



Escalade tes peurs

« NOS PEURS PROFONDES CONDITIONNENT
NOS COMPORTEMENTS »

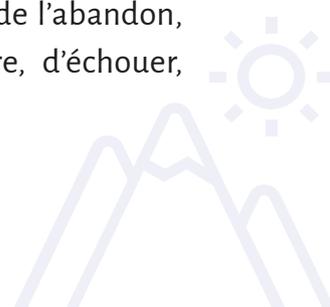
Je tenais à t'emmener sur le territoire de nos peurs terrifiantes en te présentant les principes de base d'un modèle de cartographie de la personnalité humaine : l'Ennéagramme. Une méthode illustrant combien nos peurs inconscientes conditionnent notre personnalité, nos réactions et nos schémas comportementaux. Je l'ai expérimentée dans mon corps par une prise de conscience fulgurante récente. Entre le savoir intellectuel et l'expérimentation, le vécu, il demeure toujours un écart énorme. Nos plus grands sauts de progression se font quand la libération d'énergie et la prise de conscience ont lieu dans le corps !

Le postulat de base de l'enneagramme est que l'homme fabrique son identité, son moi, son ego, en ayant confiance naturellement.

Puis ses peurs, menaces réelles ou imaginaires, vont l'amener à fabriquer son personnage et ses modes défensifs. On fabrique sa personnalité par essais, erreurs et intégrations d'expériences.

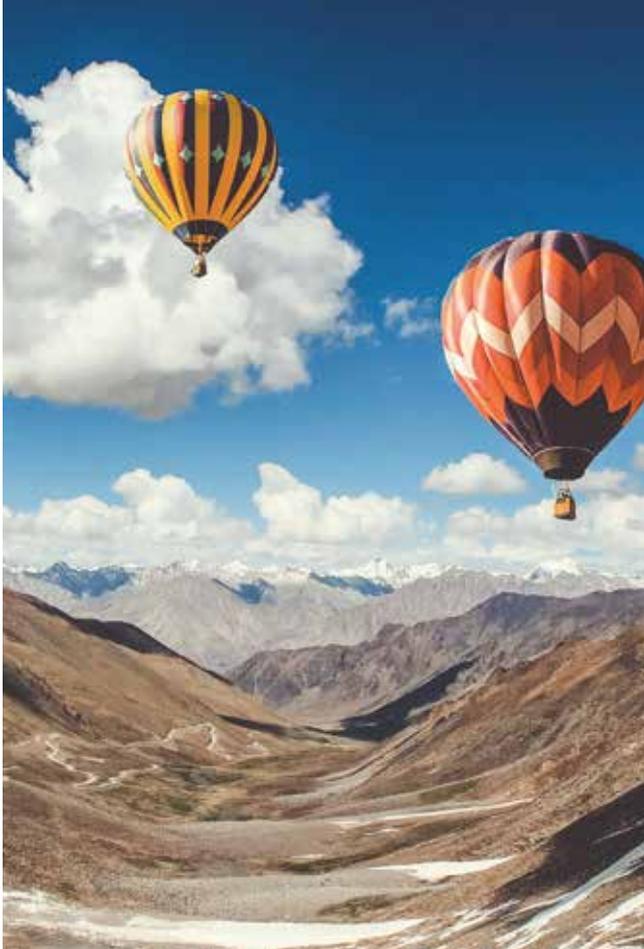
Les peurs sont les premiers facteurs de structuration de nos états réactifs. Et en stress, alors tout au long de la vie, nos états compulsifs ressortent comme des réflexes conditionnés que l'on ne pilote pas du tout.

Connaître sa compulsion, son système de fuite, permet de reprendre la main sur la conduite. Identifier les peurs à la racine de ce comportement d'évitement permet de déraciner les monstres tapis au fond de nos têtes ! La peur du rejet, de l'abandon, de la trahison, de mal faire, d'échouer,



de souffrir, d'être faible, de s'exprimer, d'être envahi, de ne pas être aimé.

