

**Votre**  
**PROGRAMME**  
**100 % GAGNANT**

**Sport/Yoga/Energie**  
**Santé du corps**  
**Performance mentale**  
**Intelligence émotionnelle**  
**Gestion du Stress**  
**Spiritualité et vie quotidienne**

**JEAN-CHRISTOPHE FRESEUILHE**

« Il n'y a pas de formule magique pour réussir sauf peut-être une acceptation inconditionnelle de la vie et de ce qu'elle apporte. »

Arthur Rubinstein

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. L'ORIGINE DU PROGRAMME 100 % GAGNANT</b> .....	P 6
<b>2. 100 % GAGNANT ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE</b> .....	P 21
A. L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DE BASE POUR RESTER EN FORME	
a. Jour 1 -Travail du bas du corps	
b. Jour 2 -Travail du haut du corps	
B. LA SALUTATION AU SOLEIL DU HATHA YOGA	
<b>3. 100 %GAGNANT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DU CORPS</b> .....	P 44
A. ÉCOUTE TON CORPS	
B. LA DOUCHE FROIDE	
C. LA RESPIRATION	
a. Le fonctionnement de l'appareil respiratoire	
b. Les énergies dans le processus respiratoire	
c. Les 5 pranas principaux	
d. Les 8 étapes du Raja Yoga	
e. La respiration tibétaine	
f. La résonance Taoïste	
g. La cohérence cardiaque	
D. LE CHLORURE DE MAGNESIUM	
E. PURIFICATION MATINALE PAR L'EAU	
F. PRINCIPES DE DIÉTÉTIQUE POUR UNE MEILLEURE ASSIMILATION DES ALIMENTS.	
G. LE PETIT DEJEUNER VÉGÉTARIEN 100 % GAGNANT	
H. MIEUX CONNAITRE SON CORPS POUR LE RESPECTER	
a. Les 3 constitutions de l'ayurveda (les doshas)	
b. L'attention au corps pour mieux préserver sa santé	
I. LE BAIN DE PIEDS 100 % EFFICACE	
J. L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE	
K. PRÉSERVER SA MICROBIOTE INTESTINALE : l'enjeu du XXIème siècle	
<b>4. 100 % GAGNANT PERFORMANCE MENTALE</b> .....	P 114
A. L'EQUILIBRE PSYCHIQUE 100 % GAGNANT	
a. Exercice 1-Diriger son mental vers les sensations du corps	
b. Exercice 2-Diriger son mental vers ce que l'on entend	
c. La puissance du Hara dans l'équilibre mental	
d. Exercice 3- Repose en toi-même par la présence au Hara	
B. LA SCIENCE DES IMPRESSIONS	
a. Exercice 4-Apprends à devenir Maître de tes impressions 1	

- b. Exercice 5- Apprends à devenir Maître de tes impressions 2
- c. Exercice 6- Apprends à devenir Maître de tes impressions 3
- C. L'ART DE LA CONCENTRATION
- a. Exercice 7 - Apprends à développer ta concentration 1
- b. Exercice 8 - Apprends à développer ta concentration 2
- c. Exercice 9 - Apprends à développer ta concentration 3
- d. Exercice 10 - Apprends à développer ta concentration 4
- e. Exercice 11 - Apprends à développer ta concentration et ta mémoire

## **5. 100 % GAGNANT INTELLIGENCE EMOTIONNELLE MATURITÉ ÉMOTIONNELLE**

.....P 141

- A. RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS
- B. COMPRENDRE SES ÉMOTIONS
- C. MAÎTRISER SES ÉMOTIONS
- D.LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE
- E. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DES RELATIONS
- a. Les typologies auditive-visuelle-kinesthésique
- b. Les typologies de l'Ennéagramme
- F. LES FLEURS DE BACH, L'HARMONISATION DE L'ÊTRE

## **6. 100 % GAGNANT GESTION DU STRESS**

.....P 190

- A. ORIGINE ET CONNAISSANCE DU STRESS
- B. LES RESSOURCES (35 ressources essentielles)
- Ressource 1 L'ancrage essentiel
- Ressource 2 Le renforcement du Hara
- Ressource 3 La respiration complète du yoga
- Ressource 4 La respiration tibétaine
- Ressource 5 Stimulation énergétique
- Ressource 6 Harmonisation des méridiens
- Ressource 7 Cohérence cardiaque
- Ressource 8 Harmonisation cerveau G/D
- Ressource 9 La vision périphérique
- Ressource 10 Relaxation guidée
- Ressource 11 La résonance taoïste
- Ressource 12 Détente des mâchoires
- Ressource 13 Exercice d'attention divisée
- Ressource 14 Méditation du cœur
- Ressource 15 Exercice de la gratitude
- Ressource 16 Earthing
- Ressource 17 La méditation de la sérénité
- Ressource 18 Activité physique

- Ressource 19 L'aromathérapie essentielle
- Ressource 20 Chlorure de magnésium
- Ressource 21 Un bon bain chaud
- Ressource 22 Récitation d'un mantra
- Ressource 23 Organiser son temps
- Ressource 24 Pratique physique intense
- Ressource 25 Pratique d'une activité psychocorporelle
- Ressource 26 Ecoute d'une musique douce
- Ressource 27 Exercice d'acceptation de soi et des autres
- Ressource 28 Les 7 questions essentielles
- Ressource 29 Le mantra des Bodhisattvas
- Ressource 30 Visualisation re-programmatrice
- Ressource 31 L'ancrage Terre-Ciel
- Ressource 32 Danse libre
- Ressource 33 Equilibre du système familial
- Ressource 34 Exercice du stop
- Ressource 35 Présentation de techniques de la L.U.S

## **7. 100 % GAGNANT SPIRITUALITÉ ET VIE QUOTIDIENNE**

- .....P 242
- A. ÊTRE OU NE PAS ÊTRE SPIRITUEL
  - B. LE KARMA
  - C. EN CHEMIN VERS UNE CONSCIENCE HUMAINE FRATERNELLE
  - D. POUR UNE SPIRITUALITÉ 100 % GAGNANTE
    - a. Reviens le plus possible à toi
    - b. Consacre un temps de méditation par jour
    - c. les Obstacles à la méditation
    - d. Gardez pur le foyer de vos pensées
    - e. Méditer sur les 7 lois spirituelles du succès
    - f. Méditation sur les 5 éléments
    - g. Méditation sur la Rose de Rudolf Steiner
  - E. SEXUALITÉ ET SPIRITUALITÉ
  - F. DEVENIR UN BODHISATTVA
    - a. L'évolution spirituelle guidée par mes décisions
    - b. Le constat objectif de votre évolution

## **8. CONCLUSION**

.....P 298

## **REMERCIEMENTS**

.....P 300

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux. »

Charlie Chaplin

## **5. 100 % GAGNANT**

### **INTELLIGENCE EMOTIONNELLE**

### **MATURITÉ ÉMOTIONNELLE**

Selon les psychologues Peter Salovey et John Mayer, « l'intelligence émotionnelle se réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes. »

Si l'on se réfère à la définition ci-dessus, notre intelligence émotionnelle se caractérise donc par notre capacité à reconnaître, comprendre et maîtriser nos émotions. Il existe un principe qui dit que nous ne pouvons transformer que ce que nous observons et reconnaissons de nous-mêmes. Cela semble évident, cependant dans les faits c'est un vrai chemin de transformation semé de son lot de tentatives, de répétitions et surtout d'utilisation de méthodes de transformation adaptées.

