et l'émotionnel m'envahit moins. »

Charles 003 enchaîne : « Franchement, en sortant de notre rencontre, l'autre fois, je me demandais ce que j'étais venu faire, et le boulot m'a vite repris, dès l'avion. Le premier déclic, ça a été de me rendre compte que chaque fois que mon téléphone portable

sonne, je ressens une excitation de savoir qui pense à moi et si c'est quelqu'un d'intéressant. Une fois, je me suis trompé de numéro en appelant un ministre et je suis tombé sur un type assez banal que j'avais vu deux ou trois fois : je n'ai pas pu m'empêcher de lui dire que ça tombait bien, que je pensais justement à lui et que ce serait bien qu'on se revoie car on pourrait faire affaire ensemble... ce que je ne pensais pas vraiment, mais on ne sait jamais. Bref, je réalise à présent que je suis d'abord dans le centre émotionnel, ce qui ne m'apparaissait pas évident, et qu'en plus j'y suis mal positionné, puisque je ne suis pas authentique dans mes émotions.

Ce qui m'a aidé à évoluer durant ces quelques mois, c'est de me confronter au véritable regard des autres. Au début, quand j'entrais dans un restaurant pour un rendez-vous, si après dix minutes mon contact n'était pas arrivé, j'avais l'impression que tout le monde me regardait en se disant : "pauvre type, il est tout seul" et je partais tant c'était insupportable. Maintenant, je choisis une table sur le côté. Après quelques minutes, je réalise que personne ne me regarde. Je me recentre alors sur moi. Mais le plus efficace pour changer, c'est encore d'avoir révélé à l'une ou l'autre personne très proche de moi mon mode de fonctionnement et de lui avoir demandé de m'aider à exprimer mes émotions régulièrement. Comme ce sont des gens qui me connaissent, ils ne me laissent plus être dans la séduction, mais me font un petit signe convenu quand ils voient que je fanfaronne. Cela m'aide à devenir plus authentique et mes relations s'enrichissent. »

C'est au tour de **Denise 004** de s'exprimer : « Moi, j'ai toujours passé du temps dans l'introspection, à me regarder vivre. Même trop. Mais après notre super rencontre de l'an dernier, j'ai eu encore plus le cafard en rentrant. Seulement, cette fois, je me suis aperçue que j'en remettais une couche, que je me compliquais la vie un peu trop, que j'entretenais ce sentiment de manque que je ressens souvent. Et c'est par la musique que je m'en suis rendu compte d'abord : si planante, si lente, si mélancolique... J'ai alors décidé de m'intéresser à d'autres styles, plus dynamiques et positifs. J'ai aussi démarré le yoga. Les exercices physiques accompagnés de concentration paisible apaisent mon cœur, me donnent une nouvelle sensation de plénitude, avec plus de vide et moins de plein, si vous pouvez me comprendre... »

Cela m'aide à vivre l'instant présent, sans la mélancolie du passé et sans trop d'excitation de ce qui va arriver dans le futur proche... ou qui n'arrivera pas. J'ai besoin aussi de parler avec les gens que j'aime et qui, souvent, ne m'aiment pas assez à mon goût. Quand on n'est pas d'accord sur un sujet, prendre le temps d'en parler me permet ensuite de voir les choses plus positivement, sans toujours croire qu'ils ne me comprennent pas et qu'on n'arrivera jamais à ce que je veux. J'apprends à vivre dans les nuances du gris et moins dans le noir et blanc. Pour la couleur, on verra plus tard ... »

Émile 005 prend le relais : « Depuis qu'on s'est vus, j'ai réalisé à quel point j'ai tendance à garder les choses pour moi, à ne rien livrer. Quand ma femme m'a demandé comment ce week-end en Écosse s'était passé, je lui ai parlé de mes découvertes historiques sur le château et j'ai décrit précisément les lieux et l'emploi du temps, mais je n'ai rien dit de ce qui m'avait touché. Une autre fois, ma petite fille de deux ans n'arrivait pas à dormir et je lui racontais histoire sur histoire pour la calmer. Ma femme est arrivée, lui a massé le visage durant cinq minutes, et elle s'est apaisée. J'ai réalisé combien je reste dans ma tour d'ivoire mentale en donnant trop peu de place au contact physique et aux émotions.

