

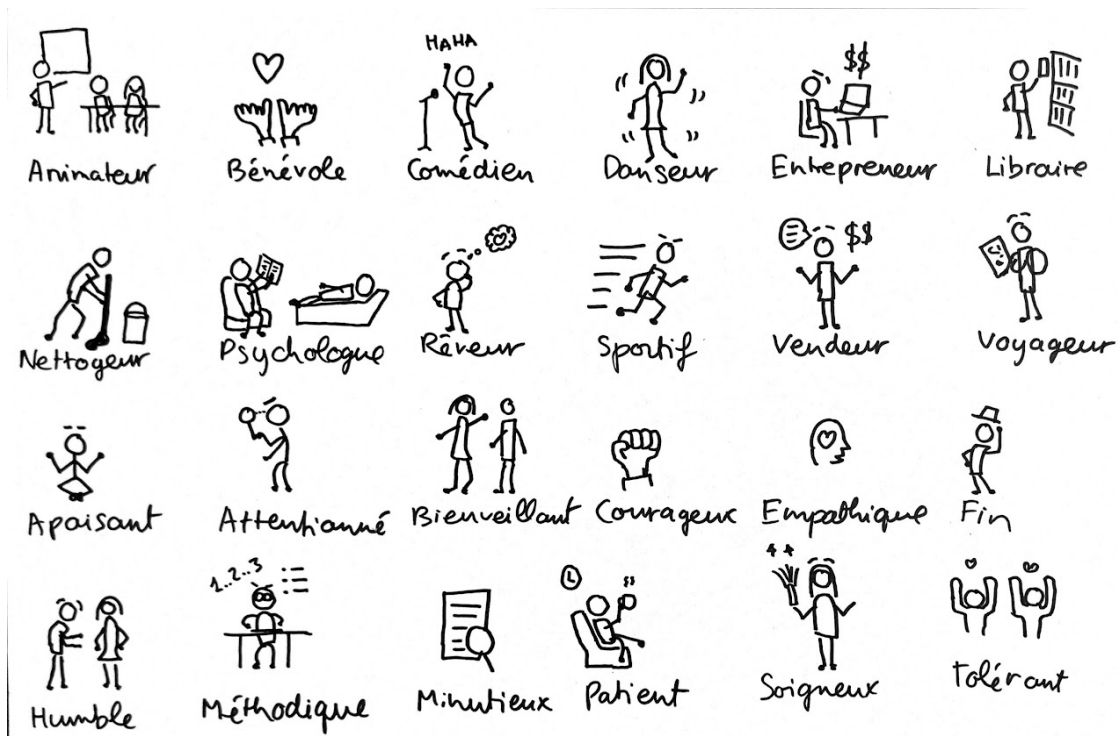
Créativité et Moi : Mon Ennéagramme

Introduction (10 min)

2. Qualités (1h)

- ☐ Dessiner 18 mots sur 1 feuille A4 en paysage (6 colonnes x 3 lignes). Chaque mot choisi une ou plusieurs silhouettes en bâtons avec ou sans accessoire :

Acteur, Agriculteur, Amant, Ami, Animateur, Architecte, Artisan, Artiste, Aventurier, Bénévole, Chercheur, Chef cuisinier, Clown, Coach, Commerçant, Compagnon, Comptable Financier, Conseiller, Consommateur, Coordinateur, Danseur, Défenseur, Demoiselle, Designer, Directeur, Diplomate, Enfant, Enseignant, Entrepreneur, Écrivain, Étudiant, Explorateur, Fonctionnaire, Fédérateur, Gendarme, Gentleman, Gérant, Héros, Historien, Inactif, Indépendant, Informaticien, Inspecteur, Investisseur, Joueur, Journaliste, Lecteur, Leader, Médiateur, Mère, Musicien, Philosophe, Peintre, Père, Poète, Protecteur, Psychologue, Routier, Rêveur, Sage, Scientifique, Secrétaire, Serveur, Soignant, Sportif, Surveillant, Technicien, Thérapeute, Vacancier, Vendeur, Visionnaire, Voyageur

