« Les 9 types de personnalité »

Créé par

Sarah Torche

SOMMAIRE

- Qu'est-ce que l'ennéagramme ?
- Quel est le but de l'ennéagramme ?
- Le schéma de l'ennéagramme
- Qu'est-ce qu'un « type » ?
- Le type 1 est aussi appelé « Le Perfectionniste »
- Le type 2 est appelé « L'Altruiste »
- Le type 3 ou « Le Battant »
- Le type 4 ou « Le Romantique »
- Le type 5 ou « L'Observateur »
- Le type 6 ou « Le loyal »
- Le type 7 ou « L'Épicurien ».
- Le type 8 ou « le Compétiteur »
- Le type 9 ou « le Médiateur »
- TEST

PRESENTATION

Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

Voici un résumé des 9 types de personnalité pour mieux se connaitre et avancer vers la meilleure version possible de soi.

Augmenter sa productivité, sa réflexion personnel, ses ressentis, sa confiance en soi, et faire en sorte de vous créer un état d'esprit positif.

Ceci vous aidera à ouvrir un nouveau chapitre encore plus puissant de votre vie.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue

1

Qu’est-ce que l’ennéagramme ?

L'ennéagramme a une étymologie grecque qui allie les deux termes « ennea » (« neuf ») et « gramme » (« points »). Sa première définition est donc bien la représentation de ces neuf points qui représentent eux-mêmes neuf « types », c'est-à-dire neuf profils de personnalité.

Mais nous verrons qu'ils servent également à désigner les neuf faiblesses, les neuf points forts, les neuf dénis du réel, les neuf solutions, les neuf facettes de l'âme humaine. il permet d'identifier les motivations qui sont derrière les comportements.

Il faudra être très attentif sur ce point de manière à ne pas cataloguer les comportements. Nous verrons en effet que chaque « type » est défini notamment par neuf stratégies d'évitement de la réalité.

il décrit et contient autant les points faibles que les points forts d'une personne, autant son état le plus malheureux que son état le plus heureux

2

Quel est le but de l'ennéagramme ?

Chapitre 2

Définir notre type, c'est-à-dire notre défaut principal et comprendre les difficultés qui y sont liées (approfondir la connaissance de soi-même), comprendre tous les membres de notre entourage, apprendre à mieux communiquer (et même manager et diriger) en observant les penchants négatifs et en mettant en avant les aspects positifs de soi et des autres, définir chaque type dans sa capacité à acquérir des capacités humaines plus élevées, et par conséquent « spirituelles » comme l'empathie, l'amour, l'harmonie...

On va pouvoir développer une tolérance en comprenant les souffrances et les réactions des autres, et cette compassion permet d'accéder à une acceptation de soi et des autres. Cette intégration des aspects positifs du « type » va passer par trois étapes que propose la méthode selon une avancée progressive : la connaissance de soi : connaître son type grâce à une attitude en auto-observation permanente (ce qui fait 50 % du travail) ; cette observation seule permettra d'interrompre les stratégies de défense héritées de l'enfance, l'acceptation de soi : pas de lutte ni de conflit, mais développer de la compassion, de l'empathie, de l'indulgence active envers soi et les autres, interrompre les automatismes et mécanismes en revenant à la réalité, en revenant au moment présent plutôt que d'être dans le passé ou le futur.

Ce retour au présent en permanence va permettre de renouer le contact avec la totalité de la réalité dont une partie aura été ignorée par le « type ».

3

Le schéma de l'ennéagramme

Ennéagramme
Je suis bien
Priorités des autres
Maintenir la quiétude et le confort
Acceptation. Soutien
9 MEDIATEUR
Je suis fort
Pouvoir, contrôle
Influencer
Courage
8 CHEF
Je travaille
Le bien/le mal
Détecter ce qui doit être corrigé
Rigueur/idéal/courage
1 PERFECTIONNISTE
Je suis positif
Options plaisantes
Excitation
Joie de vivre
7 EPICURIEN
Je suis indispensable
Approbation/soi
Comment se rendre utile
Amour
2 ALTRUISTE
J'ai du succès
Approbation/Accomplissement
Se mettre en valeur
Capacité à agir et réussir
3 BATTANT
Je suis loyal
Insécurité
Danger potentiel
Défi
6 LOYAL/ SCEPTIQUE
5 OBSERVATEUR
4 ROMANTIQUE
Je sais
Détecte risques d'intrusion
Spectateur
Connaissance, précision
Je suis unique
Ce qui me manque
Se démarquer
Sens du beau, créativité, imagination

4

Qu’est-ce qu’un « type » ?

Chapitre 4

Les « types » sont désignés par chacun des chiffres sur le cercle de l’ennéagramme. Un type est « un trait de caractère principal »

Le type 1 est fier de sa capacité de travail, de son honnêteté et de sa rigueur morale – Respect des usages

Le type 2 est fier de l'amour et de l'aide chaleureuse qu'il apporte aux autres – Attention à l’autre

Le type 3 est fier de son efficacité et de ses réussites, surtout sur les plans professionnel et social. – Efficacité

Le type 4 est fier de sa profonde sensibilité et de son originalité - Créativité

Le type 5 est fier de ses multiples connaissances, de sa capacité à comprendre – Raisonnement.

Le type 6 est fier de sa loyauté vis-à-vis des autres, du fait de remplir son devoir – Doute.

Le type 7 est fier de vivre et manifester optimisme et capacité à être gai et heureux – Nouveauté, gaieté.

Le type 8 est fier de sa force et de savoir faire respecter sa justice – Force de décision.

Le type 9 est fier d'être facile à vivre, d'être en paix et calme – Harmonie.