Ce qui s'est alors enclenché, c'est un désir de m'exprimer. En m'observant bien, je sais que je suis ému quand mon cœur bat plus vite ou que je tremble... J'ai acquis la certitude que c'est une bonne chose que de communiquer plus ce que je vis. J'ai pris conscience aussi de l'importance du corps. J'ai toujours fait de la marche mais c'était pour mieux penser... J'ai eu un accroc de santé et cela m'a ébranlé. J'avais l'impression que j'étais inoxydable, alors qu'en fait je me nourrissais mal et j'avais des maux de ventre que je mettais sur le compte du stress... J'ai voulu aller chercher des bouquins sur le sujet puis je me suis dit : "Arrête de réfléchir, agis." Prendre soin de mon corps, c'est nouveau pour moi. Je me donne comme objectif d'être en forme physique : je bouge plus, je soigne mon alimentation et je me suis inscrit à un cours de sophrologie. »

Christine 006 poursuit : « Moi aussi, je sais que je suis hyper mentale. Un jour, il me manquait un œuf pour faire une mayonnaise. J'ai songé à aller en demander un à la voisine, mais j'ai imaginé que j'allais la déranger, ou qu'elle n'oserait pas refuser et serait à son tour obligée d'en trouver un ailleurs, ou que son chien

allait me sauter dessus et que je risquais de casser l'œuf,... En trente secondes, j'étais submergée de questions, y compris sur le bien-fondé du souper que j'avais prévu. Finalement, j'ai sonné chez elle sans plus réfléchir : à peine avait-elle ouvert que son téléphone a sonné et je suis partie sans demander mon reste en me disant que c'était bien le signe que je devais me débrouiller seule.

J'ai depuis lors essayé de remettre le mental à sa place. Sur un coup de tête, je me suis inscrite à un cours de chant dont une amie m'avait parlé. Le travail sur la voix m'est vraiment d'une grande aide pour retrouver la respiration dans le ventre et me calmer. En plus, cela me permet de vivre des émotions agréables et même de me sentir optimiste. J'essaye de sourire de mes scénarios catastrophe et de mes films d'épouvante... J'apprends à aimer de plus en plus la vie tel qu'elle est, à me réjouir des petites choses positives qui arrivent dans le quotidien : le ciel bleu ou le parfum des fleurs... »

Ariane 007 parle ensuite : « Moi aussi, j'ai le petit pois qui tourne tout le temps dans la tête, mais c'est toujours pour chercher une issue, un nouveau projet, une idée géniale. Un jour, ma voisine, la mine défaite, me disait sur le pas de la porte qu'elle était en arrêt de travail et devrait rester à la maison durant toute la semaine. Elle n'avait pas fini sa phrase que je lui disais combien elle avait de la chance de pouvoir se reposer et faire tout ce qu'elle rêvait de faire aux frais de son employeur. En refermant la porte, je me suis rappelé qu'elle était séparée depuis peu et j'ai réalisé qu'elle déprimait complètement. Mais il était trop tard : je n'avais pas pu entendre sa souffrance.

J'ai ce soir-là repensé à notre rencontre et cela m'a donné envie de vivre à un autre rythme. J'ai aussi pris conscience que ma respiration est souvent très rapide et très haute. Une amie qui fonctionne comme moi m'a conseillé de faire du yoga. Ca m'a complètement changée. J'apprends à rester dans le moment présent, à arrêter le mouvement perpétuel et la distraction. Grâce aux exercices, j'arrive à me concentrer davantage. J'apprends à respirer lentement à partir du ventre. J'ai observé plusieurs effets positifs. J'ai été voir il y a un mois une amie en Espagne qui ne va pas bien. Je suis restée chez elle pendant une semaine. Avant, cela aurait été impossible. J'aurais été voir 25 autres personnes, j'aurais visité plein

de trucs et je ne l'aurais pas soutenue. J'essaye d'être plus dans l'instant présent. »

Donatienne 008 témoigne ensuite : « Moi, je ne me rendais pas compte de la force que j'avais et de l'impact de mes coups de gueule sur les autres. Mais en attrapant vigoureusement par le bras un petit garçon qui courait dans la rue comme pour fuir après un larcin, il s'est mis à pleurer. Un passant m'a expliqué qu'il s'était fait insulter par un autre. J'avais été injuste en voulant faire justice ! Et en plus le petit garçon avait mal au bras ! J'ai repensé aux colères très fortes que j'ai piquées sur mon fils de cinq ans il y a quelques années.

C'est dur de ne pas exploser trop vite, de ne pas exprimer tout de suite ce que je pense ou ce que je ressens. Même quand je suis très fatiguée, j'ai cette boule dans le ventre et elle me pousse en avant. Je me rends compte que je suis très impatiente. J'ai observé que j'agis souvent avant d'avoir terminé de penser.

À présent, j'essaie de prendre du recul. Quand je sens que je vais foncer tête baissée, je m'efforce de patienter quelques instants, je me recule physiquement et je regarde en l'air pour aller dans le mental. Ça allège et ça dégage mon ventre. Je sens alors moins la pression. »

Walter 009 termine le tour : « Moi, j'ai découvert que j'ai une peur terrible de blesser les autres. Alors souvent, j'écrase. Je prends trop sur moi. L'autre jour, quelqu'un m'a marché sur le pied et je suis encore parvenu à m'excuser : c'est dingue !