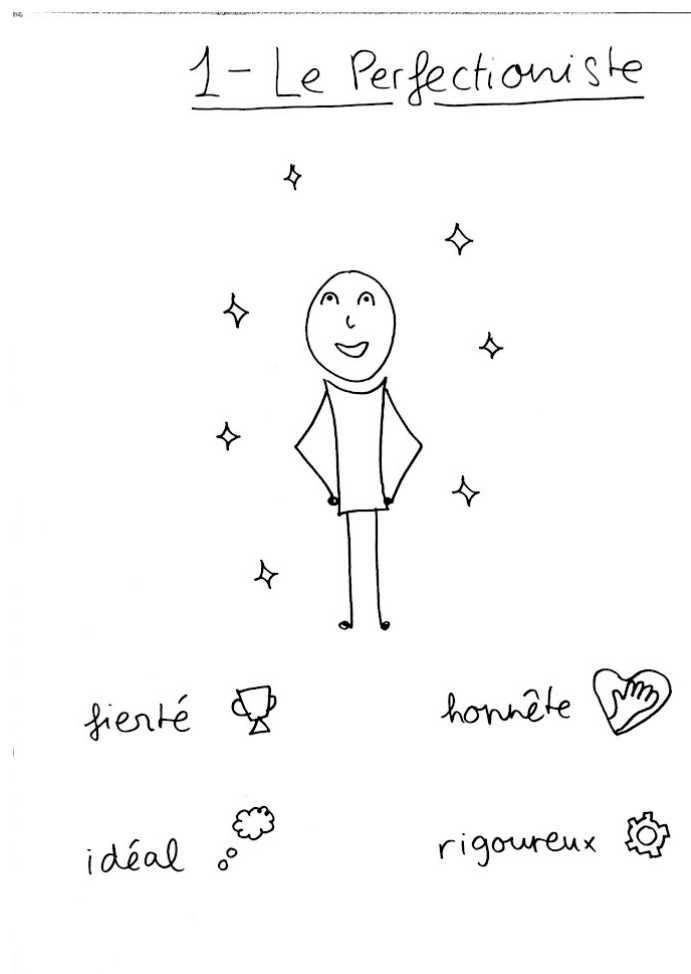


2. Live sketchnote (1h)

Écouter la description de chacun des 9 ennéatypes en musique et faire un dessin A4 en mode portrait en même temps :

- un titre (en haut)
- une ou plusieurs silhouettes en bâtons avec ou sans accessoire (au milieu)
- 3-4 mots clés (en bas)

Ennéatype 1 – Le Perfectionniste



<https://youtu.be/Enj5FMFvua4?si=xHkAXggMfnQlddNY>

Tu ressens en toi cette droiture, cette fierté d'être droit et travailleur. Tu es quelqu'un d'honnête, fiable et responsable. Quand tu dis quelque chose, tu le fais.

Tu as cette volonté de t'améliorer en permanence, d'améliorer le monde par des idéaux élevés.

Tu veux être l'exemple en cherchant à montrer de toi cette image de perfection. Tu es cette force, ce référent stable, toujours là, on peut compter sur toi.

Cette pression que tu te mets à essayer d'être parfait tu peux la ressentir sur tes épaules et tes trapèzes, dans tes mâchoires qui ont tendances à se serrer inconsciemment, et dans ton corps par cette raideur, ce manque de souplesse que tu ressens. Cette rigidité, elle est visible également dans tes pensées, tu as une raideur intellectuelle qui s'exprime par des positions strictes : c'est

correct, pas correct, peu propice à l'ouverture et au changement. Tu supportes mal les critiques, le fait de te tromper, et cela peut te mettre dans une colère intérieure qui renforce tes tensions physiques.

Mais tu apportes au monde, aux autres, cette structure, ce cadre de protection. Tu possèdes de grandes valeurs morales et tu sais t'engager dans des causes qui en valent la peine. Tu inspires le respect et tu es souvent un modèle pour les autres. Et lorsque tu vas bien, en plus de ces qualités tu vas développer joie et optimisme et créativité. Tu es plus léger et tu arrives à prendre du plaisir et accepter que tout ne soit pas parfait.

Ennéatype 2 – L'Altruiste

https://youtu.be/bxuRCOeP7Qc?si=bA_tL_jwp2MK8M8E



Tu ressens en toi cet amour que tu as pour les autres, cette fierté d'aimer et d'aider les autres. Tu es quelqu'un de chaleureux, d'enjoué et d'empathique. Tu entres facilement en contact avec les autres et tu arrives à ressentir leur besoin.

Tu as cette croyance que le monde a besoin de toi. Tu dois être indispensable pour l'autre ou tu n'existes pas.