Le type 1 évite la colère. La colère qui correspond au type 1

Le type 2 évite de reconnaître ses propres besoins. L'orgueil qui correspond au type 2

Le type 3 évite l'échec. La vanité qui correspond au type 3

Le type 4 évite la banalité. La mélancolie (appelée alors « acédie » et l'envie) qui correspond au type 4

Le type 5 évite le vide intérieur. 4 L'avarice qui correspond au type 5

Le type 6 évite la déviance. La peur qui correspond au type 6

Le type 7 évite la souffrance. La gourmandise qui correspond au type 7

Le type 8 évite la faiblesse. La luxure qui correspond au type 8

Le type 9 évite le conflit. La paresse qui correspond au type 9

5

Les 9 types de personnalité

Le type 1 est aussi appel « Le Perfectionniste »

Mots-clés de ce que le 1 apprécie et ses grandes qualités Soigneux, ordonné, immense intégrité, éthique, chaque chose à sa place, travail bien fait, correct, peur de faire des erreurs, exigeant, respect des règles, horreur de l'imperfection, sens de la morale et de la justice, méthodique, le travail d'abord, faire de son mieux, s'améliorer toujours, être le meilleur. On peut toujours compter sur lui, il est un compagnon sans faille en qui on pourra toujours avoir confiance. En revanche, il n'aime pas Le désordre, la triche, la malhonnêteté, le non-respect des lois, l'injustice, la critique (elle lui fait du mal), que les autres pensent du mal de lui (il se demande d'ailleurs sans arrêt ce qu'ils pensent), prendre une décision rapide (de peur de faire une erreur). Sa problématique de l'enfance Enfant obéissant, le type 1 a souvent été douloureusement et lourdement critiqué quand il était petit. Il n'a pas pu s'exprimer spontanément ou faire d'erreur. Pour éviter la colère qu'il a en horreur, il va sans cesse porter un jugement sur lui-même et essayer d'être parfait. En proie à une autocritique permanente, il pourra s'en rendre presque malade car il intériorise la colère. Il portera un jugement sur lui-même surtout s'il se laisse aller au plaisir ou aux émotions. Un exemple pourrait être une personne évoquant un père toujours colérique et avec lequel il fallait toujours être extrêmement prudent, de peur de subir sa violence verbale ou gestuelle. Souvent, et sous des aspects de perfection, cette personne se retrouvera à éprouver une grande colère intérieure sans s'en rendre compte. On trouve ainsi une enfance réprimée si le travail est mal fait, mais paradoxalement rarement ou pas du tout louée si le travail est bien fait. Ainsi, souvent l'adulte va se priver de récompense et la tension en lui va monter de plus en plus jusqu'à une possible explosion interne, une colère intérieure dont il n'aura pas conscience.

Manifestations du déséquilibre Le 1 est serein quand justice est faite, mais submergé par une colère sans fin s'il y a faute ou erreur. Comme il y a un contrôle excessif des émotions, plusieurs déséquilibres sont possibles tant au niveau physique que psychologique, affectif ou émotionnel. Ce sont souvent des crises d'angoisse, d'anxiété, de possibles tendances ou rechutes dans l'addiction aux drogues (pour éviter de toujours s'autocritiquer), des dysfonctionnements physiques (maladies, cancers, souffrances chroniques au niveau du foie, etc.) qui trouveront leur origine dans une angoisse ou une tension psychologique ou affective. On trouve souvent la mise en avant d'un autre problème pour dissimuler le fond de la question à régler. Solutions pour évoluer Le 1 souffre de son perfectionnisme et de sa colère car il n'a pas eu la reconnaissance de ses besoins et de ses plaisirs. Arriver même à une thérapie sera plutôt difficile puisqu'il faudra qu'il admette une imperfection ! S'il se l'autorise, il prend peur. Il faudra l'amener à prendre conscience de ce mécanisme et l'inviter en douceur à se mettre en vacances par rapport à toute exigence et règle ainsi qu'à exprimer sa colère. Plusieurs pistes sont à explorer pour lui permettre d'évoluer : se munir d'espaces chaleureux et confortables permettant de se relâcher faire tout ce dont il a profondément envie observer son comportement comme un observateur extérieur en essayant de lui ôter tout jugement et autocritique prendre conscience de ses émotions et les accepter inviter à voir l'enfant pas sage qu'il est au fond aimer ses imperfections atténuer le respect des règles et le désir de perfection prendre les erreurs des autres à la légère, en rire même quand c'est possible ne plus se punir dans le cas d'erreur, mais les accepter apprendre à demander et à recevoir du plaisir et des récompenses faire la différence entre un « devoir » et un « désir » (supprimer le mot « devrait ») prise de conscience générale de sa jalousie par rapport à ceux qui ne respectent pas les règles éprouver et ressentir la colère intérieure et trouver les moyens de l'exprimer de manière saine et libératrice

Le type 2 est aussi appelé « L'Altruiste »

Mots-clés de ce que le 2 apprécie et ses grandes qualités Rendre service, écouter, protéger, voir les besoins des autres (mais pas les autres), chaleureux, attentionné, est là quand les autres ont besoin de lui, réconforter, assister, faire primer le relationnel, donner des conseils, plaire, faire des cadeaux, encourager, une intuition au-dessus de la moyenne, s'oublier... En revanche, il n'aime pas Avoir à dire « non », la solitude, sentir que les autres n'ont pas besoin de lui, attendre, ne pas participer au groupe, déplaire, se sentir inutile, il ne sait pas exprimer ses envies... Sa problématique de l'enfance L'enfant de type 2 n'a pas été aimé pour ce qu'il était. On l'a aimé parce qu'il faisait plaisir. Les actions du type 2 sont souvent motivées par le besoin d'être aimé, ce qui pourra poser problème dans certaines situations. Dans l'enfance, il aurait obtenu la sécurité et ce qu'il voulait à condition de s'occuper des besoins des autres. Le type 2 dira qu'il agit ainsi ou donne ceci ou cela dans le but d'être aimé, bref il donne pour recevoir. La plupart du temps, il va s'occuper des besoins des autres plutôt que des siens, et ainsi consacrer ou sacrifier toute son énergie au détriment de sa propose santé. S'il a l'impression d'être utilisé par les autres, il aura du mal à voir que c'est lui qui a, inconsciemment, crée cette situation de déséquilibre. Car le 2 a besoin de sentir qu'on a besoin de lui, il a besoin de sentir l'approbation des autres et qu'il plait à tout le monde.

