

## **Exercices préalables de positionnement Ennéagramme**

Dans ce document, vous trouverez 2 exercices d'aide au positionnement de votre profil Ennéagramme. Ces exercices sont à réaliser préalablement à l'accompagnement afin d'y répondre le plus objectivement possible sans être influencé par des éléments de profils déjà exposés.

Ces exercices sont utiles pour permettre une première introspection sur vous-mêmes et vos fonctionnements. Ils n'ont pas comme objectif de définir strictement votre personnalité qui se doit d'être nuancée.

Le retour sur ces exercices se fera lors de l'accompagnement. Vous pourrez y découvrir les correspondances ainsi que des éclairages supplémentaires.

Ne vous inquiétez pas si tous vos résultats ne correspondent pas au même profil, ils sont davantage là pour faire émerger une première réflexion sur votre personnalité plus qu'un résultat final. Différents éléments tout au long de l'accompagnement seront là pour vous éclairer quant à votre profil Ennéagramme.

Vous trouverez les consignes au début de chaque exercice. Notez que les lettres sélectionnées n'ont aucune correspondance d'un exercice à un autre.

Je vous souhaite une belle première introspection,

Céline

## **Découvrir son type : questionnaire**

Ce document décrit neuf différents types de personnalité. Aucun de ces types n'est "meilleur" ni "pire" qu'un autre. Les paragraphes qui suivent se veulent de simples aperçus de chacun des neuf types. Aucun de ces paragraphes n'a la prétention d'être une description détaillée de la personnalité de qui que ce soit.

### **Recommandations**

Merci de lire les descriptions suivantes et de sélectionner celle qui vous correspond le mieux. Même si plusieurs de ces paragraphes peuvent décrire une partie de vous-même, essayez de ne sélectionner que celui qui est le plus représentatif de ce que vous êtes. Nous vous remercions également de considérer chaque paragraphe globalement plutôt que d'aborder chaque phrase séparément. La question est donc : "Est-ce ce paragraphe dans son ensemble qui me correspond le mieux?". La meilleure façon de procéder consiste à procéder par élimination en essayant de supprimer d'abord les six paragraphes qui vous correspondent le moins.

### **Suggestions**

**1/** Merci de demander à deux personnes de votre entourage ce qu'elles en pensent, sans leur donner votre avis.

**2/** Comme les traits d'une personnalité sont généralement plus accentués au début de l'âge adulte, vous pouvez aussi vous demander :

"Quelle description se rapproche le plus de ce que j'étais à vingt ans?"

## **A**

J'approche les situations de façon entière : tout ou rien, surtout celles qui me tiennent à coeur. J'attache de la valeur à être quelqu'un de fort, de juste et sur qui on peut compter. Quand on me rencontre, pas d'embrouille, je suis ce dont j'ai l'air. Je ne fais pas confiance aux autres avant qu'ils n'aient montré qu'ils étaient fiables. J'aime que les gens soient directs avec moi, et je sais quand quelqu'un cache son jeu, ment ou essaye de m'avoir. J'ai du mal à tolérer la faiblesse chez les autres, sauf si j'en comprends la raison ou si je constate qu'ils essaient de s'améliorer sur ce plan. J'ai aussi du mal à recevoir des ordres, surtout si je ne respecte pas l'autorité en place ou si je ne suis pas d'accord avec elle. Je préfère nettement prendre les choses en main. Je trouve difficile de ne pas montrer mes sentiments quand je suis en colère. Je suis toujours prêt à défendre mes amis et mes proches, surtout si je considère qu'ils sont traités injustement. Je ne gagne pas toujours les batailles que j'entreprends mais, en général, les autres se souviennent longtemps de leur rencontre avec moi.

## **B**

J'ai la correction en haute estime, et j'essaie de vivre selon mes principes. Je vois facilement ce qui ne va pas et comment les choses pourraient être améliorées. Les autres me considèrent probablement comme critique ou exigeant, mais il m'est difficile de rester indifférent ou d'accepter que les choses ne soient pas comme il faut. Quand je suis responsable de quelque chose, on peut être sûr que je le ferai convenablement, et j'en suis fier. Je suis irrité(e) quand les gens n'essaient pas de faire leur travail correctement ou se comportent de manière irresponsable, même si je m'efforce de ne pas leur montrer ouvertement. Pour moi, le travail passe généralement avant le plaisir et je peux faire taire mes désirs, afin que le travail soit fait, et bien fait.