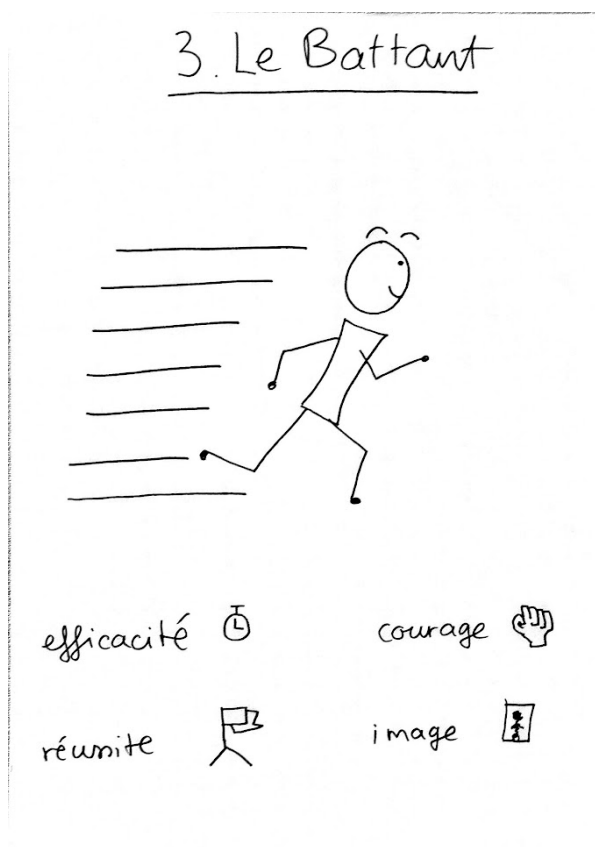
Tu t'identifies au besoin de l'autre quitte à t'oublier, à oublier tes propres besoins.

Si tu t'occupes des autres, c'est que tu veux inconsciemment que l'on s'occupe de toi. Tu es dépendant du lien que tu as créé avec l'autre. Tu projettes sur l'autre ton besoin d'attention et de reconnaissance. Et pour cela, tu peux utiliser la séduction ou la manipulation. En cas de refus ou de frustration, tu peux piquer des crises de nerfs disproportionnés, tu peux être jaloux et égocentrique. Rien n'est pire pour toi que de passer inaperçu, que d'être rejeté, que de n'avoir personne à aider. Tu as également du mal à être seul avec toi-même, tu te sens inutile et vide.

Mais tu apportes au monde, cette capacité à prendre soin de l'autre, d'être dans le réel service à l'autre, le cœur plein de sollicitude et de tendresse. Lorsque tu vas bien, en plus de ces qualités, tu seras rempli d'une véritable générosité et d'humilité. Tu seras capable de rester seul et d'apprécier le face à face avec toi-même. Tu découvriras que certains aspects de ta beauté intérieure peuvent s'exprimer à travers l'art qui sont bien plus nourrissant pour ton âme.

Ennéatype 3 – Le Battant

<https://youtu.be/-mzbMzpFBe0?si=e5scj7DEbNOdOg6o>



Tu ressens en toi cette fierté d'être un battant, de réussir et d'être efficace. Tu es un coach né, un leader, tu inspires les autres par ton charisme naturel. Tu attires l'admiration des autres par ta force de travail et ton efficacité.

Tu as cette croyance que le monde appartient à ceux qui réussissent. Tu aimes les challenges et ton objectif est d'être le meilleur.

Pour toi l'échec n'est pas possible et tu places ton sentiment d'exister dans l'image extérieure de réussite que tu donnes aux autres et à toi-même. Tu as besoin de reconnaissance et tu cherches l'admiration dans les yeux des autres, tu as ce besoin de briller, de plaire, de montrer que tu réussis. Tu vas jouer un rôle pour garder cette belle image que tu veux montrer aux autres. Tu vas donc manquer de spontanéité. On peut remarquer chez toi un charisme forcé, une certaine tension

car tu es en permanence dans le contrôle de ton rôle. On te voit comme quelqu'un de superficiel qui manque de profondeur. Tu mens aux autres comme tu te mens à toi-même car tu as peur d'être face à toi-même, peur d'être face à ton monde émotionnel.

Mais tu apportes au monde, aux autres, cette capacité à poser des intentions et à arriver à tes buts. Tu nous apportes cette force de permettre aux autres de se réaliser et d'oser. Et lorsque tu vas bien, en plus de ces qualités, tu iras vers le chemin de l'authenticité, de la sincérité émotionnelle. Tu apprendras à partager avec les autres les réussites. Et tu auras le courage de regarder en face ce qui te fait le plus peur : toi-même.