C'est pourquoi nous devons parfois passer par un chemin de psychothérapie, de constellations familiales, de méthodes de gestion des émotions pour nous aider dans ce cheminement. J'ai suivi pour ma part une psychothérapie de plusieurs années à l'âge de 26 ans, une thérapie recommandée lors de ma formation de psycho-énergéticien. J'ai vécu cette proposition comme une arme tournée vers moi plus qu'un conseil bienveillant. J'avais tellement tout fait tout seul selon moi, j'avais bravé tant d'épreuves par la seule force de ma volonté, que l'idée-même de me faire aider m'était insupportable. Pourtant au fond de moi, je savais que c'était nécessaire.

Aujourd'hui je suis si reconnaissant d'avoir suivi cette direction, tant les bénéfices ont été importants dans ma vie. J'ai connu trois thérapeutes qui utilisaient des méthodes thérapeutiques différentes. Le premier était un

spécialiste de la psychanalyse et de la PNL, la deuxième, une femme extraordinaire, était une psychothérapeute en Gestalt et Art Thérapie, quant au troisième, c'était un vieux médecin à la retraite utilisant une méthode de thérapie comportementaliste qui a clos la parenthèse du processus thérapeutique.

Pendant des années, je me demandais pourquoi je payais autant toutes ces consultations, j'avais le sentiment qu'aucune amélioration intérieure ne se produisait. Et pourtant il est certain que dans l'ombre, un processus de transformation se mettait en œuvre et allait donner ses fruits en temps et en heure, j'en étais convaincu. Ces trois thérapeutes habitent mon cœur avec un sentiment de gratitude renouvelé pour tout ce qu'ils m'ont permis de faire progresser en moi.

Certains n'auront pas cette nécessité de parcours avec une aide extérieure. Je pense que c'est assez rare et que cela dépend de deux facteurs : le premier est la nature des blessures et/ou traumatismes vécus et le deuxième, la capacité de résilience d'une personne.

Il n'existe aucune théorie fiable sur le sujet, tant la nature humaine est complexe, multiple et individualisée.

## **A. RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS**

---

Cette première étape sur le chemin de l'intelligence et de la maturité émotionnelle qui en découle est certainement celle qui permettra de déclencher le processus de transformation intérieure.

Si nous sommes incapables de reconnaître en nous un mouvement ou une attitude de colère sans l'identifier, il sera impossible de changer.

La première étape sera donc celle-ci : la reconnaissance de mes émotions par l'observation directe.

Exemple : j'observe en moi la colère, j'observe en moi la peur, j'observe en moi l'anxiété, l'agacement, la rage.

Il serait intéressant et constructif de reconnaître les émotions dans leurs manifestations physiques.

Exemple : j'observe en moi la colère, mon visage est crispé, mon regard comme un tigre prêt à sauter sur une proie, mon cœur qui s'accélère, mes épaules tendues...

Les premiers temps, on ne parvient pas, alors même que l'émotion négative se produit, à prendre ce temps d'observation. Les émotions négatives peuvent être comme un feu qui embrase tout sur son passage, nous faisant perdre toutes capacités de contrôle et de maîtrise de nous-mêmes naturellement. Il faudra donc prendre un temps rétrospectif sur la situation écoulée.

Je revis mentalement la situation, et mon corps va naturellement se remettre en résonance avec l'événement. Je serai à même de prendre ce temps d'observation et de verbalisation des faits tels qu'ils se sont déroulés.

Cette reconnaissance doit être dépourvue de tout jugement et analyse quelconque. Le jugement agit à l'encontre d'une transformation positive puisqu'il provoque une

auto-censure comme la culpabilité, la révolte et l'auto-rancune.

En revanche, avoir un sentiment de regret quant au mal que nous avons pu causer à autrui est tout différent car il entraîne la volonté d'un changement et cela nous amène à la compréhension de nos émotions.

Cette reconnaissance ciblée sur les émotions négatives est tout aussi importante au niveau de nos émotions positives comme la joie, la gratitude, l'empathie...

Exemple : j'observe en moi la joie, mon visage est souriant et détendu, mes yeux ouverts et accueillants...

Si l'observation reste pendant longtemps un processus mental que l'on met en action, elle devient progressivement et avec le travail sur soi une seconde nature. Vous n'êtes plus autocentré sur vous, vous vous voyez et percevez tel que vous êtes au milieu des autres et dans l'instant. Il n'y aura alors plus besoin de passer par une phase de verbalisation mentale. Il nous faut toutefois beaucoup d'humilité pour considérer que cela se déroule naturellement ainsi et non se soumettre à toutes formes de prétentions qui nous laisseraient imaginer être à un niveau de maturité émotionnelle différent de celui auquel nous nous trouvons.

## **B. COMPRENDRE SES ÉMOTIONS**

« La violence, qu'elle soit verbale, psychologique, physique, entre époux, entre parents et enfants, entre nations, toute forme de violence survient quand les gens sont incapables de se relier à ce qui

se passe en eux. Au lieu de cela, ils ont appris à pointer du doigt les « mauvais », à rejeter la responsabilité de ce qui leur arrive sur les autres... au lieu de chercher à comprendre et à révéler la douleur, la peur et les besoins inassouvis cachés par les mots de l'agresseur. Ce phénomène de société est extrêmement dangereux. »

Marshall Rosenberg

Cette étape de compréhension ouvre la voie à la réconciliation intérieure. Suivant notre histoire, notre passé, nos blessures, nos émotions sont inscrites dans un programme mécanique qui s'active en boucle au gré des situations et des rencontres de notre vie.

Après avoir reconnu mes émotions, je dois donc pouvoir les comprendre. Nous allons aborder la dynamique de compréhension en respectant l'étymologie-même du mot « comprendre » signifiant « saisir ensemble » ou encore « prendre en soi ».

