

Le carnet de timbres

Type 9 sur l'ennéagramme, Annie a du mal à dire d'emblée ce qui ne lui convient pas. Elle ressasse des soucis et "colle des timbres de frustration dans son carnet". Puis elle déverse son agressivité sur une collègue.

Annie s'en voulait terriblement. Cette fois encore, elle n'avait pas été capable de dire non à sa collègue. "Elle exagère! C'est toujours elle qui fixe les heures de présence et elle fait comme ça l'arrange! Mais moi aussi j'ai des gosses, moi aussi j'aimerais aller au fitness entre midi et deux, moi aussi... Oui, mais comme d'habitude je fais la bonne pomme, j'aime pas les histoires, alors pour avoir la paix je baste. Résultat : je suis là, comme une gourde, au bord des larmes, avec une furieuse envie de hurler ma colère. Mais c'est à moi que j'en veux en premier lieu!"

Débrouillez-vous!

Plongée dans ses pensées négatives, Annie sursauta en entendant claquer la porte d'entrée. Sa chef de service, une femme sympathique et joviale, mais stressée en permanence, fit irruption dans le bureau.

- Vous m'avez préparé la liste que je vous ai demandée?
- La liste? Euh... Quelle liste?
- La liste pour la conférence de presse, bien sûr! Il faut que ça avance!
- Ah oui pardon ! La liste des journalistes et des entreprises... Eh bien... Je ne l'ai pas encore faite, je m'excuse... En fait, je ne savais pas vraiment ce que vous attendiez, donc...
- Ce n'est pourtant pas compliqué pour une douée en informatique comme vous. Moi, je veux juste une liste pratique pour envoyer les invitations. Débrouillez-vous!

"Je ne vais jamais m'en sortir"

Et celle que l'on surnomme "le ventilateur" de repartir sans autre commentaire.

Annie retrouva son dialogue intérieur : "Et comment je fais, moi? Elle ne m'a même pas dit si elle voulait une nouvelle liste sur Excel ou si je dois ajouter les adresses à notre base de données. Je n'ose pas la rappeler pour le lui demander, il faudra que je prenne une décision, et la bonne... Oh là là.." Annie poussa un gros soupir. "Et je vais les trouver où ces adresses? Je ne suis pas sûre de savoir faire ça toute seule... Pourquoi elle me le demande à moi, d'abord? Avec tout le travail que j'ai déjà, je ne vais jamais m'en sortir! Moi je veux bien faire ce qu'on me dit, mais si ce n'est pas clair..."

Reproches non formulés

Annie se trouvait dans un état de découragement prononcé lorsque sa collègue revint de sa séance de fitness.

- Toi, tu as la tête de quelqu'un qui ne vas pas bien!

Les larmes montèrent aux yeux d'Annie. Elle répondit, avec une agressivité qu'elle se reprocha instantanément (mais c'était parti tout seul) :

- Si, ça va très, très bien! Tout baigne! J'ai juste toute la compta à terminer avant ce soir, le PV du dernier comité à finaliser, une liste d'adresses à inventer pour avant hier, l'anniversaire de mariage de mes parents à organiser, et je ne sais pas quand je vais trouver le temps d'aller chez le coiffeur parce que ça fait plus d'une semaine que je ne peux pas prendre ma pause à midi!

Surprise de ces reproches non formulés, sa collègue était consciente cependant qu'elle n'était pas responsable de tous les malheurs d'Annie. Elle ouvrit de grands yeux et questionna :

- Mais pourquoi tu n'as jamais rien dit? On aurait pu partager les présences, cela ne m'aurait posé aucun problème! Tu as toujours accepté mes propositions!

Arrêter de coller des timbres

Ce jour-là, Annie prit la décision qu'à l'avenir elle s'exprimerait directement si elle n'était pas d'accord, au lieu de coller un timbre de frustration sur son carnet. Ce n'était vraiment pas juste de faire payer à sa collègue le prix fort, juste parce qu'elle était là au moment où le carnet s'est trouvé complètement rempli!

Point de stress et point de sécurité

De type 9 sur l'ennéagramme, Annie fait partie de ces personnes que presque tout le monde apprécie. Vive, sympathique, souriante, bonne copine, bonne collaboratrice. On dit des 9 en général qu'ils sont gentils et faciles à vivre. Pour l'entourage c'est évidemment agréable d'avoir affaire à quelqu'un pour qui l'harmonie est une priorité.

Cependant, le 9 se montre souvent conciliant dans le seul but d'éviter un conflit, ce qui l'amène à se reprocher ensuite son propre manque de courage pour affirmer son opinion ou prendre sa juste place.

Chaque type a tendance, sous stress, à adopter certains comportements appartenant à une autre personnalité, appelée son "point de stress". Pour le type 9, "passer en 6", c'est être envahi de doutes et de craintes, se dévaloriser et perdre confiance dans ses capacités.

Schéma de l'ennéagramme

Le schéma de l'ennéagramme présente neuf points – représentant les neuf types – répartis sur un cercle. Chacun d'eux est relié à deux autres points qui désignent les types de personnalité adoptés en cas de stress (dans le sens de la flèche) ou en situation de sécurité (dans le sens inverse de la flèche).

Pour en savoir plus

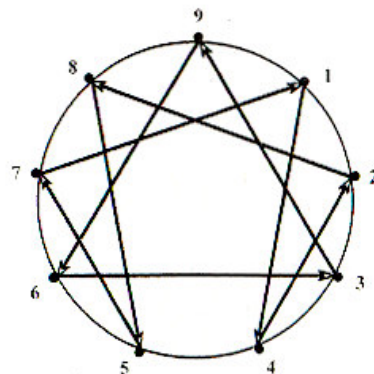
Des stages "Ennéagramme : comprendre sa personnalité" sont régulièrement organisés à Lausanne. Ils ont lieu un samedi et dimanche. Coût : Fr. 300.- (couple Fr. 500.-).

Pour les dates, consulter :

<http://www.icefagioli.ch/html/agenda.html>

Inscriptions et renseignements :

mcfagioli@icefagioli.ch ou tél. 079 210 52 65.



D'autres infos sur l'ennéagramme se trouvent sur www.moncoach.ch.

Marie-Claire Fagioli
I.C.E. Fagioli & partenaires