## **C**

J'ai l'impression d'être capable de distinguer l'ensemble des points de vue assez facilement. Je peux même parfois donner l'impression d'être indécis, parce que je peux discerner les avantages et les inconvénients de tous les côtés. Ma facilité à appréhender toutes les opinions me rend bon à aider les autres à résoudre leurs différends. Cette capacité peut m'amener à être davantage conscient des positions des autres et de leurs priorités que des miennes. Il m'arrive d'être distrait et de dévier de la tâche que j'accomplissais. Quand ça arrive, mon attention s'échappe généralement vers des détails sans importance. J'ai souvent du mal à prendre position, et j'évite le conflit en agissant selon le désir des autres. On me considère en général comme facile à vivre, agréable et conciliant. Il en faut beaucoup pour m'amener au point de me mettre ouvertement en colère. J'aime que la vie soit confortable, harmonieuse et plaisante.

## **D**

Je suis très sensible aux sentiments des autres. Je peux voir ce dont ils ont besoin même quand je ne les connais pas. C'est parfois frustrant d'être autant conscient des besoins des gens, surtout de leur douleur ou de leur malheur, parce que je ne peux pas faire pour eux autant que je voudrais. Il m'est facile de donner de ma personne. J'aurais parfois envie d'être capable de dire "non" parce que je finis par mettre plus d'énergies à m'occuper des autres que je n'en mets à m'occuper de moi-même. J'ai de la peine quand les gens s'imaginent que j'essaie de les manipuler ou de les contrôler, alors que tout ce que j'essaie de faire, c'est de les comprendre et de les aider. J'aime être considéré comme quelqu'un de bon et de chaleureux, mais quand je ne suis pas reconnu ou apprécié, je peux devenir d'humeur grincheuse. De bons rapports humains sont importants pour moi, et je suis prêt à me donner du mal pour qu'ils existent. Je n'aime pas la solitude et, même dans ce cas, je vais probablement penser aux autres.

## **E**

Je suis fortement motivé par le fait d'être le meilleur dans ce que je fais et, au fil des ans, mes réalisations m'ont valu une certaine estime. Je suis très actif et je réussis pratiquement tout ce que j'entreprends. Je m'identifie à ce que je fais, parce que je pense que la valeur de chacun dépend de ce qu'il accomplit et de l'approbation qui en résulte. J'ai toujours plus de choses à faire que mon emploi du temps ne peut en contenir, donc je laisse de côté les sentiments pour me concentrer sur les objectifs. Parce qu'il y a toujours quelque chose à faire, je trouve difficile de prendre le temps de m'asseoir et de me détendre. Je suis contrarié quand les gens ne savent pas profiter du temps que je leur accorde. Il m'arrive d'avoir envie de prendre en main le projet que quelqu'un assume trop lentement à mon goût. J'aime la sensation -et donner l'impression- de pouvoir gérer n'importe quelle situation. J'aime bien la compétition individuelle, mais je suis également un bon joueur d'équipe.

## **F**

Je me définirais comme quelqu'un de calme et d'analytique, qui a besoin de plus de solitude que la plupart des gens. Je préfère généralement observer ce qui se passe plutôt que d'y participer. Je n'aime pas qu'on attende beaucoup de moi ou qu'on espère que je connaisse et que je parle beaucoup de mes sentiments. Je parviens mieux à contacter mes émotions quand je suis seul, et je profite souvent mieux de certaines expériences vécues en me les remémorant que sur l'instant. Je ne m'ennuie jamais quand je suis seul parce que mon mental est toujours très actif. Il m'est important de protéger mon temps et mes énergies et donc de mener une vie simple, sans complication et aussi autonome que possible.