Lorsque vous avez identifié vos émotions, vous refuserez pendant un certain temps d'accepter que tout ce monde négatif vive en vous, vous souhaiterez l'exclure, et une partie de vous-même souhaitera en finir avec cette nature émotionnelle qui ne correspond pas au *bon* ou à la *gentille* fille que vous souhaiteriez être.

Nous devons donc apprendre à accepter qu'elles soient là, qu'elles se manifestent de temps à autre, qu'elles m'écartent de la sérénité et du calme intérieur. Il n'y a pas toujours la nécessité d'être dans une introspection de ses émotions. Comprendre, c'est parfois écouter notre monde

intérieur qui nous livrera ses réponses de manière instantanée.

Par exemple, chaque fois que vous êtes en présence de votre collègue de travail, vous avez de l'irritabilité et vous essayez de faire bonne figure, de prendre sur vous. Cela peut prendre beaucoup d'énergie. Vous vous mettez à le ou la critiquer pendant des heures chez vous grâce à l'écoute de votre compagne ou compagnon, mais cela s'empirera avec le temps et une spirale de médisance et de rumination sans fin pourrait s'installer en vous.

« Qu'est-ce qu'il m'énerve celui-là, il a encore mal fait son travail » ! « Qu'est-ce qu'elle est nulle, c'était mieux avant qu'elle n'arrive » !

Tant que nous regardons la cible de l'émotion négative, nous ne pourrons pas la transformer, nous tombons systématiquement dans l'insatisfaction et la rancœur, ce qui nous empêche de la transformer. C'est comme si vous faisiez tomber un verre d'eau et que vous vous entendiez dire « mais qui a mis ce verre d'eau ici ? », sans jamais prendre la responsabilité de votre maladresse ou inattention.

Il va falloir partir à la rencontre de votre émotion négative et dans ce cas, cette irritabilité envers mon collègue de travail, je dois la regarder en face. C'est-à-dire que je dois arrêter de focaliser sur mon collègue en me mettant en face de l'émotion négative qui m'habite et dont je le rends responsable.

Je regarde cette émotion pour ce qu'elle est, je la reconnais. Ensuite, je dois pouvoir me dissocier entre moi et elle. J'entreprends une écoute active avec elle, je

l'écoute. « Dis-moi ce qui ne va pas ». « J'écoute ta souffrance ».

A partir de ce moment, nous rentrons dans un processus de compréhension méditatif et intuitif, qui va parfois nous révéler des choses que nous n'avions jamais perçues de nous-mêmes, ou sur lesquelles nous n'avions jamais posé de mots.

Cette irritabilité peut dissimuler un problème non résolu avec votre père ou votre mère, une blessure du passé, une jalousie, un sentiment d'infériorité...

Examinons l'exemple ci-dessus. Je prends un temps avec moi-même et je suis en contact avec mon irritabilité, avec ce collègue et là, apparaît la compréhension suivante :

- Ce collègue prend de la place, c'est un leader tout comme moi, il propose plein de projets et cela me met en rivalité.

- Cette collègue est très belle et a tout pour elle, elle ravive en moi le sentiment d'avoir du mal à m'aimer comme je suis et combien je suis insatisfaite de moi physiquement.

- Cette collègue est tout le temps en train de prendre son temps alors que moi je travaille comme un fou et que je donne 300 % de moi. Mais est-ce que je sais prendre mon temps moi aussi ? Pourquoi je ne lève pas le pied de temps en temps ? Qu'est ce qui fait que je suis toujours à fond dans mon travail, jusqu'à me sentir épuisé ? À qui je cherche à faire plaisir, de quoi ai-je peur ?

- Ce collègue parle si bien en public et moi, je bafouille à chaque fois, il a l'air d'avoir de l'argent et moi je vivote comme je peux. Je suis jaloux de lui, j'envie sa réussite.

En quittant le focus de votre émotion négative et en ramenant toute l'attention sur elle avec une intention de compréhension bienveillante, vous aurez une réponse claire et celle-ci fera toujours apparaître le fait que vous êtes responsable de cette émotion négative.

Il y a bien des situations où vous ne parviendrez pas à comprendre réellement la nature d'une émotion, à moins de l'envisager sous différents angles. Selon ma compréhension, deux grands facteurs facilitent l'émergence et le conditionnement de nos émotions négatives : Le manque d'amour et de reconnaissance de soi installé durant l'enfance, ou encore des conditions karmiques ayant pour objectif une prise de conscience réelle et la nécessité de s'améliorer.

Je n'aborde pas ici la notion de karma avec une approche superficielle, je l'ai mûrement posée comme hypothèse d'évolution humaine dans ma vie et elle me semble la plus logique et la plus vérifiable dans le monde physique. Nous y reviendrons dans le chapitre *spiritualité et vie quotidienne*.

Par exemple, dans le cas du constat de mon irritabilité avec ce ou cette collègue, je peux me poser la question d'un karma cherchant à se réparer avec cette personne. Pas besoin de connaître ses vies antérieures pour cela, je peux simplement en poser l'hypothèse et me demander ce que je peux faire maintenant pour réparer le passé.

C'est un deuxième niveau d'investigation que nous appliquons en ayant pris le soin d'expérimenter la première approche assidument.

Notre compréhension doit nous amener également à constater combien certaines de mes émotions négatives manifestées sont génératrices de tensions, de conflits et occasionnent de la souffrance chez les autres.

« Les compétences émotionnelles ne sont pas des talents innés, mais plutôt des capacités apprises qu'il faut développer et perfectionner. »

Goleman et Rhee

## C. MAÎTRISER SES ÉMOTIONS

Après avoir reconnu et compris mes émotions négatives ou inadaptées parfois à certaines situations, je serai davantage capable d'être en mesure de les maîtriser et d'adapter mon comportement et mes choix pour mieux les réguler. Ainsi j'éviterai des spirales de souffrances tant pour moi-même que pour les autres.

Prenons un exemple : imaginons que vous êtes un peu maniaque dans votre foyer et qu'à chaque fois que votre compagne ou compagnon laisse échapper quelques gouttes sur l'évier après s'être lavé les dents, vous soyez agacé ! La colère vous monte à la tête, vous la manifestez que ce soit dans cette situation ou dans d'autres. Après un travail intérieur sur la reconnaissance et la compréhension

de cette émotion, vous pourriez par exemple dire à votre partenaire :

« Je suis désolé de me mettre en colère pour cela, je sais que ça crée de la tension entre nous. Parfois je suis agacé de devoir passer derrière toi pour nettoyer et j'ai l'impression que tu ne le vois pas. »

La communication est l'outil essentiel de maîtrise de ses émotions. Après les avoir reconnues, les avoir davantage comprises, nous pouvons décider d'adopter une communication bienveillante et non violente vis à vis de nos proches et dans de nombreuses situations. Nous allons aborder à présent quelques principes de communication non violente pour vous permettre de la mettre en place dans votre quotidien.