Ennéatype 4 – Le Tragico-Romantique



<https://www.youtube.com/watch?v=8tZ6arknTkU>

Tu ressens en toi cette sensibilité, cette fierté d'être sensible et différent. Tu es quelqu'un de créatif, un artiste, ta vie émotionnelle est importante. Tu es en recherche permanente d'authenticité pour toi et dans tes relations. Tu es quelqu'un de raffiné qui recherche la beauté de l'instant.

Ressentir avec force et passion te donne l'impression d'exister. Vivre les émotions avec intensité est important pour toi.

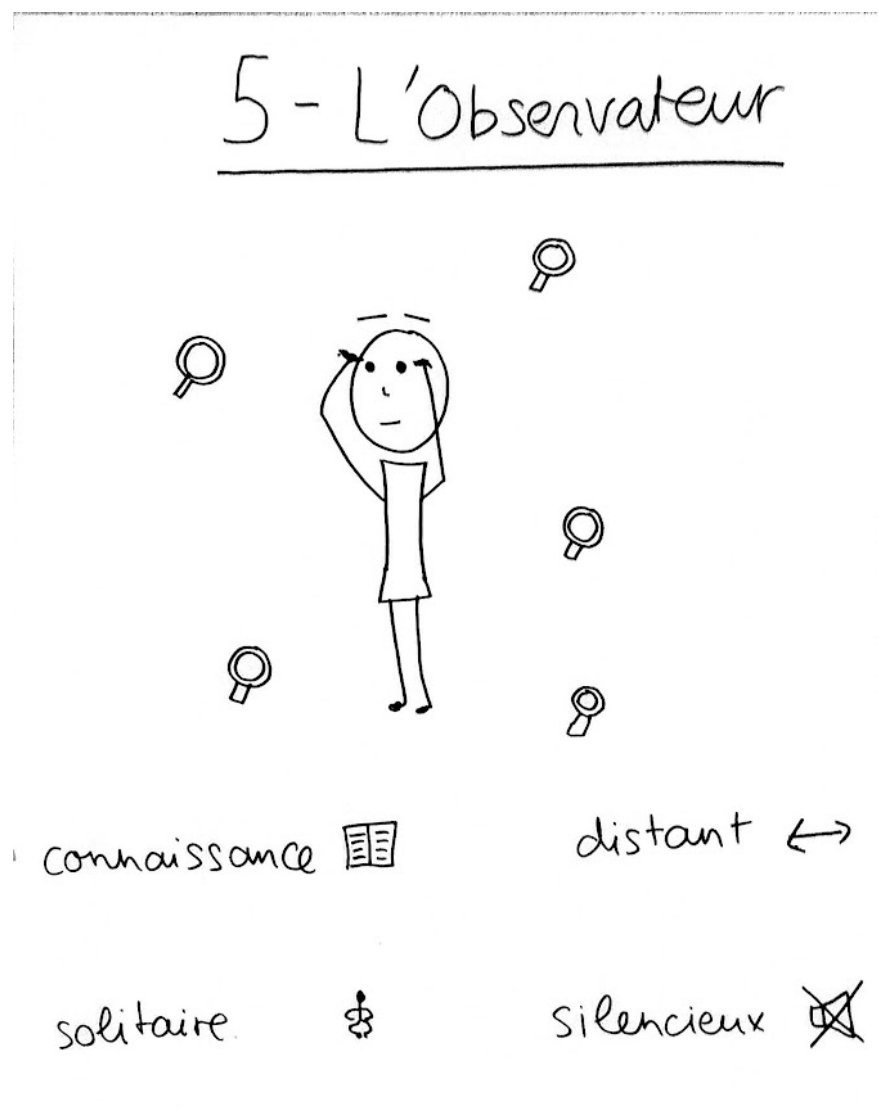
Tu refuses la banalité, la superficialité de certaines personnes. Il est important pour toi d'être unique, différent mais cette différence fait que tu peux te sentir exclus voire tu t'exclus toi-même. Tu as cette croyance qu'il te manque toujours quelque chose pour être heureux. Tu as tendance à te comparer, tu as ce sentiment d'envie, tu convoitises ce que les autres ont. Mais une fois que tu obtiens l'objet tant convoité, celui-ci devient insipide et ton attention se porte sur autre chose qui devient vital à tes yeux. Tu souffres de ne pas avoir assez, de ne pas être assez et tu es dans cette

insatisfaction permanente. Une de tes questions existentielles est « Qui suis-je ? », ce qui t'entraîne vers une introspection, dans les méandres de tes sensations et tes émotions. Tu es bloqué dans ce sentiment de nostalgie, de mélancolie.

