

## Type 3 - Parcours de développement personnel



### Je gagne le championnat de l'authenticité

Le Type 3 de l'ennéagramme, souvent appelé Battant ou Compétiteur, est animé par le désir de réussir, d'être reconnu et d'atteindre des objectifs ambitieux.

Dynamique, adaptable et charismatique, il excelle dans la réalisation de ses projets et inspire souvent son

entourage. Cette quête de performance peut toutefois le couper de ses émotions et de ses besoins profonds. Et son côté caméléon complique souvent les relations authentiques.

Voici dix objectifs de développement, accompagnés d'exercices pratiques, de pistes de réflexion et de citations inspirantes pour accompagner le Type 3 vers une réussite plus cohérente et épanouissante.

### 1 - Distinguer l'être du faire

Le Type 3 a tendance à s'identifier à ses accomplissements et à mesurer sa valeur à l'aune de ses succès. Apprendre à dissocier son identité de ses réalisations est fondamental pour retrouver estime de soi et authenticité.

#### Exercice

1. Rédigez une liste de qualités personnelles qui ne dépendent pas de vos réussites (ex : loyauté, humour, curiosité).
2. Relisez cette liste chaque matin pour vous rappeler que votre valeur ne se limite pas à vos performances.

#### Réflexion

- Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez.

*Albert Schweitzer*

## 2 - Se connecter à ses émotions réelles

Le Type 3 peut réprimer ou ignorer ses émotions pour rester efficace et performant. Se reconnecter à son ressenti permet de mieux se comprendre et de nourrir des relations sincères.

### Exercice

1. Chaque soir, prenez cinq minutes pour identifier et nommer trois émotions ressenties dans la journée.
2. Demandez-vous ce qui les a provoquées et comment vous les avez vécues.

### Réflexion

- L'émotion est la source principale de toute prise de conscience.  
*Carl Gustav Jung*

## 3 - Apprendre à prendre son temps

La rapidité et l'efficacité sont des atouts du Type 3 mais peuvent le conduire à l'impatience et à l'épuisement. Prendre le temps de savourer le processus, et pas seulement le résultat, favorise l'équilibre et une satisfaction durable.

### Exercice

1. Choisissez une activité: cuisine, marche, lecture, bricolage...
2. Prenez le temps de la réaliser sans précipitation, en pleine conscience.
3. Ne vous imposez aucun objectif de performance.
4. Observez vos ressentis et notez ce que cela change dans votre rapport à l'action.

### Réflexion

- Je n'ai pas échoué, j'ai trouvé 10 000 façons de ne pas inventer l'ampoule électrique.  
*Thomas Edison*

## 4 - Reconnaître sa valeur inconditionnelle

Le Type 3 cherche l'admiration et la reconnaissance extérieure. Apprendre à s'aimer pour ce qu'il est, indépendamment de ses succès, est une étape clé vers l'acceptation de soi.

### Exercice

1. Chaque matin, regardez-vous dans le miroir.
2. Respirez profondément.
3. Affirmez à voix haute: Je mérite d'être aimé et respecté, que je réussisse ou non.

### Réflexion

- Apprenez à vous aimer, car c'est ainsi que vous apprenez aux autres à vous aimer aussi.

*Paulo Coelho*

## 5 - Identifier et respecter ses besoins profonds

Le Type 3 peut négliger ses besoins personnels (repos, relations, santé) au profit de ses objectifs. Prendre conscience de ses besoins et y répondre permet de prévenir l'épuisement et de retrouver l'équilibre.

### Exercice

1. Tenez un carnet où vous notez chaque jour un besoin non satisfait.
2. Demandez-vous quel effet le manque a pu avoir sur votre bien-être ou votre relation aux autres.
3. Notez comment vous pourriez mieux répondre à ce besoin. En prenant une pause, en appelant un ami, en sortant faire du sport...

### Réflexion

- Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.

*Proverbe indien*

## 6 - Développer l'authenticité dans les relations

Véritable caméléon social, le Type 3 adapte son image pour plaire ou impressionner, ce qui peut nuire à la profondeur des liens. Quand on ose montrer ses vulnérabilités, parler de ses doutes ou évoquer ses contreperformances, on établit un rapport plus sincère et enrichissant aux autres.

### Exercice

1. Lors d'une prochaine interaction...
2. Partagez une difficulté ou une émotion sincère.
3. Observez la réaction de votre interlocuteur.
4. Notez l'impact sur votre relation.