Par définition, la communication est le fait de rentrer en relation avec quelqu'un ou quelque chose. Cette entrée en relation dépend de nos instincts, de notre éducation, de notre personnalité, de notre génétique, de nos capacités physiques... La communication non violente vise à instaurer entre les êtres humains, des relations fondées sur une coopération harmonieuse, sur le respect de soi et des autres.

Nous pourrions dire que la communication non violente (appelée également CNV) est l'*Art* de communiquer. Et comme tout art, il nécessite d'en connaître les fondements, les principes, la technicité qui régissent son application pour pouvoir devenir un artiste de la communication animé d'une intention d'harmonie et de non-violence avec ce qui l'entoure. Il faudra donc au préalable être persévérant, enthousiaste pour construire

l'artiste de la communication en soi. Aucun art ne peut s'apprendre sans effort, il faudra nécessairement une intention d'apprendre, de mettre en pratique et de renouveler sans cesse ses efforts et sa compréhension sur ce chemin artistique.

Marshall Rosenberg et Carl Rogers sont les pionniers de la communication non violente. Selon eux, l'être humain possède naturellement de l'empathie et une capacité à entrer en relation à partir d'une dimension non violente et une intelligence du cœur innée. Cependant, ces facultés naturelles ont parfois été perturbées dans leur croissance, leurs forces et pouvoirs actifs.

Selon les deux fondateurs, la communication non violente est un processus par lequel :

« Le langage et les interactions renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant. »

La Communication Non Violente repose sur une méthode en 4 étapes simplifiée sous l'abréviation **OSBD**, c'est-à-dire pour chaque situation : ce que l'on *observe*, ce que l'on *ressent*, ce dont on a *besoin* et ce que l'on pourrait *demander* pour que ce besoin soit satisfait.

## L'ÉTAPE DE L'OBSERVATION (O)

Elle consiste à se mettre devant la situation avec neutralité et sans jugement. Nos conditionnements nous ont amenés la plupart du temps à juger l'autre ou se juger en toutes circonstances.

Exemple : Sébastien attend sa petite amie pour aller dîner avec elle, il attend depuis 15 minutes et la voit arriver. Dès qu'elle est devant lui, il dit d'un ton agacé :

« Ce n'est pas possible, tu es tout le temps en retard, j'en ai vraiment assez ! »

L'accusation par le « tu » doublé de la généralité « toujours » et l'emportement émotionnel de Sébastien risquent de dégrader rapidement leur relation et leur soirée suivant la réaction de sa compagne.

Avec la Communication Non violente, Sébastien sera en mesure d'appréhender ce qu'il est en train de vivre sans jugement, l'observation entraîne le fait d'identifier ses sentiments et constitue la deuxième étape du processus.

## **L'ÉTAPE DES SENTIMENTS (S)**

Cette étape constitue une prise de conscience avec attention de ses sentiments. Nous avons évoqué cela lorsque le processus de reconnaissance des émotions a été abordé.

Dans la communication non violente, nous allons directement mettre en pratique cette prise de conscience pour ne pas perturber la relation et veiller à préserver une certaine harmonie avec l'autre ou les autres.

Avec la CNV, cette étape pourrait être appréhendée de la manière suivante pour Sébastien. Quand sa compagne arrive en retard et c'est un fait, Sébastien pourrait s'exprimer ainsi :

« Je suis content de te voir et en même temps je ne te cache pas que je suis un peu agacé d'attendre depuis un

quart d'heure dans le froid, le fait que tu arrives souvent en retard me fait perdre confiance sur les horaires que nous décidons ensemble. »

Pour le moment nous ne nous attardons pas sur la manière dont l'interlocuteur répondrait mais simplement, nous décrivons le processus de la non-violence en quatre étapes pour faciliter la compréhension.

### **L'ÉTAPE DU BESOIN (B)**

Un sentiment correctement identifié va favoriser la mise en lumière d'un ou plusieurs besoins insatisfaits pour trouver un compromis, une conciliation entre les deux interlocuteurs.

Sébastien pourrait identifier son besoin d'être en confiance, d'être rassuré, de ne pas se sentir trahi dans une décision commune...

### **L'ÉTAPE DE LA DEMANDE (D)**

Notre besoin identifié va engendrer une demande à notre interlocuteur. Cette demande devra être formulée avec précision et elle devra être réalisable. Cela afin que notre interlocuteur puisse satisfaire ce besoin dans une approche conciliante entre les deux. La demande n'est pas une exigence, et à cette étape nous pouvons manquer de sincérité en imaginant que notre demande est légitime alors même qu'elle est dissimulée d'une volonté de soumettre l'autre à ses exigences. La demande devra être formulée positivement et avec une ouverture à la

négociation. Dans le cas contraire, vous risquez de braquer votre interlocuteur et le faire se sentir coupable, ce qui irait à l'encontre des fondements de la communication non violente, qui s'ouvre autant à nos propres besoins qu'aux besoins de l'autre.

Prenons plusieurs exemples du quotidien pour mieux comprendre le processus et l'application des 4 étapes.

### **Exemple 1 :**

Stéphanie a un compagnon (depuis quelques semaines), ils ont des rythmes parfois différents. Thierry aime regarder la télévision tard le soir tandis que Stéphanie aime se coucher tôt. Après quelques jours pendant lesquels elle a pris sur elle pour ne pas perturber leur jeune relation, elle observe qu'elle s'agace de plus en plus dans son lit en ne trouvant pas le sommeil à cause du bruit. Elle décide de parler à Thierry à l'aide de la communication non violente.

« Thierry, lorsque tu regardes la télévision jusqu'à 1h du matin, je ne parviens pas à dormir (observation objective), après quelques jours je pensais que je pourrais m'y accoutumer mais je me sens de plus en plus agacée (mes sentiments) et je m'en veux d'avoir tardé à t'en parler. J'ai besoin de me reposer et nous n'avons pas les mêmes rythmes, cela je le respecte entièrement. Est-ce que nous pourrions acheter un casque relié à la télévision pour ne plus avoir ce souci de vie commune ? »

Dans cet exemple, une voie de conciliation est trouvée, et la demande est concrète et positive. Nous percevons combien Stéphanie verbalise son besoin et sa demande dans le respect d'elle-même et de son compagnon.

## **Exemple 2 :**

Paul est éducateur auprès de jeunes en difficulté, il a plusieurs collègues qui le laissent gérer les conflits et les situations d'agressivité. Après quelques mois, Paul éprouve un épuisement et une rancune envers ses collègues qui le laissent gérer ces situations compliquées. Il décide lors d'une réunion d'équipe d'en parler en utilisant la communication non violente.