Alors, comment je me soigne ? J'ai décidé de dire plus vite les choses comme je les ressens. J'ai tendance à ne dire que le positif et à éviter les problèmes. Mais ça se retourne contre moi. Quand je dis plus vite, ça va mieux. Dernièrement, j'étais très fâché sur un collègue qui m'avait critiqué ouvertement devant deux autres. Je râlais très fort intérieurement. Le soir, en rentrant chez moi, j'ai écrit dans mon carnet tous mes sentiments négatifs envers lui. Puis je me suis mis à écrire ce que j'avais envie de lui dire sans tourner autour du pot : « Je ne me suis pas senti respecté quand tu m'as critiqué, je ressens de la colère envers toi et je souhaite que la prochaine fois, tu me fasses la remarque en tête-à-tête... » Écrire, même si cela me demande un gros effort, m'aide beaucoup. Je prends mieux conscience de mon vécu : c'est comme si je le sortais

de moi. Et après, je vois mieux la solution à adopter, je suis moins pris par mes ruminations. »

Frédéric conclut provisoirement : « Quelle merveille d'entendre à quel point le changement est à portée de main. Et que sera-ce dans les mois qui viennent, quand vous serez chacun devenus spécialistes de vous-même. L'ennéagramme, c'est vraiment neuf chemins vers le meilleur de soi... et des autres. »

POUR ALLER PLUS LOIN...

La tradition orale que ce livre souhaite prolonger vous donne-t-elle le goût de poursuivre, de prendre la parole à votre tour, de développer votre Observateur Intérieur, de retrouver une liberté de mouvement plus grande, de donner davantage de place à votre énergie mentale, émotionnelle ou instinctive ?

Nous ne pouvons trop vous suggérer de vous offrir ce cadeau d'une session de formation à l'ennéagramme.

Quand ? Au moment où cela vous convient.

Où ? Là où la tradition orale vous guidera : celle – la plus sûre – du bouche-à-oreille, ou celle des canaux modernes de communication.

Si vous aimez la Belgique, nous vous accueillerons volontiers... Notre site **www.enneagramme.be** peut vous conduire vers :

- les renseignements pratiques sur toutes les formations de base ;
- les formations d'approfondissement ou thématiques ;
- notre questionnaire scientifiquement validé d'ennéagramme ;
- la possibilité d'organiser vous-même une session d'ennéagramme, chez vous ou dans votre entreprise ou organisation ;
- un accompagnement individuel ;
- des liens vers d'autres (bons) sites ;
- etc.

Alors, à bientôt ?

Philippe Halin • Jacques Prémont

COMPRENDRE ET PRATIQUER l'Ennéagramme

9 chemins vers le meilleur
de soi et des autres

L'ennéagramme fait partie des outils de personnalité dont le succès va grandissant. Issu des traditions spirituelles anciennes, validé depuis par la science psychologique, il permet à chacun d'**identifier les diverses facettes de sa personnalité** et de mieux percevoir celles des autres. **Il favorise l'évolution personnelle et la compréhension d'autrui.** C'est pourquoi ce livre enrichit la description classique de l'ennéagramme d'une approche évolutive. Elle permet au lecteur de **percevoir comment ses tensions intérieures, ses paradoxes, ses hésitations, les risques qu'il ose prendre ou pas, sont révélateurs** de ce qu'il cherche à être.

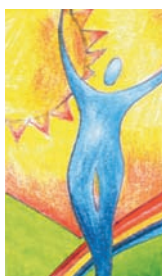
Ce manuel très vivant donne la parole à des femmes et des hommes d'aujourd'hui, inconnus ou célèbres. Leurs divers témoignages aident le lecteur à comprendre comment la pratique de l'ennéagramme guide vers le meilleur de soi-même comme vers celui des autres. En prenant pleinement conscience, grâce à ce livre, des tensions qui l'animent, il pourra **mettre celles-ci au service de ses objectifs et gagner davantage d'autonomie et de liberté.**



9 782100 505333

6641484
ISBN 978-2-10-050533-3

www.dunod.com
www.intereditions.com



PHILIPPE HALIN



JACQUES PRÉMONT



Psychologues, psychothérapeutes, coaches et formateurs, ils interviennent en entreprises et dans le secteur non marchand. Spécialisés dans les profils de personnalité, ils utilisent de nombreux outils de développement personnel et collectif : Mbtï, préférences cérébrales, AT, PNL... mais aussi cohérence cardiaque et communication non violente pour Jacques, systémique et thérapie brève pour Philippe. Premiers formateurs belges certifiés en ennéagramme par Éric Salmon (C.E.E.), ils animent des sessions depuis 1999. Ensemble, ils ont mis au point le HPEI, questionnaire scientifiquement validé en ennéagramme.

 **InterEditions**