Mais tu apportes au monde, aux autres, ta créativité artistique. Tu arrives à transformer la moindre chose en œuvre d'art. Tu arrives à comprendre les autres et nouer des relations authentiques. Tu nous montres cette persévérance car pour toi l'impossible n'existe pas. Et lorsque tu vas bien, en plus de ces qualités, tu réussiras à t'ancrer dans le moment présent, tu verras que tu as tout pour être heureux...

Ennéatype 5 – L'Observateur

<https://www.youtube.com/watch?v=3qnzw9UhEhc>



Tu ressens en toi cette clairvoyance, cette fierté de savoir et de comprendre le monde. Tu es un observateur silencieux de la vie des autres, tu es un expert dans de nombreux domaines. Tu impressionnes les autres par tes connaissances. Tu es quelqu'un d'indépendant, de solitaire. Tu as besoin de temps pour prendre une décision ; prendre un engagement est difficile pour toi.

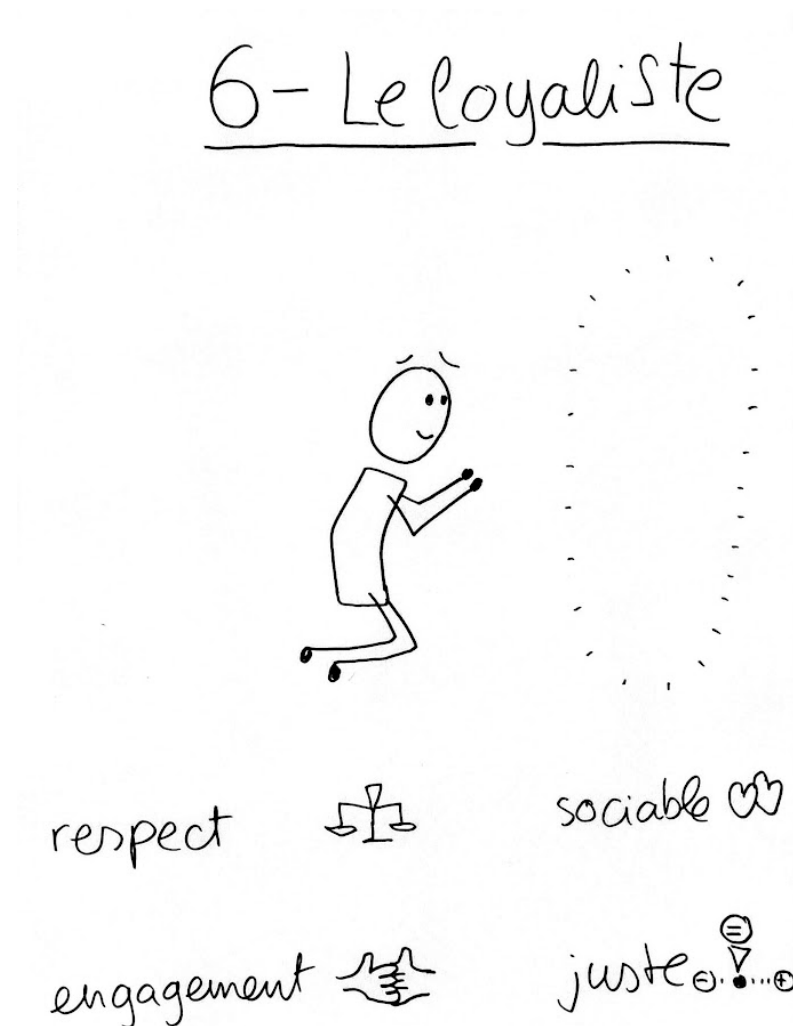
Tu as besoin de mettre de la distance avec les autres pour te préserver. Car au fond de toi, tu as peur : peur de tes émotions, peur d'être envahi par l'autre et les émotions de l'autre. Tu as cette croyance qu'il faut que tu preserves ton territoire sinon les autres vont t'envahir.

Pour toi, le savoir c'est le pouvoir. Tu as besoin de tout comprendre, de tout savoir car tu veux remplir ton vide intérieur. Et ce besoin de remplir fait que tu as du mal à donner : tu es avare de ton temps, avare d'informations que tu as du mal à partager, avare de sentiments. Tu peux paraître froid, hautain, fier et prétentieux en donnant l'impression de tout savoir sur tout mais au fond de toi tu te sens ignorant, vide d'où ce besoin de tout savoir et tout comprendre.