« J'ai besoin de vous parler aujourd'hui de quelque chose qui me tient à cœur, car je sens que j'atteins mes limites.

En effet, depuis plusieurs mois j'ai constaté que je gérais seul les situations de conflits entre les jeunes (observation). Même si au départ cela était pour moi à chaque fois un challenge, ces multiples situations finissent par m'épuiser et j'éprouve une certaine rancœur (sentiment) d'être seul.

J'ai besoin aujourd'hui que vous m'épauliez, que l'on gère à plusieurs ces situations. J'aimerais donc vous demander votre aide pour les prochaines situations qui arriveront (demande).

Prendre le risque de verbaliser ainsi ses besoins, ses demandes, est un signe de maturité émotionnelle. Pour certains, ce sera vu comme stupide et inutile et ceux-là préféreront rester à un certain de niveau de communication, nous les respecterons en ce sens. Nous ne nous plaçons au-dessus de personne.

Il est vrai qu'une des grandes difficultés sera de se heurter à des réponses comme : « tu dis que tu te sens seul, mais toi tu ne vois pas tout ce qu'on fait, parfois tu vas fumer tes cigarettes et prends plein de pauses, tandis que nous travaillons... »

La communication non violente peut faire jaillir chez votre interlocuteur ses propres non-dits refoulés, ses rancunes, ses critiques retenues... Dans ce cas, il vous faudra faire preuve de beaucoup d'habileté pour concilier l'ensemble de qui est posé ainsi dans votre relation. Il vous faudra parfois mettre en retrait vos propres demandes pour ne pas glisser dans une nouvelle spirale de reproches.

J'ai parfois tourné ces situations à l'humour lorsque la relation est suffisamment respectueuse. Par exemple, en chantant la mélodie de Star Wars, et en disant « attention l'empire contre-attaque ». Mon intention n'étant pas de rabaisser l'autre mais de sortir de l'impasse relationnelle et d'une tension inutile.

Maintenant, il y a aussi un autre corollaire quand votre interlocuteur se fiche de votre demande. Il faudra alors analyser la situation, observer s'il fait preuve d'un véritable manque de respect à votre égard et agir en conséquence.

Je me souviens quand j'étais adolescent avoir eu une petite amie qui arrivait systématiquement en retard à nos rendez-vous. A l'époque j'ignorais tout de la communication non violente et cela m'agaçait fortement. Puis chemin faisant j'ai rencontré de multiples situations similaires avec d'autres personnes, je me disais que je devais avoir un sacré karma du retard !

Voyant que ces personnes banalisaient leur retard, parfois ne s'en excusaient pas, je décidai, pour me respecter, de les prévenir à l'avance : dorénavant, j'attendrais une quinzaine de minutes maximum et après, je m'en irais. Je

me respectais ainsi dans mes propres besoins, et plutôt que de m'épuiser à trouver des conciliations qui ne venaient pas, je définissais un cadre clair. J'ai alors respecté ce cadre et ma colère et ma rancune s'estompèrent progressivement dans ces situations.

Quand vous rencontrez une difficulté avec votre partenaire ou une tierce personne, posez-vous la question : qui a le problème ? En fait, vous allez vous rendre compte que c'est vous qui avez un problème avec la situation. Dans un cadre d'équipe, plusieurs personnes peuvent vivre le même problème, par exemple avec un patron despote ou autoritaire.

Si c'est moi qui ai le problème, je dois considérer avec objectivité la manière dont je dois le gérer. Si par exemple votre frère qui habite loin de chez vous ne vous appelle jamais et que ça vous rend en colère et triste après tout ce que vous avez fait pour lui, qui a le problème ? C'est bien vous. Donc vous devez le gérer avec lucidité et empathie. Vous devez considérer votre frère à l'endroit où il est et comme il est. Peut-être qu'il ne sait pas s'intéresser aux autres et ne demande de nouvelles à personne, sauf quand il les voit dans le réel. Peut-être qu'il ne sait pas que cela vous rend triste et en colère, alors vous pourrez peut-être l'appeler et lui dire que ça vous ferait plaisir de l'avoir au téléphone davantage, ou bien vous décidez de comprendre que votre tristesse et votre colère, c'est de l'amour avant tout qui aimerait tant prendre votre frère dans ses bras, le voir plus souvent... Décidez à partir de l'intelligence du cœur, et non de votre mécanique émotionnelle négative. La communication non violente permet d'être beaucoup plus serein et en empathie vis-à-vis des autres.

« La Communication Non Violente convient à ceux qui cherchent un processus pour gérer leurs relations plutôt qu'un moyen d'obtenir des autres qu'ils se conforment à leurs désirs. Quand les autres savent que nous visons avant tout la qualité de la relation - la sincérité et l'empathie - et que nous croyons que ce cheminement aboutira à la satisfaction des besoins de chacun, ils peuvent accueillir nos requêtes en toute confiance comme des demandes et non des exigences. »

Marshall Rosenberg

## D. LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

La maturité émotionnelle découle de l'intelligence émotionnelle. Plusieurs critères permettent de déterminer si un individu est mature émotionnellement. De manière générale, cet individu est sorti de certains mécanismes comportementaux infantiles pour être dans un positionnement psycho-affectif adulte qui lui permettent de contacter un sentiment de responsabilité envers soi-même et autrui.

Je vous propose d'étudier les sept critères qui déterminent la maturité émotionnelle selon Lindsay Gibson, psychologue clinicienne, auteur du livre « Se construire avec des parents immatures ».

Selon ses investigations :

« L'individu émotionnellement mature sait bien qu'il peut arriver à tout le monde de commettre un impair. Si vous

expliquez que vous regrettez ce que vous avez dit, il n'insiste pas pour disséquer vos paroles afin de déceler quelques travers négatifs à son égard. Il est capable de considérer une bourde comme une simple erreur et non un signe de rejet. »  
Lindsay Gibson

### **1. Une personne émotionnellement mature est réaliste.**

Cette personne voit la réalité telle qu'elle est et l'accepte comme elle est sans résignation et sans apitoiement. Cette personne recherche à résoudre plutôt qu'à se focaliser ou imaginer comment les choses devraient être ou auraient pu être si... Elle ne s'offense pas pour rien et fait preuve d'humour dans certaines situations. Cette personne voit les autres comme ils sont, n'entretient pas d'exigences sur les autres et la manière dont elle voudrait qu'ils soient pour mieux lui convenir.

### **2. Une personne émotionnellement mature est fiable.**

Cette personne a un sens de la loyauté dans ce qu'elle entreprend et possède une fiabilité dans ce qu'elle décide d'assumer. Les personnes qui l'entourent éprouvent vis-à-vis d'elle un sentiment de confiance. Quand une tâche lui est confiée elle essaiera par tous les moyens de l'effectuer avec rigueur, sérieux et fiabilité.