Manifestations du déséquilibre Le type 2 manifestera des déséquilibres en lien avec les questions de dépendance et d'indépendance, mais aussi de séduction car ils ne supportent pas de ne pas être aimé. Il rencontrera souvent des problèmes liés à l'orgueil qui ressortira dans des situations difficiles et auquel il répondra par une humilité parfois exagérée. Ayant développé une certaine sensibilité pour deviner les sentiments des autres, ils pourront souffrir de leur trop grande émotivité ou sensibilité se caractérisant par des problèmes de migraines, d'asthme et de toute sorte d'autres maux liés au refoulement de leurs besoins. Dans la plupart des cas, le type 2 aura un problème avec son « moi » et se sera trop dévoué aux autres pour être en mesure de se considérer lui-même. L'entourage pourra se plaindre d'avoir affaire à une manipulation. Le type 2 ne cessera aussi de se soucier de la santé et des émotions, sans prendre en compte les autres centres. On leur reprochera leur excès de protection (la mama italienne), leur côté étouffant, etc.

Solutions pour évoluer Plusieurs pistes sont à explorer pour lui permettre d'évoluer : Mettre en valeur les situations où il ne donne pas, ou en tout cas où il ne donne pas pour recevoir Parler au nom de ses besoins et pour lui-même (exprimer ses envies) Faire la différence entre ses propres désirs et ceux des autres Avoir conscience des techniques de séduction qu'il met en place, mais aussi à son intention (inconsciente) de manipuler les autres pour qu'ils l'apprécient En donnant à l'autre une vraie valeur, et non pas seulement celle de servir à conforter le « moi » en souffrance Observer que souvent les compliments ou les flatteries et toutes formes de séduction s'accompagnent de montées d'angoisse En rééquilibrant plutôt les centres instinctifs et mentaux plutôt que d'entretenir un centre émotionnel trop développé En acceptant d'envisager une « mauvaise » image de soi En exprimant la colère qui aura le mérite de montrer la justesse des besoins non satisfaits Reconnaître la blessure originelle de l'amour-propre Apprendre à dire « non » S'occuper seul, prendre soin de soi et trouver des satisfactions dans la solitude Se faire plaisir sans avoir à plaire (activité artistique, etc.)

Le type 3 ou « Le Battant »

Mots-clés de ce que le 3 apprécie et ses grandes qualités Gagner, réaliser, être fier de soi et de sa réussite, efficacité, activité, être occupé, la performance, la confiance en soi, motiver autrui, remplir des missions, atteindre les objectifs, compétition, bien vendre, mesurer sa progression, faire des affaires, faire attention à son apparence, montrer sa réussite et ses succès, prestige, etc. En revanche, il n'aime pas Parler des émotions ou des sentiments, être inactif, la lenteur, le manque d'efficacité, échouer, patienter, attendre, etc. Sa problématique de l'enfance Le type 3 aura eu très tôt la certitude qu'on ne le voit pas comme il est, mais uniquement pour ce qu'il fait. Cette primauté de l'action va donc dissimuler un manque d'affection ou de reconnaissance. On n'aurait aimé cet enfant que pour ses bonnes notes, ses réussites, ... L'image du succès servira donc à camoufler toutes les insécurités. À force de vouloir montrer ce qu'elles font dans le but de gagner, les personnes du type 3, habitués à n'avoir de récompense affective qu'en cas de succès, vont aller jusqu'à oublier tous leurs sentiments. Manifestations du déséquilibre On remarque que le type 3 n'arrive à envisager une thérapie ou un travail sur lui-même qu'une fois arrivé à bout de force physique, mentale ou psychique. Un deuil ou toute autre situation peut mener la personne à ne plus pouvoir maintenir le rythme de la réussite ou des efforts à fournir pour toujours gagner. Dès qu'une situation où les sentiments prendront le dessus surviendra, le type 3 éprouvera toutes sortes de difficultés pour maintenir cette poursuite du succès et de ses apparences. Ce sera surtout le cas pour les personnes n'ayant jamais pris en compte leurs émotions.

Solutions pour évoluer s'arrêter ou faire une pause et donner assez de temps aux émotions pour survenir accepter d'avoir peur de l'inaction et le fait de se réfugier dans l'action permanente prendre conscience des mécanismes et des automatismes dans les actions quotidiennes identifier les moments où les rêves de succès se confondent avec la réalité plus simple et sensorielle cesser de fuir les problèmes ou les signes de manque de réussite ou d'échec faire la différence entre un « moi » public et un « moi » privé en remarquant que ce principe de réussite, ce réflexe pour être toujours parfait survient dans tous les domaines de la vie (y compris dans une thérapie où le type 3 aura tendance à vouloir être le patient parfait) nommer ses sensations corporelles afin de pouvoir nommer les émotions qui y sont liées distinguer l'action des sentiments et du ressenti donner la priorité aux décisions venant des sentiments plutôt que des apparences ou de l'image sociale faire la différence entre mensonge et authenticité affronter la réalité de soi, des autres, du monde

Le type 4 ou « Le Romantique »

Mots-clés de ce que le 4 apprécie et ses grandes qualités Original, amateur de beauté, sensible à l'esthétique, émotif, recherche l'intensité, adore les moments exceptionnels, le dramatique, hypersensible, susceptible à la critique, théâtral, envieux, marginal, à part, différent des autres, exprime son état intérieur, montre de la créativité dans toutes les activités (travail, mode, cuisine, décoration...), nostalgique, mélancolique, aime les souvenirs et le passé, préfère déprimer plutôt que de s'habituer au quotidien, etc. En revanche, il n'aime pas L'ordinaire, le banal, le quotidien, les habitudes, la routine, la critique, l'irrespect, le mépris des autres, devoir suivre les procédures et les règles, être abandonné, etc. Sa problématique de l'enfance Le type 4 a souvent connu une situation ou un sentiment d'abandon dans l'enfance qui a provoqué un vide immense. En grandissant, il retrouvera cette problématique de l'abandon à différents niveaux. Nostalgique de la plénitude connue avant l'abandon, le type 4 cherchera toujours à revivre l'intensité du début. On retrouvera cette problématique chez des enfants nés peu avant leurs frères et sœurs (12 à 18 mois) et qui n'auront pas eu le temps de prendre leur place. En général, le type 4 sublime la réalité, invente et imagine ce qu'il n'a pas. Les sentiments et les émotions prennent le dessus sur la réalité. Manifestations du déséquilibre L'une des tendances du type 4 est de vivre trop dans l'imaginaire et pas assez dans la réalité.