Mais tu apportes aux autres et au monde, cette patience, ce calme et cette grande capacité d'écoute. Tu es un bon confident qui prend, accueilles l'autre sans jugement. Ton esprit synthétique, ton sens du respect de l'autre, tes connaissances apportent de la compréhension et de la clarté au monde. Lorsque tu vas bien, en plus de ces qualités, tu sors de ton égoïsme et partages plus généreusement ton savoir, tes biens et tes idées avec les autres. Tu es souvent visionnaire, avant-gardiste quant à l'avenir possible.

Ennéatype 6 – Le Loyaliste

<https://www.youtube.com/watch?v=IHxnfWVWqwc>



Tu ressens en toi cet engagement, cette fierté d'être loyal et de faire ton devoir. Tu es quelqu'un de dévoué, fiable et digne de confiance.

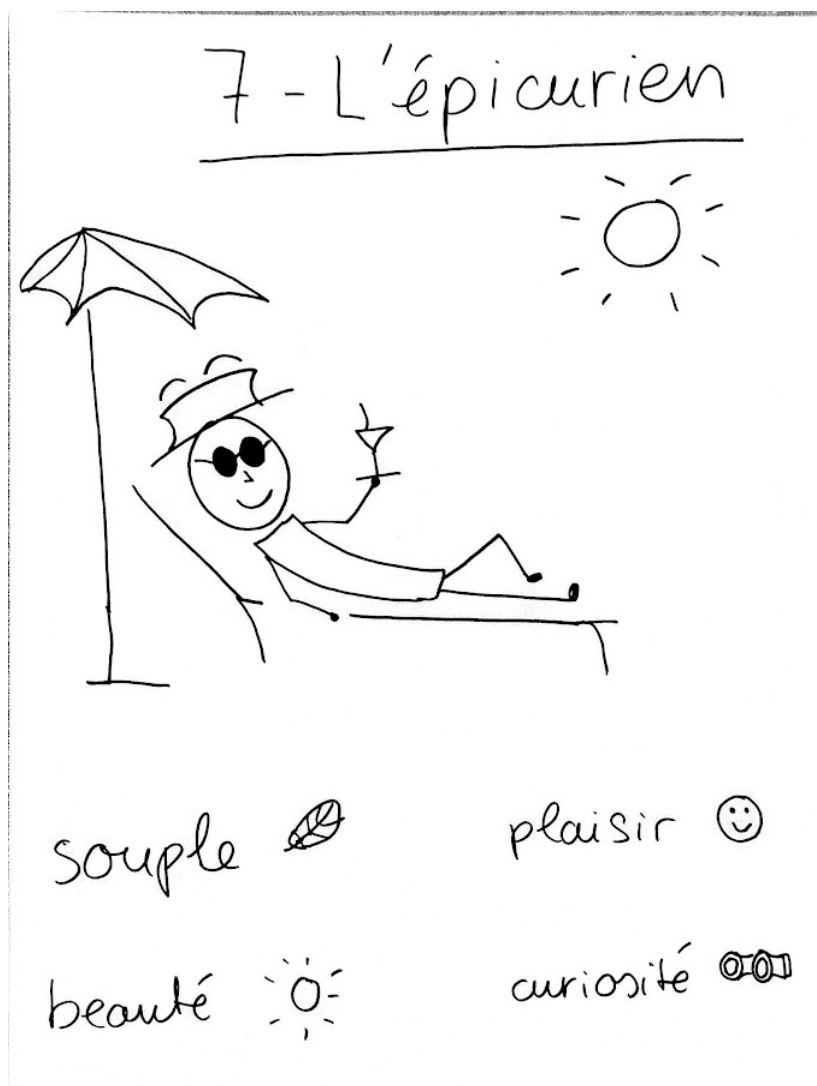
L'appartenance à un groupe et quelque chose d'important pour toi. Tu feras en sorte d'inclure tout le monde de façon juste et équitable. L'une de tes préoccupations est de t'assurer que les règles du groupe soient bien respectées pour garantir sa sécurité.