## **G**

J'ai une imagination fertile, surtout pour ce qui touche à ce qui pourrait menacer la sécurité. En général, je peux pressentir ce qui pourrait être dangereux, et avoir aussi peur que si ça arrivait réellement. Face au danger, j'ai l'une ou l'autre de ces deux attitudes : je l'évite toujours ou je passe mon temps à le provoquer. Mon imagination est vive et me donne un sens de l'humour assez original, souvent caustique. J'aimerais être plus confiant, mais j'ai plutôt tendance à me méfier des gens et des choses. Je décèle facilement les failles ou les non-dits dans les arguments avancés. Je déteste les ambiguïtés. J'ai tendance à me méfier de l'autorité et je ne me sens pas très à l'aise quand je dois endosser ce rôle. A cause de ma faculté à déceler les obstacles éventuels, on me considère comme quelqu'un d'avisé. Par ailleurs, j'ai tendance à m'identifier avec les faibles. Une fois que je me suis engagé envers une personne ou une cause, je suis d'une loyauté à toute épreuve.

## **H**

Je suis quelqu'un d'optimiste qui aime entreprendre de nouveaux projets. J'ai un esprit vif qui passe très vite d'une idée à l'autre. J'aime avoir une vue d'ensemble sur la façon dont s'enchaînent les idées et je deviens très excité quand j'arrive à relier des concepts qui n'avaient, a priori, pas de point commun. J'aime travailler sur des choses qui m'intéressent et j'y mets beaucoup d'énergie. J'ai du mal à rester présent sur des tâches laborieuses et répétitives. J'aime être au démarrage d'un projet, lors de la préparation quand il y a plusieurs différentes options à considérer. Quand j'ai épuisé mon intérêt pour quelque chose, il m'est difficile d'y demeurer parce que j'ai envie de passer à une autre qui a su capter mon attention. Quand quelque chose me déprime, je préfère tourner mes pensées vers des idées plus plaisantes. Je crois que les gens sont en droit de mener une vie agréable.

## **I**

Je suis quelqu'un de sensible et j'ai une grande intensité de sentiments. Je me sens souvent incompris et seul parce que je me sens différent des autres. On m'a parfois reproché ma sensibilité, allant même jusqu'à prétendre que "j'en rajoutais". En fait, à l'intérieur de moi, il y a une éternelle recherche d'une relation affective à la fois profonde et émotionnellement forte. J'ai du mal à apprécier ma vie privée au présent à cause de ma tendance à toujours vouloir ce que je n'ai pas et à dédaigner ce que j'ai. La recherche de grandes émotions a toujours existé et l'absence d'un grand amour m'a conduit à la mélancolie, voire à la dépression. Je me demande parfois comment font les autres pour avoir, plus que moi, une vie privée facile et joyeuse. J'ai un sens aigu de l'esthétique et je vis dans un univers riche d'émotions et de sens. Je déteste la banalité et j'ai un certain goût pour la décoration.

Les trois paragraphes qui se rapprochent le plus de moi aujourd'hui :

Les trois paragraphes qui restent, d'après mon premier proche :

Les trois paragraphes qui restent, d'après un second proche :

Le paragraphe qui me ressemble le moins est :

# **Le questionnaire Riso-Hudson « QUEST »**

Le test de découverte rapide du type Ennéagramme

## **Instructions**

- Dans chacun des deux groupes d'affirmations qui suivent, sélectionnez le paragraphe qui reflète le mieux vos attitudes d'ensemble et vos comportements, tels qu'ils se sont manifestés au cours de votre vie.
- Il n'est pas nécessaire d'être entièrement d'accord avec la description, ou avec chaque mot du paragraphe que vous choisissez. Que vous vous retrouviez à 80% ou 90% suffit à le choisir plutôt que les deux autres du groupe. Il faut que vous vous sentiez globalement d'accord avec la tonalité et la philosophie du paragraphe que vous choisissez : vous ne serez probablement pas d'accord avec tel ou tel passage, mais ne rejetez pas un paragraphe à cause d'une phrase ou d'un mot ! Encore une fois, attachez vous à la description d'ensemble.
- Ne « sur-analysez » pas vos choix, choisissez le paragraphe que vos « tripes » vous indiquent comme étant celui qui vous correspond, même si vous n'êtes pas d'accord à 100%. L'axe général et l'impression d'ensemble du paragraphe sont plus importants que tel élément ponctuel. Fiez-vous à votre intuition.
- Si vous n'arrivez pas à choisir le paragraphe qui vous convient le mieux, vous pouvez retenir deux choix, mais uniquement pour un seul groupe : par exemple, C dans le groupe 1 et X et Y dans le groupe 2.
- Notez la lettre que vous avez sélectionnée à l'endroit approprié.