Solutions pour évoluer

Plusieurs pistes sont à explorer pour lui permettre d'évoluer : Faire le deuil de l'abandon vécu dans l'enfance et le comprendre pour l'accepter (par exemple en comprenant que la situation était inévitable) Se réconforter soi-même pour résoudre son abandon Observer les crises et sautes d'humeurs en s'apercevant qu'elles aboutissent à un renfermement sur soi et dans un monde de fantaisies ou de projections très éloigné de la réalité Terminer les projets commencés et en constatant combien il peut inconsciemment se mettre dans des situations complètement insolubles... Accepter la tristesse, et même ses émotions sans en faire tout un cinéma Demander à l'autre ou à son compagnon de lui apporter une solidité et une constance qui empêchera la répétition de cette situation d'abandon Mettre en valeur ses talents d'empathie mais en gardant toujours de la distance avec ses propres émotions et celle des autres (pratique de la méditation pour observer les hauts et les bas) Pratiquer une activité physique pour revenir au corps plutôt que sombrer dans les sentiments et l'émotionnel Distinguer les vrais sentiments de ceux qui sont théâtralisés et dramatisés S'entraîner à revenir à la raison et au jugement neutre dans les moments de crise

Le type 5 ou « L'Observateur »

Mots-clés de ce que le 5 apprécie et ses grandes qualités
Solitaire, observateur, garde son espace vital, analyse, logique, synthétique, compréhension, la réflexion, l'intimité, le silence, la discrétion, la distance, la perspective, aller chercher le pourquoi des choses, la connaissance... En revanche, il n'aime pas L'action, la précipitation, l'expression de leurs émotions, l'invasion dans l'espace vital, tout ce qui n'est pas vital, les mondanités, les discussions sans intérêt, les manifestations émotionnelles et sentimentales, les impondérables, les décisions à prendre rapidement, le bruit, trop de relations et de contacts avec l'extérieur... Sa problématique de l'enfance À l'origine, l'enfant de type 5 aura connu une invasion et perçu le monde comme envahissant. Face à cette intrusion qui pourra s'exprimer de différente manière (physique ou psychologique, une mère ou un père envahissant, pas d'espace à lui, etc.), il aura donc développer toute une stratégie pour s'en protéger et garder son espace vital intact. Dans ce but, il construit une forteresse grâce à sa connaissance, son analyse, son repli sur lui-même et ses exigences d'autonomie. Il s'agit pour lui de ne plus jamais être pris par surprise ou piégé par l'invasion du monde extérieur dans son monde intérieur. Il est possible aussi qu'ayant connu une forme d'abandon, il ait très tôt décidé de se détacher de toute émotion et sentiment pour devenir une personne froide et réfléchie.

Manifestations du déséquilibre En général, il s'agit de phénomène d'isolement extrême, le type 5 cherchant la solitude à tout prix pour rester loin de tous les dangers d'invasion du monde extérieur. En se retranchant ainsi totalement de la société, il pourra développer une certaine avarice à tous les niveaux, devenir arrogant, froid, distant et terrible. Si le détachement et le recul qu'il arrive à prendre peuvent être apprécié comme une manière d'apporter la paix et le calme dans des situations tendues, il aura toujours du mal à partager et communiquer avec l'entourage. Ce pourra être aussi une personne qui n'arrive jamais à passer à l'action et passe sa vie à analyser. Solutions pour évoluer Plusieurs pistes sont à explorer pour lui permettre d'évoluer : Abandonner la solution systématique du détachement par rapport à tout et comme stratégie de manipulation de l'entourage Remarquer quand l'analyse remplace les émotions et les sentiments Prendre conscience des émotions et voir qu'il n'est pas seulement question de blessure ou de douleur Observer les réactions et le ressenti dans une situation impliquant d'autres personnes et dans une situation où il est seul ; les comparer Reconnaître le désir absolu de contrôle sur l'espace vital et l'intimité Tolérer tout ce qui survient sans préparation ou analyse, accueillir l'inconnu Terminer un projet entrepris et pensé, et le rendre visible aux yeux de tous Développer un peu d'exubérance en opposition à un mode de vie ascétique Apprendre à partager ce qu'il sait et connait parfaitement Relier les émotions à l'intellect

Le type 6 ou « Le loyal »

Mots-clés de ce que le 3 apprécie et ses grandes qualités Prudence, sécurité, besoins, doute, prévoir, inquiétude, imaginer le pire, prévisibilité, exagération des dangers, demande conseil, méfiance, précautions, loyauté, fidélité, clarté, préparation, adaptation, fuir ou provoquer le danger, anticipation... En revanche, il n'aime pas L'imprévu, l'inconnu, le mensonge, la trahison, les beaux parleurs, le flou, l'ambiguïté, les surprises... Sa problématique de l'enfance L'enfant qui développe les stratégies de survie du type 6 eut très tôt la forte impression que le monde n'était pas fiable, qu'il fallait s'en méfier. Il s'est retrouvé à perdre totalement confiance dans toute autorité, ce dont il fera un leitmotiv dans sa vie d'adulte. Il a l'impression que des dangers potentiels s'y trouvent en permanence. Ainsi, il développe une vigilance hors du commun et recherche la sécurité à tous les niveaux. Son attention n'est portée que vers l'extérieur, ce réflexe provenant du souvenir de son enfance où il n'avait aucun moyen de se protéger des punitions ou des humiliations déloyales qu'il aurait subies. Paralysé par le doute et se réfugiant souvent dans la peur comme tactique systématique de retrait, le type 6 aura du mal à terminer les choses et il reportera toujours l'action au lendemain.