Nos peurs créent nos comportements et nos réactions pour l'éviter. Je t'invite à lire *Je te promets la liberté* de Laurent Gounelle, qui illustre ces typologies de comportement, au cours d'un roman. Il existe 9 types de personnalités selon ce prisme d'analyse, et chacun est construit de façon réactionnelle et adaptative selon une peur fondamentale archaïque. Je me méfie des typologies qui ne sont jamais vraies à 100 % et qui, en même temps, partent d'une analyse réelle et comportementale de l'être humain. Dans ce modèle, ce qui m'intéresse c'est comment une peur sous-jacente conditionne nos réactions !



On se retrouve parfois dans plusieurs types en fonction des terreurs qui habitent notre boîte noire. Ce modèle se base sur les actions des individus, au quotidien; c'est ce qui est appelé "compulsion". Nous agissons sous l'emprise de la compulsion, à partir d'un niveau de stress léger. C'est comme un système de fuite et de réactions en mode automatique. La plupart du temps, la majorité des gens cherche de façon inconsciente à éviter certaines réalités. La compulsion est notre façon d'agir en fonction de notre peur fondamentale sous-jacente.



Voici les 9 peurs des 9 types de personnalités :

1. Éviter la colère → Peur de mal faire
2. Éviter le rejet et voir ses besoins → Peur de ne servir à rien, être seul
3. Éviter l'échec → Peur de ne pas être aimé si n'agit pas
4. Éviter la banalité → Peur d'être abandonné
5. Éviter le vide intérieur, l'intrusion → Peur d'être envahi
6. Éviter l'autorité imprévisible, la déviance → Peur d'être trahi
7. Éviter la souffrance et l'enfermement → Peur de souffrir
8. Éviter la faiblesse → Peur de paraître faible
9. Éviter les conflits → Peur de s'exprimer et ce qui entraîne un conflit





La tendance de la personnalité selon le modèle de l'ennéagramme est une façon d'agir qui nous tient sous son emprise, peu consciente. Tu trouveras ci-dessous le nom de chaque type d'individu. On a souvent des composantes de plusieurs types. Chacun a une "fierté" associée : la fierté, c'est ce qui mobilise l'individu, le pousse à l'action.

Voici les 9 types de personnalités avec leur fierté associée :

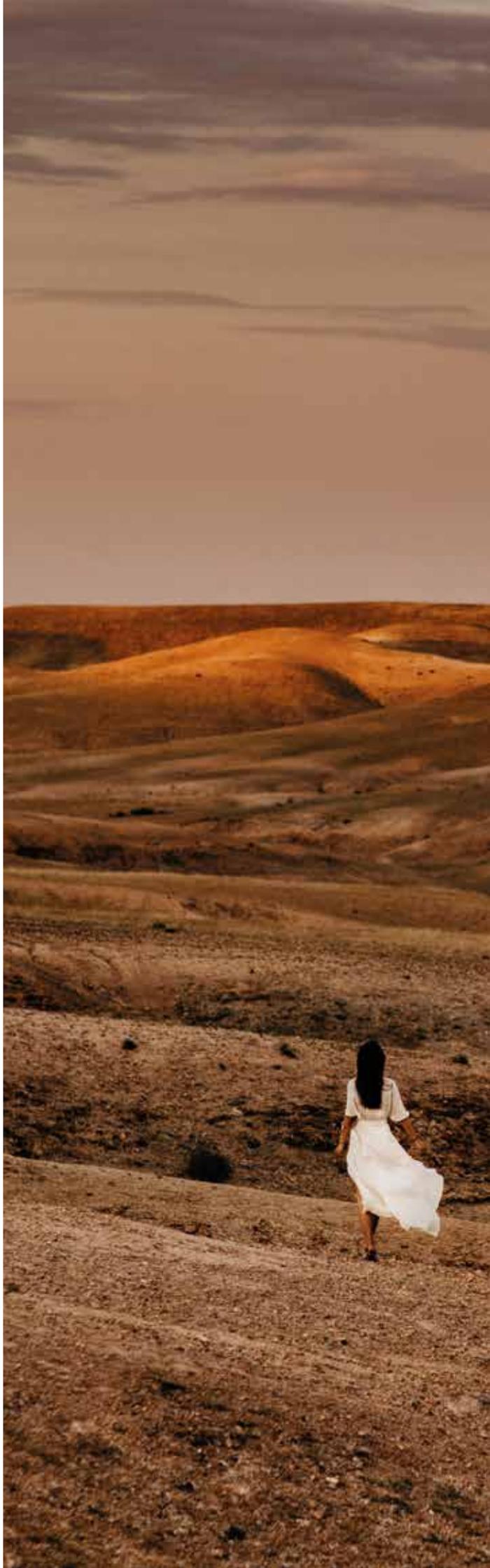
1. Le perfectionniste → Tendance colère → travailleur
2. L'altruiste → Tendance orgueil → j'aime, j'aide
3. Le battant → Tendance tromperie → je réussis, je suis efficace
4. Le romantique → Tendance envie → je suis différent, sensible
5. L'observateur → Tendance avarice → je sais, je comprends
6. Le loyal → Tendance peur → je fais mon devoir
7. L'épicurien → Tendance intempérance → je suis heureux, optimiste
8. Le chef protecteur → Tendance arrogance → je suis fort, juste
9. Le médiateur → Tendance paresse → je suis calme, facile