### **3. Une personne émotionnellement mature est respectueuse.**

Une personne émotionnellement mature rentre en relation avec les autres avec respect et fait attention aux autres avec une conscience de l'individualité d'autrui (goûts

différents, pensées différentes, croyances différentes...). Cette personne respecte la liberté de chacun et ne cherche pas à imposer ses valeurs, ses pensées ou ses actes. Une personne mature identifie quand elle peut solliciter ou non quelqu'un s'il est en pleine occupation tandis que la personne immature faisant passer son besoin avant l'autre ne percevra pas le dérangement qu'elle peut occasionner dans ce cas.

« La personne mature vous dira peut-être ce qu'elle pense de ce que vous avez fait, mais elle ne prétendra pas vous connaître mieux que vous ne vous connaissez vous-même. » Lindsay Gibson

#### **4. Une personne émotionnellement mature pratique l'échange réciproque.**

Une personne émotionnellement mature est attentive à l'équilibre donner/recevoir. Elle est ouverte et inclusive aux idées des autres tout en affirmant les siennes. La recherche du compromis est placée en premier plan si nécessaire. Cette personne accepte de recevoir de l'aide et d'en demander quand cela lui semble juste. Elle est ouverte à de nouvelles idées et à faire évoluer sa manière de penser lorsque d'autres angles de vues lui sont partagés.

« Le compromis n'est pas un sacrifice mutuel, mais un équilibre des désirs. Un bon compromis permet à chacun de se dire qu'il a suffisamment de ce qu'il souhaitait. » Lindsay Gibson

## **5. Une personne émotionnellement mature sait réguler ses émotions.**

Une personne mature aura toujours le souhait de réguler ses émotions, c'est-à-dire d'une part accepter que ses émotions négatives se manifestent ou cherchent à se manifester, mais surtout elle prendra l'initiative en cas de conflit de tout mettre en œuvre pour apaiser la situation. Elle prendra un temps pour s'apaiser, s'écarter du conflit si ses émotions deviennent trop imposantes et prendra la responsabilité de revenir vers l'autre pour trouver une voie de conciliation. Les personnes n'ayant que peu de maturité émotionnelle justifient la plupart du temps leurs émotions négatives, entretiennent un conflit ou une tension avec l'autre sans volonté de les résoudre.

« Les personnes matures trouvent désagréable de demeurer dans un état de colère durable, si bien qu'elles trouvent rapidement un moyen de s'en sortir. Les gens moins matures, en revanche, ont plutôt tendance à alimenter leur colère et à agir comme si la réalité devait s'adapter à eux. »

Lindsay Gibson

## **6. Une personne émotionnellement mature prend l'autre au sérieux.**

Une personne mature émotionnellement s'intéresse naturellement à l'autre, elle le manifeste par une écoute attentive, une curiosité et une empathie à partir à la rencontre des autres. Elle mettra plus en avant l'autre qu'elle-même en cas de débat, de confrontation d'idées

tout en conservant avec discernement ses capacités d'affirmation.

« Quand une personne émotionnellement mature vous trouve intéressant, elle montre de la curiosité à votre égard.

Elle apprécie d'entendre votre histoire et d'apprendre à vous connaître. Elle se souvient de ce que vous lui avez dit et est susceptible de rappeler ces informations lors d'une nouvelle conversation. Elle aime votre individualité et est intriguée par ce qui vous distingue d'elle. Dans un tel climat d'intérêt et d'acceptation, vous sentez que vous pouvez être totalement vous-même. »

Lindsay Gibson

### **7. Une personne émotionnellement mature sait rire (y compris d'elle-même).**

Une personne émotionnellement mature possède un bon sens de l'humour et l'utilise avec discernement pour renforcer les liens avec les autres, ou encore alléger certaines situations tendues. A l'inverse, les personnes émotionnellement immatures imposent leur humour sans percevoir parfois qu'elles cherchent à se faire valoir et à prendre une place au détriment des autres. Certaines personnes utilisent l'ironie et le sarcasme sans percevoir qu'elles peuvent blesser les autres et s'obstinent pourtant dans cette voie. La personne mature possède une capacité de rire d'elle-même pour se motiver, désamorcer la mécanique de juge et de culpabilisation intérieure.

Je me souviens d'une collègue avec qui j'avais fait route et qui conduisait. Quand un autre conducteur la perturbait par sa conduite accidentogène, elle répétait, pour ne pas sortir de ses gonds : « alors mon chéri tout va bien pour toi ? » ou encore « mon biquet vas-y, je t'en prie ». Lorsque je discutais avec elle sur sa manière de réagir elle m'expliquait que pendant des années elle s'était agacée et devenait hargneuse, colérique devant ce type de comportement. Cependant, elle avait compris qu'elle transportait ça pendant des heures, elle décida ainsi d'adopter une nouvelle communication pour ne pas se polluer et ne pas polluer les autres. Ce changement et ce type de compréhension qui entraîne une modification de comportement est un signe évident de maturité émotionnelle chez une personne.

Il est intéressant de relire de temps à autres ces critères de maturité pour savoir où nous nous situons. Et de fait, de décider de nouvelles habitudes relationnelles pour s'approcher d'une maturité émotionnelle plus grande. Nous aurons tous à y gagner pour harmoniser nos relations avec nos proches, notre famille, nos collègues de travail...

Voici maintenant un texte qui illustre en grande partie l'atteinte de la maturité émotionnelle, que l'on doit à Charlie Chaplin. Ce texte est une vraie méditation et réflexion que je ne me lasse pas d'entreprendre à chaque fois que je le relis :

## LE JOUR OU JE ME SUIS AIMÉ POUR DE VRAI...

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Alors, j'ai pu me détendre.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal, lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux et sachant très bien que ni la personne ni moi-même, ne sommes prêts donc que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre : personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle amour de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire des grands plans. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, j'appelle ça simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert l'humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.

Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter... Du chaos, naissent les étoiles.  
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... La Vie ! »

Charlie Chaplin

## **E. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DES RELATIONS**

Certaines personnes évoquent la connaissance de soi comme une activité nombriliste, pourtant elle poursuit un tout autre but et ceux qui la critiquent s'empêchent ainsi de participer à la grande évolution de l'humanité à moins d'être en disposition naturelle des grands sentiments que sont la compassion et l'amour.

Bon nombre de relations échouent du fait que nous nous heurtons au monde différent de l'autre. En apprenant à me connaître et à observer mon fonctionnement, je vais naturellement être propulsé par un mouvement naturel d'acceptation de l'autre, comprenant que nous sommes tous emprisonnés à différents niveaux dans nos conditionnements.