Manifestations du déséquilibre Les personnes du type 6 demanderont conseil pour des situations de paranoïa, de doute extrême et d'angoisse sans cause réelle. Elles peuvent avoir l'habitude d'imaginer tous les scénarios catastrophes, en se tournant vers l'imaginaire, le futur et les risques potentiels et en s'éloignant du réel. Il pourra aussi y avoir un problème avec l'autorité, soit une servitude soit une rébellion. On constate aussi souvent chez le type 6 une peur de réussir, en lien généralement avec l'impossibilité de terminer quelque chose et le réflexe de remettre toujours les choses au lendemain. En revanche, le type 6 peut avoir une intuition étonnante qui lui donnera le courage d'affronter beaucoup de choses, une habitude des situations dangereuses et une rapidité de pensée pour trouver des solutions dans les moments menaçants. Solutions pour évoluer Plusieurs pistes sont à explorer pour lui permettre d'évoluer : Prendre le temps de s'écouter (et d'être écouté si ce sont les autres qui peuvent l'aider dans ce sens). Reconnaître la réussite, les succès et les actions accomplies en revenant au présent et à tout ce qui va bien (relativiser). Constater l'origine des peurs pour les confronter à la réalité. Remarquer l'habitude de chercher systématiquement « la petite bête » dans le comportement d'autrui et observer comment elle survient. Noter le moment où la personne perd confiance en l'autre ou en une situation, et recommence à douter de tout. Faire attention au moment où l'activité mentale prend le dessus sur les sensations physiques ou les sentiments. Reconnaître les réflexes de fuite après la peur et chercher à rester toujours en contact. Constater qu'on reproche souvent aux autres d'avoir abandonné, par le biais d'une projection, alors que c'est bien à soi que l'on doit la fuite. Retrouver l'humour. Faire attention au langage alarmiste, aux annonces négatives, etc, et essayer de les modifier en messages positifs. Noter le désir d'être approuvé par ceux qui sont autoritaires ou bien de remettre en question l'autorité

Le type 7 ou « L'Optimiste » / « L'Épicurien »

Mots-clés de ce que le 7 apprécie et ses grandes qualités Le plaisir, la gourmandise, la gloutonnerie, la joie, le rire, l'amusement, la diversité, les voyages, l'aventure, profiter, positiver en toute circonstance, l'espace extérieur et ouvert, faire des projets, avoir des idées, commencer beaucoup de choses (mais ne pas les finir), tout feu tout flamme (ne voit pas le danger), séduire, rester jeune... En revanche, il n'aime pas L'enfermement, les espaces clos, finir ce qu'il a commencé, voir les inconvénients et les obstacles, accepter d'être triste ou en colère, être précis, faire la même chose trop longtemps, s'ennuyer, les habitudes, le sérieux, le manque d'action, devenir sage et mesuré... Sa problématique de l'enfance Souvent le type 7 a commencé à développer sa stratégie de plaisir au moment où il a considéré le monde comme plein de contraintes et de frustrations. Il aura à cœur de maintenir sa liberté à tout prix, même dans l'excès, et d'éviter les douleurs et la souffrance à tout prix. L'une des techniques du 7 est donc la fuite, que ce soit dans l'imaginaire, l'illusion, les plaisirs, l'aventure... Mais attention, il s'agit toujours d'une fuite en avant, contrairement au 4 qui fuit plutôt en arrière. Pour compenser la frustration du monde, il va multiplier les initiatives et les actions, et même penser à plusieurs choses en même temps (il aura du mal à se concentrer sur une chose en particulier). Il va s'arranger pour toujours garder toutes les options ouvertes. Ainsi, il ne subira aucune limite et aucun choix qui lui ferait perdre une opportunité de s'amuser ou de profiter. Il va développer des techniques de charmes pour contourner les difficultés, désarmer son entourage et bien entendu pour se faire plaisir. Il cherchera à rester à la surface des choses, la profondeur étant source de problèmes, il préfère fuir loin de lui-même pour ne pas avoir à souffrir

Manifestations du déséquilibre Les cas problématiques du 7 seront souvent ceux de personnes totalement dispersées et incapables de choisir parmi différentes options. C'est le péché de gourmandise ; les personnes qui n'arrivent pas à s'arrêter. Toutes les émotions négatives ont été refoulées et se retrouvent soudain à faire souffrir la personnes physiquement ou psychologiquement. On trouvera aussi des problématiques liées à des décalages avec le réel. Trop dans l'imaginaire ou tourné vers l'avenir, le 7 oublie le présent et se retrouve dans des situations déplaisantes. Solutions pour évoluer Plusieurs pistes sont à explorer pour lui permettre d'évoluer : Trouver les aspects positifs de sa maturité et cesser de louer la jeunesse et ses rêves comme les seules valeurs qui comptent. Identifier le moment où la souffrance est transformée en rêverie ou en illusion. Remarquer toutes les situations où il y a fuite en avant, dans la fantaisie, l'excès, la gourmandise... Constater que l'envie insatiable de plaisirs n'a pas de fin et peut mener à une vie infernale. Observer la superficialité de son approche qui le prive de beaucoup de plaisirs auxquels il ne pourrait avoir accès que grâce à un travail en profondeur. Noter comment ces réactions sont superficielles et quel est le fond de la peur pour éprouver son propre fond. Rester réaliste dans les moments de crise où la confiance vient à manquer. Reconnaître ses techniques de charmes et autres stratégies pour aboutir à ses fins. Bien déceler les histoires qu'il invente pour ne pas avoir à souffrir.

