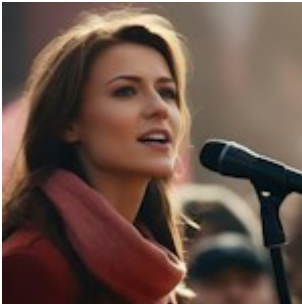


Type 9 - Parcours de développement personnel



Aujourd'hui, on va m'entendre

Le Type 9 de l'ennéagramme, souvent appelé *Médiateur* ou *Pacificateur*, est animé par une quête profonde d'harmonie et de paix. Détestant le conflit, il se donne pour mission d'écouter et d'apaiser les gens autour de lui. Il mettra en évidence leurs points communs tout en reconnaissant à chacun des qualités uniques. Il contribuera à la bonne entente au point de devenir un véritable

pilier du groupe, aussi essentiel qu'il est discret.

Sa diplomatie n'a pas que des avantages. Quand il a permis à chacun de s'exprimer, il reste une voix qu'on n'a pas entendue. La sienne. Il estime que ses désirs, ses besoins, ses projets peuvent attendre. Demain, sans doute. À moins que les réflexions et exercices que je propose ici l'aident à prendre la parole aujourd'hui...

1 - Prendre conscience de ses besoins et de ses limites

Le Type 9 a tendance à s'effacer devant les demandes des autres, à fusionner avec l'environnement et à négliger ses propres aspirations. Avant de pouvoir s'affirmer, il devra savoir ce qui est important pour lui. Et accepter d'en faire une priorité.

Exercice

1. Chaque matin, notez dans un carnet trois besoins personnels.
2. Durant la journée, cherchez à y répondre.
3. Relisez vos notes et évaluez votre action.

Réflexion

- Ce n'est pas aux autres de combler vos besoins. C'est votre devoir d'abord de les reconnaître, puis d'y répondre.

Marshall B. Rosenberg

2 - Oser l'affirmation et l'expression de soi

Par peur du conflit, le Type 9 hésite souvent à exprimer ses opinions ou ses désaccords. Pourtant, l'affirmation de soi n'est pas synonyme de rupture, mais d'authenticité. Ajouter sa voix au débat est un investissement aussi utile que nécessaire dans la relation aux autres.

Exercice

1. Lors d'une discussion, exprimez au moins une opinion personnelle.
2. Ne craignez pas d'émettre un avis différent.
3. Observez la réaction des autres.
4. Notez ce que vous ressentez.

Réflexion

- Ce n'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tort qu'ils ont raison.
Coluche

3 - Sortir de l'inertie et passer à l'action

Le mécanisme de défense du Type 9 est l'anesthésie. Il se plonge dans des activités de substitution (écrans, rêveries, routines) qui lui permettent de rester dans sa zone de confort et, surtout, d'éviter toute confrontation. Passer à l'action, même timidement et à petite échelle, peut lui redonner de l'élan.

Exercice

1. Choisissez une tâche repoussée depuis longtemps.
2. Engagez-vous à la réaliser.
3. Commencez aujourd'hui.
4. N'attendez pas que toutes les conditions idéales soient réunies.

Réflexion

- Vous n'avez pas besoin d'être motivé pour commencer. Vous avez juste besoin de commencer.
James Clear

4 - Reconnaître et accueillir la colère

Le Type 9, profil instinctif, a un rapport particulier à la colère. Il la refoule ou l'ignore, ce qui peut, dans un cas comme dans l'autre, générer beaucoup de frustration. Sans en être conscient, il prépare le terrain pour une explosion soudaine ou une rupture inattendue. Apprendre à identifier cette énergie permet de l'utiliser d'une façon plus constructive.

Exercice

1. Chaque fois que vous ressentez une tension intérieure...
2. Demandez-vous : « Qu'est-ce qui, dans cette situation, me met en colère ? »
3. Notez votre réponse, sans minimiser l'incident.
4. Et sans chercher à étouffer votre ressenti.

Réflexion

- Ce que nous ne voulons pas entendre en nous crie plus fort. La colère en est souvent la voix.

Jacques Salomé

5 - Éviter la sur-adaptation et la fusion avec les autres

Le Type 9 peut aller jusqu'à s'oublier totalement. Il fusionne alors avec les désirs ou les attentes d'autrui pour préserver la paix, au risque de perdre sa propre identité. Sa grande difficulté est de trouver un équilibre acceptable entre harmonie et authenticité.

Exercice

1. Avant de dire « oui » à une demande, prenez un temps de recul pour évaluer :
2. Si vous avez réellement envie de consentir.
3. Si la demande respecte vos limites.
4. Si elle n'est pas en conflit avec vos autres priorités.

Réflexion

- « Non » est une phrase à part entière. Aucune explication ne doit lui faire suite. On peut vraiment répondre à une demande par un simple non.

Sharon E. Rainey

6 – Être au clair avec ses priorités

Le Type 9 peut se disperser ou procrastiner, ne sachant pas toujours par où commencer. Clarifier ses priorités l'aide à sortir de la confusion et à avancer concrètement.