Tu as cette croyance que le monde est un endroit menaçant et dangereux. Tu es envahi en permanence par la peur, l'inquiétude : tes pensées se transforment en appréhension et en anticipation négative de l'avenir. Tu intellectualises beaucoup, tes pensées tournent dans ta tête. Avec ce doute, il est difficile pour toi de passer à l'action. Nombreux de tes projets sont restés inachevés entraînant beaucoup de regrets et d'auto-dévalorisation. Le regard de l'autre, l'approbation de l'autre et quelque chose d'important pour toi. Tu es en quête désespérée d'une autorité fiable mais au fond de toi tu sais que le monde est dangereux et que tu ne peux faire confiance à personne.

Mais tu apportes aux autres et au monde, cette loyauté, cet engagement, tu te sens responsable du bien-être de ta communauté. Tu es un travailleur acharné, même dans l'ombre, pour subvenir aux besoins des tiens. Lorsque tu vas bien, en plus de ces qualités, tu t'ouvres aux autres et au monde, tu deviens confiant et plus spontané, capable de faire la part des choses et d'assumer les risques sans rejeter la faute sur l'autre. Tu es capable de montrer du courage, d'accepter des responsabilités pour rendre service et te sacrifier pour une cause.

Ennéatype 7 – L'Épicurien

<https://www.youtube.com/watch?v=zfGs8a3avuU>



Tu ressens en toi cette légèreté, cette fierté d'être gai et optimiste. Tu es quelqu'un de spontané, imaginatif et toujours de bonne humeur. La vie est belle ! Tu aimes apporter de la joie et faire rêver les personnes qui t'entourent.

Tu as cette croyance que le monde est un vaste terrain de jeu, plein d'opportunités. Tu es vif d'esprit et tu as une grande curiosité intellectuelle. Tout t'intéresse tant que cela te procure du plaisir.

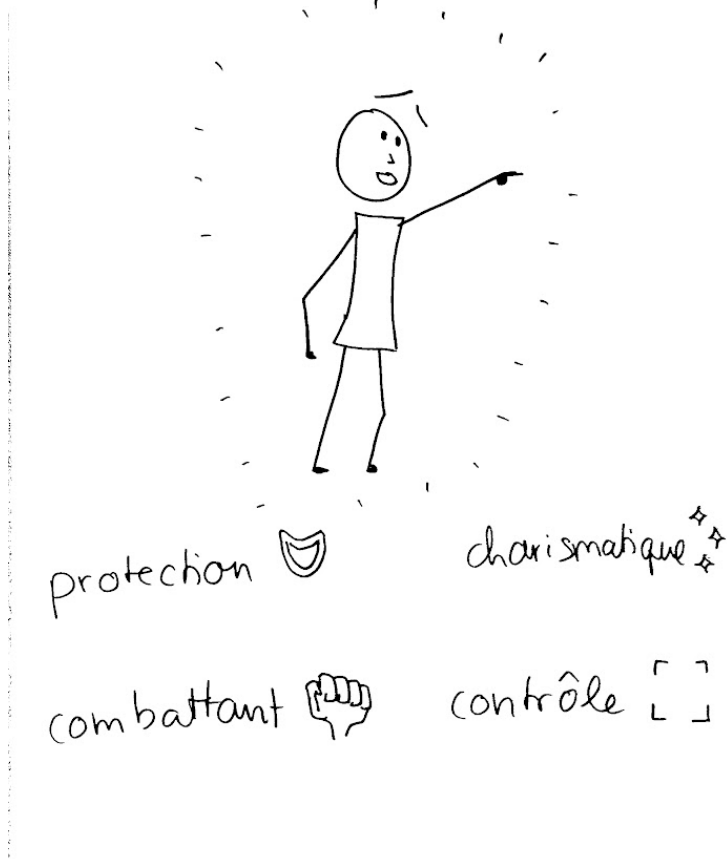
Tu aimes papillonner, butiner d'une idée à une autre pour satisfaire ta curiosité. Faire des choix est pour toi une source de souffrance car choisir c'est renoncer. Tu es souvent perçu comme un grand enfant, tu as besoin d'amuser la galerie mais en réalité tu recherches les regards admiratifs des autres car cela te donne l'impression d'exister. Pourtant, cette multiplicité de plaisirs t'ennuie profondément. Cette fuite dans le plaisir révèle en fait une peur de la souffrance et une forme de lâcheté de la vie. Tu as au fond de toi cette peur de souffrir, cette peur de mourir, cette peur de ne pouvoir choisir, d'être contraint, cette peur de vieillir... Tu as peur d'être face à toi-même.