## **GROUPE 1**

**A.** J'ai tendance à être assez indépendant et autoritaire : je sens que la vie fonctionne mieux lorsque je la prends de front. Je détermine mes propres objectifs, je m'implique et veut faire bouger les choses. Je n'aime pas laisser traîner les choses, je veux réaliser quelque chose de grand et avoir un impact. Je ne cherche pas forcément la confrontation, mais je ne laisse pas les gens m'embêter non plus. La plupart du temps, je sais ce que je veux, et je fais ce qu'il faut pour l'obtenir. Je tends à travailler dur et m'amuse à fond également.

**B.** J'ai tendance à être calme, et j'aime être tranquille, seul. En général, je n'attire pas beaucoup l'attention sur moi socialement et il est généralement inhabituel pour moi de m'affirmer avec force. Je ne me sens pas à l'aise de prendre la tête du groupe ou d'être aussi compétitif que les autres. Beaucoup diraient probablement que je suis un peu rêveur : mon excitation se concentre au niveau de mon imagination. Je peux tout à fait me satisfaire de ne pas être actif tout le temps.

**C.** J'ai tendance à être extrêmement responsable et dévoué. Je me sens mal à l'aise si je ne respecte pas mes engagements et ne fais pas ce qu'on attend de moi. Je veux que les gens sachent que je suis là pour eux et que ferais ce que je crois être le mieux pour eux. J'ai souvent fait de grands sacrifices personnels pour le bien des autres, qu'ils le sachent ou non. Souvent, je ne prends pas suffisamment soin de moi, j'effectue le travail qui doit être fait et je me relaxe (faisant alors ce que je veux) s'il reste du temps.

VOTRE CHOIX POUR LE GROUPE 1 :

## **GROUPE 2**

**X.** Je suis une personne qui garde généralement une attitude positive et qui sent que tout ira pour le mieux. Je peux facilement m'enthousiasmer pour quelque chose et je trouve toujours différentes façons de m'occuper. J'aime m'entourer de gens et aider les autres à être heureux, j'aime partager mon propre bien-être avec eux. Je ne me sens pas toujours en pleine forme mais j'essaie de ne pas le montrer. Néanmoins, rester positif a parfois eu pour conséquence de m'amener à remettre trop longtemps, la prise en compte et la gestion de mes propres problèmes.

**Y.** Je suis une personne qui prend les choses très à cœur. La plupart des gens peuvent très bien voir quand je suis en colère à propos de quelque chose. Je peux paraître être sur mes gardes avec les autres mais je suis plus sensible que j'en ai l'air. Je veux savoir à quoi m'en tenir avec les autres, sur qui et sur quoi je peux compter. La plupart des gens savent très clairement à quoi s'en tenir avec moi. Quand je suis contrarié à propos de quelque chose, je veux que les autres répondent avec la même intensité et soient aussi remontés que moi. Je connais les règles mais je ne veux pas qu'on me dise ce que je dois faire. Je veux décider par moi-même.

**Z.** Je suis une personne logique et avec une grande maîtrise de soi : j'ai de la difficulté à être à l'écoute de mes émotions et à en tenir compte. Je suis efficace, et même perfectionniste, et je préfère travailler seul. S'il il y a des problèmes ou des conflits personnels, j'essaie de mettre de côté mes sentiments. Certains disent que je suis trop froid et détaché mais je ne veux pas que mes réactions émotionnelles me distraient de ce qui est vraiment important pour moi. Habituellement, je ne montre pas mes réactions lorsque les autres m'affectent.

VOTRE CHOIX POUR LE GROUPE 2 :