Le type 8 ou « le Compétiteur »

Mots-clés de ce que le 8 apprécie et ses grandes qualités Force, confiant, assuré, sait ce qu'il veut, franc, direct, va droit au but, « tout ou rien », fonce devant lui, contrôle toutes les situations, prise de décision rapide, combatif, guerrier, compétition, l'opposition, gagner une épreuve, prouver sa force, respect de la puissance, décide pour les autres, impose ses règles à lui, fortes mais brèves colères, attitudes excessives et impulsives, justicier, fait respecter la justice, protecteur des faibles et des opprimés, la cohérence et la consistance... En revanche, il n'aime pas L'injustice envers autrui, qu'on lui dise qu'il est « injuste », l'inconsistance, la mollesse, la faiblesse, les tergiversations et les détours, l'autorité, recevoir des ordres, l'ennui... Sa problématique de l'enfance Au départ le 8 a perçu le monde comme un monde dangereux dans lequel il ne faut en aucun cas montrer ses faiblesses mais s'imposer par sa puissance. Il va donc essayer de cacher sa vulnérabilité derrière une apparente puissance et chercher à dominer dans toutes les situations. Il pourra arriver à toutes sortes d'excès qui montreront le déséquilibre, mais exploitera le « bon côté » du 8 en mettant sa force au service de l'innocence, de la tendresse et de l'amour divin pour devenir les protecteurs de l'humanité et les garants de la justice.

Manifestations du déséquilibre On retrouve les déséquilibres du type 8 chez les enfants turbulents souhaitant être plus forts, plus bruyants et violents que les autres. Dans la salle de classe, il sera celui qui s'oppose au professeur pour défendre ses camarades. Il se croit toujours sur un champ de bataille où règne la loi du plus fort. On trouvera une attitude obsédée par un réflexe d'opposition à l'autre, de faire sentir l'autre plus faible que soi. Il apparait souvent que le 8 est adepte de la fuite en avant et est obsédé par le contrôle de la situation et des autres, allant jusqu'au harcèlement et à la persécution des autres. Le 8 pourra montrer aussi une attitude de vengeance coûte que coûte (en prenant sa revanche sur son enfance où il a été interdit de faiblesse), et des passages de terribles colères, même si elles sont passagères et semblent réglées aussitôt selon lui. Le 8 sera souvent en train de se plaindre d'être à la merci de ses impulsions et de ses excès en tout genre. Il peut se sentir totalement démuni et en colère s'il sent qu'il n'a pas le pouvoir et le contrôle Solutions pour évoluer Plusieurs pistes peuvent lui permettre d'évoluer : Changer sa perception du conflit ou de la dispute pour la voir comme un moyen d'affirmer une certaine confiance. Reconnaître l'envie de ne pas respecter les règles d'une thérapie par exemple pour énoncer ses propres règles. Apprendre à regarder autrement les règles qui ne sont pas les siennes. Observer tout ce qui le mène à un conflit ou une situation d'opposition en permanence. Constater que l'ennui cache une anxiété plus profonde, souvent celle de ne pas accepter sa propre vulnérabilité et inaction. Être conscient de la fuite en avant permanente. Se poser la question de la justice par rapport à soi (« Suis-je juste ? »). Remarquer que les moments dépressifs sont ceux où ses véritables sentiments et émotions ressortent, et surtout arriver à la conclusion que cette reconnaissance est un progrès pour se libérer. Admettre la logique et la constance de la pensée de l'autre plutôt que de chercher à la dominer. Faire l'effort de bien noter les moments de colère et d'excès pour ne pas les oublier mais plutôt les comprendre en profondeur. Observer les moments où les excès vont chercher à dissimuler les véritables désirs. Se rendre compte que le réflexe de justicier vise surtout à mettre les amis et les ennemis dans les cases, selon son idée de la justice. Accepter la tendance à toujours croire que les problèmes viennent des autres plutôt que de soi. Voir la difficulté à accepter ses erreurs.

Le type 9 ou « le Médiateur »

Mots-clés de ce que le 9 apprécie et ses grandes qualités Paisible, rassurant, les habitudes, l'inaction, l'inertie, la passivité, l'harmonie, l'écoute des autres, indécision, hésitation, évite les conflits à tout prix, le confort, la nature, la tranquillité, ne pas faire de vague, dire « oui », compromis, écoute, lenteur... En revanche, il n'aime pas La confrontation, le conflit, la dispute, la violence, l'action, donner son opinion, s'occuper de soi et de ses besoins, être sous pression, prendre position, prendre une décision, dire « non », etc. Sa problématique de l'enfance Le 9 enfant a ressenti à un moment que ses besoins ou désirs amenaient des conflits et qu'il n'était pas écouté. Pour éviter les problèmes, il va se concentrer sur la manière de ne pas poser de problèmes en adoptant la stratégie du « ne rien faire ». Il s'oublie luimême, fusionne avec son environnement et l'autre afin de ne jamais faire de vague. Son but sera de toujours maintenir la paix et l'harmonie coûte que coûte. Manifestations du déséquilibre Le 9 éprouvera des difficultés pour prendre des décisions et lorsqu'on le mettra devant l'évidence de sa paresse, de son obstination et de son inertie. Il va se réfugier dans le silence, la nonchalance, chercher à fuir par tous les moyens et se mettre en colère. Il pourra aussi souffrir de déprime et de repli sur soi. Il se plaindra d'avoir toujours la tête ailleurs et de ne pas pouvoir se concentrer ou encore de ne pas avoir l'énergie pour faire quoi que ce soit. On voit souvent les 9 en souffrance tomber dans toutes les distractions possibles pour ne pas avoir affaire à lui-même.