Nous allons examiner les relations à travers un méta-programme issu de la PNL, vous allez constater à quel point cette lecture de nos conditionnements pourra vous aider à mieux comprendre pourquoi, parfois dans vos vies amoureuses ou amicales, quelque chose semble dissonant, vous amenant même à la rupture.

Je suis un grand idéaliste de la relation, j'ai toujours espoir qu'une relation peut traverser de nombreuses difficultés pour se hisser à un haut niveau d'entente. Tout dépend de la motivation et de l'intention de l'un et de l'autre.

« La rencontre de deux personnalités est comme le contact entre deux substances chimiques ; s'il se produit une réaction, les deux en sont transformés. »  
Carl Gustav Jung

## a. Qui suis-je ?

Les typologies

### **AUDITIVE-VISUELLE-KINESTHÉSIQUE**

Je vais vous proposer maintenant de prendre connaissance des différentes typologies ci-dessous et d'identifier dans vos vies laquelle prédomine. Je vais les définir de manière caricaturale pour vous permettre de les comprendre aisément. Nous avons une prédominance généralement pour l'une d'entre elles et secondairement, à parts plus ou moins égales pour les autres.

## SUIS-JE AUDITIF(VE) ?



L'auditif a une prédominance de l'activité émotionnelle et sensorielle à travers le sens de l'ouïe tant dans sa caractéristique physique que dans son fonctionnement relationnel. Cela induit qu'il accorde une importance toute particulière aux mots, à la communication verbale, il se sent satisfait à travers une ou des relations qui favorisent le dialogue, la diplomatie, le respect du langage. Son sentiment d'existence et de reconnaissance est basé sur la valorisation par les mots. Je me sens aimé si j'ai des retours verbaux de remerciements, de gratitude, d'amour. Dans une relation affective cette personne se sentira aimée parce que son compagnon ou compagne lui verbalise (je t'aime, tu es très belle ce matin, merci pour ton soutien...). Il fait de même en utilisant les mots comme véhicules de son amour.

## SUIS-JE VISUEL(LE) ?



Le visuel appréhende davantage le monde à travers ce qu'il voit, ce qui se montre à lui. Ainsi, il va parfois accorder une grande importance à l'aspect physique et matériel de la vie. Il observe scrupuleusement le comportement des autres, disséquant leurs émotions et

leur personnalité à travers leurs manifestations physiques. Ainsi dans le cadre de relations amoureuses ou amicales, l'importance sera accordée au fait de « montrer » le lien soit à travers des invitations parfaitement organisées sur le plan visuel (un restaurant soigneusement choisi, un cadeau surprenant, des tenues vestimentaires soit très classes, soit exubérantes, une surprise de voyage...) La personne ayant cette typologie prédominante ressent l'amour qu'on lui accorde en fonction des signes de reconnaissance physique qu'on lui accorde, par exemple un sourire, un regard doux...). Elle se sentira aimée si on lui montre son amour par des actes concrets dans le quotidien. Cette personne n'éprouve pas la nécessité qu'on lui dise « je t'aime » mais se sentira aimée dès qu'on lui offrira un acte visuel, que ce soit un regard, un cadeau, une attention particulière.

## SUIS-JE KINESTHÉSIQUE ?



Chez le kinesthésique, le sens du toucher prédomine, tant sur un plan physique que dans le fonctionnement de sa personnalité. Cette typologie ressent les choses et les êtres plus que la moyenne. Doué d'une sensibilité amplifiée, il est touché par les fortes émotions d'autrui, les ambiances, qu'elles soient pesantes ou légères. Les impressions verbales et visuelles sont en quelque sorte perçues comme une sensation tactile passée au crible de se sentir « touché ». Cette personne manifeste son amour auprès de l'être aimé davantage par le sens du toucher, et son sentiment d'être reconnu et aimé par l'autre se vivra en

fonction des retours tactiles de l'autre. Cette personne n'a pas besoin qu'on lui dise qu'on l'aime, le simple fait d'être touché équivaut à un « je t'aime ».

Il faudra surement examiner dans votre vie différentes situations pour connaître votre typologie prédominante. Lorsqu'on prend le temps de réfléchir sur nos relations amoureuses passées ou celle actuelle, on comprend très rapidement pourquoi certaines ont abouti à des impasses, des scénarios dramatiques ou des ruptures difficiles.

Imaginez un instant une femme *auditive* et un homme *visuel*. Ce gentil homme est si généreux, il offre constamment des cadeaux à sa femme, l'invite au restaurant, lui fait des surprises. Pendant des années la femme s'en est satisfaite avec un sentiment de frustration refoulée depuis toutes ses années, elle n'en avait pas conscience et progressivement s'installe dans une sorte de dépression avec la peur de perdre son conjoint. Son insatisfaction lui fait parfois perdre le contrôle d'elle-même. Et soudain après une énième soirée au restaurant qui satisfaisait pleinement notre homme, elle éclate en sanglots et dit à son compagnon : « écoute, je sais que tu ne m'aimes plus, j'ai l'impression que tu ne m'as jamais aimée ». Et le mari de lui répondre : « mais ça ne va pas ! **Regarde** tout ce que je fais pour toi, pour nous, je t'ai offert notre maison, je t'offre des voyages, des bijoux... Tu **vois** bien que je t'aime ! » Alors, que répond cette femme *auditive* ? En fait elle va répondre certainement : « oui, je vois bien tout ce que tu fais, mais je ne **t'entends** jamais me dire que tu m'aimes ! ». Ici, le choix des mots est volontaire puisqu'on pourra s'apercevoir que nous choisissons principalement un langage lié à notre typologie.

Dans cette histoire, il importe à la femme d'entendre l'amour plus qu'on ne le lui démontre, ainsi sa frustration et sa dépression enfouies durant des années peuvent aboutir à une rupture dans une situation qui, lorsqu'on l'observe ainsi, semble si stupide et banale. Oui, c'est dans des banalités non comprises que peuvent s'immiscer des forces destructrices de l'amour.