Exercice

1. Chaque début de semaine, listez trois priorités personnelles.
2. Engagez-vous à les traiter en premier, avant de répondre aux sollicitations extérieures.

Réflexion

- Ce n'est pas le manque de temps qui est le problème, c'est le manque de direction.
Zig Ziglar

7 - Accueillir la frustration et la tristesse

En même temps qu'il évite le conflit, le Type 9 fuit parfois la confrontation avec ses propres ressentis négatifs. Consciemment ou non, il minimise ses frustrations, il étouffe ses colères, n'admet pas ses déceptions, refuse d'être triste. Il en gardera néanmoins de profonds sentiments d'injustice tant qu'il n'apprendra pas à accueillir ses émotions.

Exercice

1. Tenez un journal de vos émotions où vous notez chaque soir une frustration ou une tristesse ressentie.
2. Commentez ce que vous en avez fait ou pourriez en faire.

Réflexion

- Nous sommes des êtres de boue et de lumière, l'une ne va pas sans l'autre. Parfois, les deux se confondent, et là, dans cet espace ni blanc ni noir, se tapit notre humanité.
Franck Lopvet

8 - S'engager dans des projets personnels

Le Type 9 se réalise souvent dans une activité collective. Il y joue un rôle de soutien discret, facilitant le dialogue et favorisant l'entente sans occuper le devant de la scène. Et s'il s'investissait un peu plus dans des projets qui lui tiennent personnellement à cœur ? Il pourrait s'engager pleinement, se sentir porté par ses objectifs et prendre plaisir à être reconnu pour ses réussites.

Exercice

1. Choisissez un projet personnel qui vous motive particulièrement.
2. Consacrez-y un temps régulier chaque semaine, même court.
3. Ne l'abandonnez pas en faveur d'engagements envers d'autres personnes.

Réflexion

- La vraie réussite ne réside pas dans ce qu'on accomplit, mais dans ce qu'on devient en l'accomplissant.

Ralph Waldo Emerson

9 - Pratiquer la présence à soi par le corps

Le Type 9, profil instinctif, gagne à se reconnecter à son corps pour sortir de la dissociation, de la passivité et du désengagement. L'ancrage corporel favorise la prise de décision et l'action.

Exercice

1. Pratiquez une activité corporelle régulière (marche, yoga, danse).
2. Prêtez attention à vos sensations, à votre respiration.
3. Prenez conscience de votre posture.

Réflexion

- Quand tu es dans ton corps, tu es dans le présent. Et quand tu es dans le présent, tout devient possible.

Eckhart Tolle

10 - Célébrer ses qualités et cultiver l'estime de soi

Le Type 9 se déprécie souvent. Il estime que son opinion ou sa présence ne méritent pas vraiment qu'on les prenne en considération. Il pourrait avoir tellement plus d'énergie et de goût pour l'action s'il arrivait à se reconnaître des qualités, à revendiquer une réussite, à affirmer sa valeur.

Exercice

1. Chaque soir, félicitez-vous pour trois qualités ou actions (même modestes).
2. Notez comment elles ont contribué à la réussite d'un projet.
3. Explorez d'autres opportunités d'utiliser ces compétences.
4. Observez l'effet sur votre motivation.

Réflexion

- Trop de gens surestiment ce qu'ils ne sont pas et sous-estiment ce qu'ils sont.
Malcolm S. Forbes

Exercices complémentaires

- **Méditation de pleine conscience**
Asseyez-vous en silence, portez attention à votre souffle et accueillez les pensées sans les juger, pour cultiver la présence à soi.
- **Défi « une prise de parole par jour »**
Engagez-vous à exprimer chaque jour une opinion, un besoin ou un refus, même petit.
- **Cercle de partage**
Participez à un groupe où chacun exprime ses ressentis et ses besoins, pour oser prendre votre place.
- **Journal de gratitude** : Notez chaque soir trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, pour cultiver la joie simple et l'ancrage dans le présent.

À méditer...

- Le meilleur moment pour planter un arbre, c'était il y a 20 ans. Le deuxième meilleur moment, c'est maintenant.
Proverbe chinois
- L'action n'apporte pas toujours le bonheur, mais il n'y a pas de bonheur sans action.
Benjamin Disraeli
- Nous savons ce que nous sommes, mais nous ignorons ce que nous pourrions être.
William Shakespeare

Conclusion - vers une présence incarnée, affirmée et sereine

Le parcours de développement du Type 9 passe par la reconnaissance de ses besoins, l'affirmation de soi, l'accueil de ses émotions et l'engagement dans l'action. En cultivant la présence à soi, l'expression authentique et la confiance en sa valeur, le Type 9 devient un médiateur inspirant, capable de conjuguer harmonie intérieure et rayonnement personnel.

Il sait alors que la paix qu'il désire ne s'obtient pas en s'effaçant, en s'oubliant ou en niant ses émotions. Elle est la récompense de rencontres vraies et profondes. Avec soi, d'abord. Avec le monde, ensuite.

Il sait alors que la sérénité n'est pas l'absence de bruit. Mais la présence d'un signal clair.