Solutions pour évoluer Plusieurs pistes sont à explorer pour lui permettre d'évoluer : Relier la volonté d'harmonie à la conscience de l'amour partout autour de soi. Revenir à soi, à ses propres besoins et désirs en sentant que c'est leur frustration qui crée les déséquilibres , Remarquer combien les prises de décisions ne sont pas prises par lui mais en fonction d'un autre Noter les différentes tactiques de diversions pour ne pas traiter du sujet qui demande son attention (en les détaillant si possible) Observer les moments où il s'empêche de s'exprimer et de donner son opinion Donner son avis Terminer un projet sans être constamment distrait par autre chose Observer ses sentiments et émotions sans les juger ou les éviter Exprimer sa colère par un moyen ou un autre (en imagination par exemple, en écrivant) Prendre conscience de sa paresse et de son inertie et des moments où elles surviennent

6

TEST

Mécanisme 1 : Perfectionnisme

1. Je ne suis jamais totalement satisfait de mes résultats car ils restent toujours perfectibles.
2. J'ai du mal à m'amuser tant que le travail n'est pas terminé.
3. Face à quelqu'un qui réfléchit trop longtemps, je prends l'initiative et agis, c'est plus fort que moi.
4. Je m'implique dans ce que je fais et je travaille dur, consciencieusement, avec sérieux, de manière ordonnée. Je peux me montrer critique et inflexible, et j'ai tendance à juger les autres, comme moi-même.
5. J'ai d'ailleurs une petite voix intérieure qui critique en permanence. Du coup, je suis très sensible au jugement d'autrui, et peux manifester un comportement très différent selon que je suis dans une situation dans laquelle on pourrait me juger ou non.
6. En couple, je cherche à obtenir une relation aussi parfaite que possible et attends que mon partenaire se conforme à une image idéale.
7. Mes propres imperfections m'angoissent et je suis en quête de l'action juste qui à chaque instant fera de moi le partenaire idéal.
8. « Il faut » ou « on doit » sont des expressions que j'emploie fréquemment. Je suis souvent en colère contre moi-même. Je veux être quelqu'un de bien, de moral, de juste.
9. Dans cette optique, je contrôle mes désirs et émotions, justifiant ma colère si par malheur elle s'exprime. Je manque de tolérance et ressens rapidement une forte colère intérieure si les autres n'agissent pas comme ils le devraient.
10. Je tente de la contenir, mais elle s'exprime dans mes attitudes et mimiques (serrements de mâchoires, air exaspéré…).

Résultat : …./10

Mécanisme 2 : Aide envers les autres

1. Je suis serviable et chaleureux.
2. Je veux aider les autres (aide directe, conseils, informations, utilisation de mon réseau relationnel) et souffre de rester seul et inactif.
3. Je suis toujours disposé à aider ceux que je juge importants.
4. Je suis fier de ce que je fais pour les autres et de n'avoir quant à moi pas besoin d'aide. Je suis d'un naturel jaloux.
5. Je prends plutôt mes décisions sur la base de mes émotions.
6. Je sens parfois que mon indépendance est mise en cause par la nécessité d'aider les autres, ce qui m'énerve intérieurement.
7. Je cherche à plaire, je sais flatter et m'adapter à chacun, pouvant même me présenter une identité différente selon mes interlocuteurs.
8. Je peux, sans préavis cesser d'apporter mon aide à quelqu'un qui ne sait pas en profiter.
9. Je trouve que les autres ne sont pas assez reconnaissants pour ce que je fais pour eux.
10. Je ne cherche pas forcément à être au-devant de la scène et peux facilement jouer l'assistant de quelqu'un d'important.

Résultat : …../ 10

Mécanisme 3 : Quête de victoire

1. J'aime gagner par-dessus tout. Je déteste l'idée de perdre.
2. Connaitre les critères qui permettront aux autres d'évaluer si ce que j'accomplis est une réussite est d'une très grande importance pour moi.
3. J'ai toujours de multiples occupations, que je mène en parallèle.
4. Très actif, j'ai toujours un objectif à atteindre.
5. J'accepte très mal que le comportement d'un autre puisse mettre en danger ma réussite. J'ai difficilement accès à mes sentiments.
6. J'ai du mal à savoir qui je suis.
7. Je m'identifie à ce que je produis et exprime les sentiments en phase avec mes projets. Jouant un rôle adapté en toutes circonstances, je suis le caméléon qui sait répondre à l'inattendu de la situation.
8. Je n'aime pas les trop longs projets, car ils impliquent une composante de risque que je souhaite minimiser en toutes circonstances.
9. Avec un partenaire de vie, c'est par le travail fourni pour le bien du couple que je montre mon amour. Je suis doué pour argumenter et convaincre.
10. Séducteur, beau parleur, la première chose que je vends, c'est moi-même. J'apprécie que les autres partagent mon optimisme et mon implication.

Résultat : …./10

Mécanisme 4 : Originalité

1. Ce que je vis est unique, vous ne pouvez pas me comprendre.
2. Je veux des émotions intenses.
3. Je suis sensible, sais faire preuve de compassion et d'une bonne capacité d'écoute.
4. Mon humeur est variable.
5. Je repère immédiatement ce qui manque dans une situation pour que tout soit bien.
6. Cela provoque chez moi une déception qui me donne envie de m'éloigner.
7. Je ne peux pas vous faire comprendre ce que je ressens par des mots, c'est pourquoi j'utilise des symboles. Mais souvent, vous ne les comprenez pas.
8. Mon imaginaire est plus riche que la triste réalité. J'aime ce qui est beau.
9. La vie est une tragédie, c'est pour ça que je suis souvent mélancolique.
10. En couple, ma perception de ce qui ne va pas chez l'autre me pousse parfois à l'attirer pour le repousser, pour ensuite l'attirer de nouveau dans un va-et-vient tragique.