Voici un deuxième exemple : L'homme est *kinesthésique* et la femme *visuelle*. Cette femme a une typologie visuelle à 80 %, si bien qu'elle est très peu portée sur le fait d'être touchée par son compagnon. Le plaisir sexuel passe davantage par des jeux démonstratifs sexuels qu'un érotisme tactile. Alors rapidement dans la relation, l'homme va être frustré. Lorsque le couple sort dans la rue ou est invité en soirée chez des amis, la femme prétexte qu'elle ne souhaite pas être touchée en société, elle vit mal le fait de se tenir la main par exemple, tandis que l'homme **ressent** l'amour de l'autre par le toucher, il a besoin de vivre des actes tactiles pour se sentir aimé. Vu que ledit besoin n'est pas partagé par sa compagne, l'homme risque de vivre son quotidien avec de plus en plus d'insatisfactions qui peuvent se manifester par de la colère ou bien trouver une maîtresse qui satisfera pleinement sa frustration à ce niveau. Il aura vraiment le sentiment de ne pas se sentir aimé et il est probable que la femme vive la même chose. Les deux seront dans une incompatibilité de fonctionnement ne dépendant pas de leur amour en soi, mais de leur programme de fonctionnement conditionné leur faisant vivre l'amour et le besoin d'amour différemment.

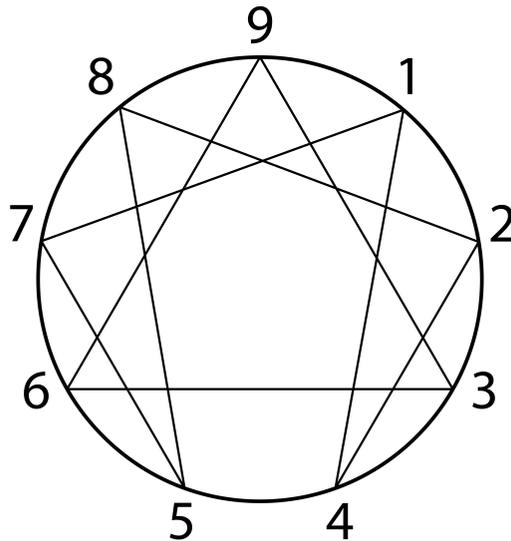
Prenez n'importe quelle de votre relation passée et examinez-la à travers cette lecture, vous en trouverez

certainement au moins une dont la rupture a été occasionnée par ces divergences de typologie. Lorsque j'anime des ateliers sur la communication d'entreprise, j'utilise également cette lecture pour démontrer la nécessité de se connaître. Si vous voulez vendre une voiture et que vous êtes un visuel vous adressant à un kinesthésique, vous accentuerez la vente sur les apparences alors que si à un moment vous touchez la voiture, caressez les sièges... vous entrerez en synchronicité avec le fonctionnement de l'autre. Pour ma part, je ne poursuis sur le sujet aucune volonté de manipulation mentale. Cette lecture de soi et de l'autre doit bien au contraire nous permettre de développer l'empathie et la sympathie de l'autre dans le but de considérer davantage son fonctionnement que le nôtre parfois. Lorsqu'une relation bute sur des dissonances de fonctionnement réciproque, seule l'intelligence émotionnelle des deux personnes pourra faire passer d'un niveau à un autre leurs liens. Dans le cas contraire, des risques de rupture pourront s'en découler.

Si vous avez une amie auditive et que vous êtes visuel(le) par exemple, vous savez maintenant que de temps en temps, vous pouvez faire l'effort de lui envoyer des mots gentils, bienveillants. Votre observation vous a montré qu'elle vous envoyait régulièrement des mots de considération pour vous, mais comme vous habitez loin d'elle et que vous êtes visuel, vous avez considéré que c'était une perte de temps, ou que vous vous en lassiez. Cette attitude est liée à votre programme, toutefois en posant un acte qui va dans le sens de nourrir la relation en fonction de l'autre, de temps en temps, vous contacterez une joie, un sentiment de bonheur intérieur que vous ne soupçonnerez pas.

## b. L'Ennéagramme

### Outil de connaissance de soi



L'ennéagramme est un outil de connaissance de soi et d'autrui favorisant la compréhension et la compassion.

Il est dit que cette approche aurait été initiée dans les écoles des mystères en lien avec Pythagore. Le but de cet exposé est de vous donner envie d'aller plus loin dans l'investigation des 9 énéatypes, afin d'identifier le vôtre.

L'ennéagramme considère que la personnalité humaine se divise en 9 typologies dont chacune possède des conditionnements et des caractéristiques propres nous faisant appréhender le monde avec un philtre distinct.

Notre typologie se forme durant l'enfance, suivant les événements vécus et la manière dont nous avons considéré que nous recevions de l'amour de nos parents, éducateurs...

## Ennéatype 1 Le perfectionniste

« Je suis aimé si je suis parfait »

Le perfectionniste s'est senti aimé durant l'enfance quand il avait des retours positifs sur ce qu'il entreprenait, ces retours valorisant les qualités de rigueur et de perfectionnisme. Au contraire, il pouvait recevoir des blâmes quand ça n'était pas assez « parfait ». L'enneatype 1 a parfois eu des parents ayant un fort désir de contrôle et d'exigence morale. A l'âge adulte, le type 1 est perfectionniste et fait preuve d'une grande fiabilité dans ce qu'il entreprend. Il a tendance à être anxieux et éprouve de grandes difficultés à lâcher prise. Son sens de l'organisation et des réalités sont des atouts dans des projets concrets. Il éprouve parfois des difficultés à donner de lui émotionnellement mais en contrepartie, on peut compter sur lui dans le quotidien. L'enneatype 1 sera très souvent partant pour aider les autres sur le plan concret (un déménagement, un repas à préparer...) Lorsqu'il est invité pour la première fois chez des amis par exemple, son focus s'orientera vers la propreté et l'ordre de la maison, son évaluation déterminera son degré d'approbation ou de critique de l'autre.

Film recommandé :

GRAN TORINO avec Clint Eastwood

## Ennéatype 2 L'altruiste

« Je suis aimé si je suis au service »

L'ennéatype 2 concerne généralement des êtres qui ont le souci de venir en aide, de faire plaisir, d'écouter les autres. Derrière cette apparente serviabilité se cache le conditionnement : « je suis aimé si je suis au service ». C'est par exemple la petite fille qui constate qu'en faisant des petits cadeaux ou en donnant des attentions à son entourage, elle reçoit beaucoup d'amour. Ainsi, elle se conditionnera à se sentir aimée par le service. Ce qui peut lui poser un souci réside dans le fait de recevoir. Donnant beaucoup de lui-même, l'ennéatype 2 peut devenir très colérique lorsqu'il constate qu'il a si peu en retour. En quelque sorte, il ne voit pas toujours qu'il prend le pouvoir relationnel sous des allures altruistes.

Lorsqu'un énéatype 2 arrive pour la première fois chez des personnes, son focus s'orientera sur la manière dont il est reçu : est-ce que la générosité de la réception est à la hauteur de ce que lui-même donnerait ? L'accueil, la chaleur humaine détermineront l'approbation ou la critique du moment vécu.

Film recommandé : LA BICYCLETTE BLEUE, personnage de Laetitia Casta.