### Réflexion

- L'authenticité n'est pas un masque qu'on emprunte mais un visage qu'on dévoile. Celui qui mendie l'approbation des autres finit par devenir étranger à lui-même.  
*Taha-Hassine Ferhat*

## 7 - Accueillir l'échec comme source d'apprentissage

La peur de l'échec peut pousser le Type 3 à l'évitement, au perfectionnisme ou à la fuite. Changer de regard sur l'échec permet de grandir et de s'autoriser à essayer sans pression.

### Exercice

1. Après un revers, écrivez trois choses que l'expérience vous a enseignées ou permis de développer.
2. Relisez-les lors de prochains défis.

### Réflexion

- Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends.  
*Nelson Mandela*

## 8 - Prendre soin de ses relations

Le Type 3 peut délaisser sa vie affective et familiale au profit de sa carrière ou de ses objectifs. Prendre soin de ses proches est pourtant essentiel pour toute réussite durable. Cela commence par un dialogue sur ce que chacun attend de la relation. Et sur ce qu'il considère comme un sacrifice acceptable et un bénéfice souhaitable.

### Exercice

1. Planifiez chaque semaine des moments dédiés à une activité relationnelle.
2. Utilisez ces moments pour le bien-être commun.
3. Profitez-en pour vérifier si vos réussites contribuent réellement au bonheur de vos proches.
4. Acceptez de revoir vos objectifs et engagements professionnels en fonction de leurs attentes.

### Réflexion

- Nous ne pouvons être heureux si nous préférons nos illusions à la réalité. La réalité n'est ni bonne ni mauvaise. Les choses sont telles qu'elles sont et non telles que nous préférierions qu'elles soient. Le comprendre et l'accepter est l'une des clés du bonheur.  
*Dalai Lama*

## 9 - Démystifier le regard des autres

Le besoin d'être admiré peut rendre le Type 3 excessivement dépendant du regard extérieur. Apprendre à se détacher de l'opinion d'autrui permet de retrouver liberté et authenticité.

### Exercice

1. Pendant une journée, repérez chaque fois que vous agissez pour être vu ou reconnu.
2. Demandez-vous: Est-ce en accord avec mes valeurs profondes ?

### Réflexion

- Le plus grand succès est d'être soi-même dans un monde qui tente sans cesse de faire de vous quelqu'un d'autre.  
*Ralph Waldo Emerson*

## 10 - Cultiver la bienveillance envers soi-même

L'autocritique et l'insatisfaction peuvent miner l'estime de soi du Type 3. Développer la bienveillance envers soi-même aide à accueillir ses limites et à célébrer ses progrès, même modestes.

### Exercice

1. Le soir, écrivez trois (petites ou grandes) choses que vous avez accomplies et dont vous êtes fier(e) aujourd'hui.
2. Remerciez-vous pour vos efforts.

### Réflexion

- Le succès est la somme de petits efforts, répétés jour après jour.  
*Leo Robert Collier*

## Exercices Complémentaires

- **Méditation sur l'acceptation**  
Asseyez-vous en silence et répétez mentalement : « Je suis suffisant tel que je suis, ici et maintenant. »
- **Défi « une journée sans objectif »**  
Accordez-vous une journée sans to-do list, laissez-vous porter par vos envies et observez ce qui émerge.
- **Dialogue intérieur**  
Écrivez une lettre à votre « moi intérieur » en le félicitant pour ses efforts, puis une autre où vous l'encouragez à se reposer.
- **Partage en groupe**  
Racontez à un proche une situation où vous avez échoué et ce que cela vous a appris. Notez l'impact sur la relation.

## À méditer...

- Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.

*Sénèque*

- Pour être irremplaçable, il faut toujours être différent.

*Coco Chanel*

- Je sais que la seule voie vers le succès est de faire un travail exceptionnel.

*Oprah Winfrey*

## Conclusion - Vers une réussite authentique et cohérente

Le chemin de développement du Type 3 passe par la reconnaissance de sa valeur intrinsèque, l'écoute de ses émotions, la réconciliation avec l'échec et la construction de relations authentiques.

En cultivant l'authenticité, la bienveillance envers soi-même et l'équilibre entre son ambition personnelle et ses besoins relationnels, le Type 3 peut accéder à une réussite plus profonde, durable et épanouissante.

La performance devient alors un moyen d'expression de soi et non une fin en soi. La réussite n'est plus une quête effrénée, mais l'expression naturelle d'un potentiel unique.