

Est-ce si difficile de s'occuper de soi ?

Pendant des années elle avait donné sans compter. Son temps, son attention, son soutien. A sa famille, à ses collègues et à ses élèves, mais aussi à de multiples associations dans lesquelles elle jouait toujours le même rôle : celui de celle qui se préoccupe des problèmes de chacun, qui ne se plaint jamais et ne sait pas dire non.

Enfant très sensible, Elizabeth avait bon cœur et prenait soin de tous les animaux blessés, rêvant de devenir vétérinaire. Finalement, pour correspondre aux souhaits de ses parents, elle s'était formée à l'enseignement et avait tenu des classes de petits durant deux décennies. Vers trente ans, quand elle avait rencontré son mari, il était en train de monter une école de théâtre pour adolescents en difficultés familiales et relationnelles. Tout en continuant l'enseignement dans les classes primaires - il fallait bien faire rentrer au moins un salaire - elle s'était dévouée corps et âme au projet, assumant la partie administrative et prenant une part de plus en plus grande dans l'animation des groupes.

Elle découvre sa créativité

Elizabeth n'avait pas pu avoir d'enfants. Elle avait gardé longtemps pour elle cette souffrance. Est-ce pour cette raison qu'elle avait éprouvé autant d'enthousiasme à l'idée d'aider ces adolescents à se découvrir et à évoluer ?

Lorsque elle-même avait cet âge, elle n'avait pas eu la liberté de s'initier au théâtre ou à une autre activité artistique. La couture, elle l'avait apprise à l'Ecole Normale, mais elle ne faisait que des raccommodages ou des vêtements simples, un paréo pour la plage ou une écharpe à offrir à Noël. Dessiner, puis confectionner des costumes de scène, avait été pour elle la découverte de sa créativité. Même chose pour la musique : à l'Ecole Normale, il fallait apprendre un instrument ; elle avait choisi le plus discret, la flûte, pour ne déranger personne quand elle faisait ses gammes. Au théâtre, elle avait découvert le plaisir de jouer en groupe, d'improviser et de faire de la musique en s'amusant.

Elle prend tout sur ses épaules

A l'école de théâtre, elle se chargea progressivement de toutes les tâches. Trop heureux d'être aussi bien secondé, son mari prit l'habitude de lui abandonner entièrement la responsabilité des contacts avec les parents et les institutions, puis celle des finances et de tous les aspects administratifs. Elle quitta finalement son poste d'institutrice et se dégagea de toutes ses responsabilités associatives. Elle apprit même la comptabilité pour éviter d'avoir à payer une fiduciaire. Bref, elle devint indispensable, ce qui lui était, ma foi, fort agréable.

Lorsque je la rencontrai pour la première fois, Elizabeth était au bord de la dépression. Elle n'avait plus goût à rien, pensait avoir raté sa vie et s'être fait exploiter par tout le monde. Plus grave, elle était submergée par des bouffées de colère qui la faisaient hurler à propos de tout et de rien. Elle ressentait, en même temps, une envie de revanche et beaucoup de culpabilité.

L'ennéagramme pour évoluer

Comprendre que, dans l'ennéagramme, son type de personnalité portait un numéro, le 2, et un surnom, « l'altruiste », fut pour Elizabeth une sorte de révélation. Apprendre que les 2 se considèrent comme « celui qui aide et qui aime », et refusent par conséquent d'être aidés à leur tour, lui fit accepter l'idée d'entreprendre un coaching individuel pour se retrouver avec elle-même et écouter ses propres besoins et ses envies profondes.

Elle comprit le piège dans lequel elle s'était enfermée : aider, soutenir, écouter les autres et devancer leurs besoins était certes charitable, mais lui permettait surtout de se sentir utile et d'obtenir de la reconnaissance. Or, plus elle en faisait, plus les autres trouvaient cela normal et

moins ils pensaient à la remercier de son aide. Sur plusieurs années, la fatigue et la lassitude s'étaient accumulées.

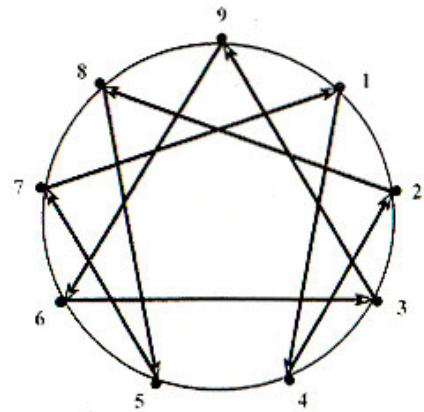
Elle ignorait qu'elle avait en elle tant de colère et de frustrations. Le coaching avec l'ennéagramme lui apprit à dire non, à oser prendre du temps pour elle, à prendre conscience de ses goûts personnels et à savoir les exprimer. Elle a maintenant compris combien il y avait d'orgueil à se croire indispensable. La solidarité est une bien belle chose lorsqu'elle n'est pas à sens unique.

Quelques mots-clés pour décrire les 2 (les altruistes)

- Aider, rendre service
- Attentif aux besoins des autres
- Oubli de ses propres besoins
- Attitude chaleureuse
- Aimer
- Soutenir
- Priorité à l'humain
- Charité, compassion
- Ecoute
- Acceptation des émotions
- Frustration
- Culpabilité
- Colère

Risques :

- Orgueil
- Revanche



Evoluer avec l'ennéagramme

Les difficultés et les crises offrent l'opportunité de grandir. Dans les périodes de tension, l'ennéagramme aide à comprendre ses propres réactions et celles des autres, et à trouver dans quel sens évoluer de manière positive.

Cette série de neuf articles donne des exemples vécus de personnes qui, confrontées à un problème momentané, en ont profité pour apprendre à mieux se connaître et ont vu leur situation professionnelle s'améliorer.

Les articles précédents se trouvent sur www.icefagioli.ch. La théorie de l'ennéagramme est expliquée sur www.moncoach.ch. Vous pouvez aussi les obtenir en écrivant à la rédaction qui transmettra.