Quitter la prison du passé, c'est justement d'abord identifier, puis escalader notre plus grande peur inconsciente. Pour ma part, je me suis souvent désaxée pour répondre aux attentes des autres, sans écouter les miennes. Et quand je les écoutais, je me rebellais, je n'avais pas la juste assertivité pour en parler calmement ! Beaucoup de mes actions étaient pilotées par cette peur viscérale de ne pas être aimée, d'être rejetée. Jusqu'au jour où la vie nous rattrape et nous offre l'opportunité d'éclairer tout cela. Entre décès et ruptures amoureuses, j'ai donc vécu 3 rejets et abandons coup sur coup en 5 ans et... Oups, je commence à y voir plus clair !

J'ai cumulé la désillusion amoureuse d'un homme très séducteur, mais marié, puis le départ de ma mère dans l'autre monde et le rejet de Roland pour une jeune fille !

La vie nous donne l'occasion de lever les voiles afin de déraciner l'origine de nos comportements obscurs, dictés par l'ego et qui ne nous conduisent pas vers des émotions élevées, vers la cohérence cœur, cerveau, et l'expression de la plus haute version de soi.

Je recommande le livre de Laurent Gounelle pour mieux comprendre le rôle de nos peurs sous-jacentes dans nos vies : *Je te promets la liberté*, un roman illustrant l'incidence des peurs profondes sur la personnalité. Il en conclut qu'aucun profil n'est bien ou mal. Nous nous complétons dans nos différences et chacun apporte une couleur au monde. La seule voie reste le « Connais-toi et tu vivras moins dupe » !



« NOS ÉMOTIONS CRÉENT NOS ÉTATS D'ÊTRE »

Le monde a besoin des personnalités de type 1 ; elles sont la conscience éthique du monde. Sans elles, le monde pourrait se laisser aller et perdre son âme...

Le monde a besoin des personnalités de type 2 ; elles sont l'amour altruiste du monde. Sans elles, le monde pourrait glisser vers l'égoïsme...

Le monde a besoin des personnalités de type 3 ; elles permettent au monde de se réaliser à travers elles. Sans elles, le monde pourrait glisser dans l'oisiveté et l'amateurisme.

Le monde a besoin des personnalités de type 4 ; elles sont le pouvoir créatif qui transfigure le monde. Sans elles, le monde glisserait dans la banalité et la laideur.

Le monde a besoin des personnalités de type 5 ; elles sont la logique et la précision du monde. Sans elles, le monde glisserait vers l'irrationalité et l'obscurantisme.

Le monde a besoin des personnalités de type 6 ; elles sont la loyauté et la vigie du monde. Sans elles, le monde se perdrait dans l'individualisme et se briserait.

Le monde a besoin des personnalités de type 7 ; elles sont la joie du monde. Sans elles, le monde s'abîmerait dans la déprime et le pessimisme.

Le monde a besoin des personnalités de type 8 ; elles sont la force du monde. Sans elles, le monde s'amenuiserait et partirait à vau-l'eau.

Le monde a besoin des personnalités de type 9 ; elles sont les gardiens de l'harmonie et de la paix du monde. Sans elles, le monde se déchirerait.