Mais tu apportes au monde, aux autres, cet enthousiasme communicatif, cette créativité démesurée et cet optimisme à tout épreuve. Tu es adaptable, souple devant les situations de la vie. Et lorsque tu vas bien, en plus de ces qualités, tu réussiras à aller au fond des choses et mèneras les projets qui te tiennent à cœur. Tu accepteras de ressentir tes peurs internes en recherchant un contact plus vrai avec les autres.

Ennéatype 8 – Le Chef

<https://youtu.be/cYxTebkC8Vc?si=e5nGj0Q24io2w10w>

8 - Le Chef



Tu ressens en toi cette force, cette fierté d'être fort, juste et courageux. Tu es quelqu'un de charismatique, combattant et très énergique. Tu ne crains ni les difficultés ni la confrontation. Tu es quelqu'un de concret et pragmatique.

Tu as cette croyance que la vie est un combat permanent contre l'injustice. Quand tu t'engages, c'est à fond.

Tu es dans l'excès dans tout, car l'excès permet de repousser les limites toujours plus loin entretenant ton sentiment de toute puissance. Pour toi, c'est tout ou rien, et c'est maintenant. Pour te sentir vivant, tu as besoin d'augmenter l'intensité des sensations. Pour imposer ta force, tu te mets souvent en colère contre les autres. Tu peux souffrir des conséquences de cette colère mais tu te sens impuissant à réparer car cela serait vu comme une marque de faiblesse. Tu as besoin d'avoir le pouvoir, de diriger, maîtriser et garder le contrôle sur tout ce qui se passe sur ton territoire. Tu peux confondre la vengeance et la justice et tu peux ruminer longtemps tes rêves de vengeance parfois jusqu'à l'obsession. Tu es peu en contact avec tes sensations, lorsque tu ressens la douleur, il est souvent trop tard pour intervenir.

Mais tu apportes au monde, aux autres, cette sécurité et cette protection. Tu es un leader né vers qui les autres se tournent naturellement. Tu sais valoriser et encadrer tes proches en leur donnant la possibilité de développer au mieux leur talent et leur potentiel. Et lorsque tu vas bien, en plus de ces qualités, tu vas devenir plus tendre et plus doux. Tu sors de ton égoïsme pour réfléchir aux

opinions des autres et en tenir compte. Travailleur pour les causes qui en valent la peine, tu es intègre et soucieux de vérité.

Ennéatype 9 – Le Médiateur

<https://www.youtube.com/watch?v=EM8wqktAQuQ>

9 - Le médiateur



tranquillité zzz

impassible ☹️

écoute 🧐

tolérant 🙌

Tu ressens en toi cette tranquillité, cette fierté d'être calme et facile à vivre. Tu es quelqu'un de conciliant et diplomate. Tu as beaucoup d'empathie et tu es doté d'une grande écoute respectueuse. Tu es quelqu'un de tolérant qui comprend et accepte tous les points de vue.

Tu n'aimes pas les conflits et la confrontation ; ton souhait est d'avoir la paix et de vivre le plus confortablement possible. Pour cela, tu vas éviter de t'exprimer, de t'affirmer, de prendre parti ; tu préfères ne rien dire. Tu as cette croyance que le monde se débrouille très bien sans toi. Tu es quelqu'un de stoïque, impassible, tu manques de feu, de passion, d'envie. Tu ne donnes ni but ni sens à ta vie. Tu remets ton sort au hasard ou entre les mains des autres. Tu as du mal à entrer dans ton monde émotionnel, tu as du mal à connaître tes propres besoins. Mais à force de ne pas t'exprimer, tu accumules les tensions et à la surprise générale, il peut t'arriver de te mettre en colère... Colère qui retombe très rapidement.

Mais tu apportes aux autres, au monde, cette humanité, cette tolérance et tu sais écouter avec une réelle empathie. Tu es l'image de la stabilité émotionnelle et du non-jugement. En ta présence, les tensions s'apaisent et tu sais trouver les mots pour calmer et relativiser les

problèmes avec neutralité. Et lorsque tu vas bien, en plus de ces qualités, tu sors de la routine pour t'investir dans le monde avec les autres en prenant ta place de façon claire. Tu deviens énergique, productif et tourné vers la réalisation. Tu définis des buts au service des autres et arrives à les atteindre malgré les oppositions.

3. Dessin de synthèse (30min)

Choisir les 3 ennéatypes qui vous représentent le plus et dessiner en triangle. Pour chaque, dessiner vos 2 qualités liées.