Résultat : …./10

Mécanisme 5 : Explication du monde

1. Je veux comprendre le monde en l'observant à distance.
2. Mon temps et mon savoir sont précieux.
3. J'aime planifier, structurer, prévoir tout ce que je fais.
4. Mes émotions, parfois vécues en décalage, me font peur, et je m'efforce de les contrôler.
5. Tout le monde devrait d'ailleurs faire de même. Je préserve mon jardin secret et déteste les tentatives d'intrusion.
6. Seul, je ne m'ennuie jamais, j'ai tant de chose à faire dans ma tête ! J'évite de trop en dire de crainte que la conversation ne finisse sur un sujet que je ne maîtrise pas.
7. Alors je laisse parler les autres, et quand tout le monde a parlé, je sais que je peux commencer mon exposé, clair et précis, et divulguer une partie de mon savoir (mais pas tout quand même, il faut qu'on sache que j'en ai encore en réserve).
8. J'ai aussi développé une grande capacité d'écoute, objective. Je sais manifester une tendresse non verbale.
9. Il me faut parfois me retrouver seul pour recharger mes batteries et faire le point.
10. Je cherche à en savoir un maximum. Je n'ai jamais assez d'informations pour prendre une décision.

Résultat : …./ 10

Mécanisme 6 : Quête d'approbation

1. J'imagine toujours les problèmes potentiels. J'ai du mal à me rappeler de mes plaisirs et succès passés et peux même craindre la réussite.
2. Je suis anxieux et sceptique.
3. J'ai du mal à me décider et peux changer d'avis en un instant. Je voudrais que mes décisions soient logiques. Dans l'incertitude, je vais chercher des conseils et des informations.
4. Il y a deux catégories pour moi : ceux de mon groupe, envers lesquels je suis serviable et loyal et dont j'attends le même comportement en retour, et ceux en dehors du groupe envers lesquels je suis méfiant. Si ces derniers sont porteurs d'une autorité,
5. je peux même me montrer agressif à leur égard. Si je sais ce qu'on attend de moi, je me montre actif et efficace dans l'action, sinon, je peux avoir du mal à me lancer.
6. Je suis en couple un partenaire loyal, bien au fait de ses devoirs, dans une perspective de relation sur le long terme. Pour établir une relation, il m'a fallu d'abord réussir à faire confiance à mon partenaire.
7. Je respecte scrupuleusement les procédures et aime appartenir à un groupe bien structuré, à la loi duquel j'obéis. Je soutiens les vaincus, les opprimés, les persécutés.
8. J'ai peur de tout ce qui est changement et remet en cause la stabilité. J'ai aussi peur des autres et de leurs intentions cachées. Si ma peur domine, je cherche à éviter le danger. Je me soumets à l'autorité. Sinon, je peux aller au-devant du danger, parfois en kamikaze.
9. Je m'oppose alors à l'autorité et rallie le camp des victimes de l'autorité abusive.
10. Je peux alterner très rapidement ces deux états.

Résultat : …../10

Mécanisme 7 : Optimisme

1. Je planifie en permanence mon avenir pour me garantir la possibilité de toujours pouvoir échapper aux moments pénibles et d'avoir en permanence du plaisir.
2. Quand quelque chose est bon, plus il y en a, meilleur c'est.
3. J'ai du mal à me restreindre à un partenaire fixe, attitude qui me ferme un univers de possibles.
4. Si j'y parviens, je conserve souvent une tendance à « m'échapper » en cas de difficultés.
5. J'adore établir des liens entre des sujets qui ne semblent pas liés entre eux, prenant plaisir à utiliser ma capacité de synthèse.
6. Je déteste toutes les contraintes : règles, tâches routinières.
7. Je cherche à maintenir un maximum d'options, ouvertes autant que possible, car choisir, c'est renoncer à ce qu'on ne choisit pas.
8. Débordant d'idées, j'adore faire plusieurs choses en même temps.
9. Je travaille sur un sujet donné tant que j'y trouve du plaisir, puis je passe à autre chose. J'aime partager mon plaisir avec les autres.
10. Mon humour est parfois incisif, usant ce que je pense être ma supériorité mentale, inconscient parfois des réactions émotionnelles que je peux susciter.

Résultat : …./10

Mécanisme 8 : Recherche de pouvoir

1. J'aime commander, avoir du pouvoir.
2. J'en use jusqu'à parfois contrôler les moindres détails.
3. Les besoins et les émotions sont pour moi des signes de faiblesse, tant chez moi que chez l'autre.
4. Je mène ma vie comme un combat pour la justice.
5. Je suis un excellent organisateur.
6. Je sais me décider très vite et agir en conséquence. Le monde tel que je le vois est en noir et blanc, bon ou mauvais, avec moi ou contre moi.
7. L'énergie dont je déborde me rend intolérant à toute frustration, ce qui déclenche de très fortes colères, parfois violentes.
8. Les règles sont faites pour être transgressées, tant les miennes que celles du monde.
9. Les autres sont pour moi une menace potentielle. Je sais très vite repérer leurs points faibles pour les utiliser et prendre le pouvoir.
10. Je ne suis pas vraiment diplomate et aime m'affirmer en disant souvent NON.

Résultat : …./10

Mécanisme 9 : Quête d'harmonie

1. J'aime créer une atmosphère harmonieuse et je suis facile à vivre. J'ai beaucoup de mal à dire NON.
2. J'ai du mal à discerner l'important du secondaire. J'ai beaucoup de mal à me décider car je ne voudrais pas, par ma décision, initier un conflit. De plus, je ne sais pas vraiment ce que je veux.
3. J'écoute volontiers tous les points de vue dans l'espoir de trouver un consensus.
4. En couple, mon partenaire devient le centre de ma vie.
5. Je connais tous ses désirs et attentes, mieux que les miens propres. Je n'aime pas agir et, souvent, il faut qu'un élément extérieur m'y pousse.
6. Ce qui est nouveau est source potentielle de conflit ou de remise en cause, alors je n'aime pas ça.
7. Dans un cadre donné, je fournis le travail attendu au niveau où il sera apprécié, sans chercher à briller à tout prix.
8. J'ignore ou ne tiens pas compte de mes besoins, j'y ai des substituts tels que cigarette, télévision, lecture, alcool, ou même travail acharné…
9. J'écoute ce qu'on dit, en général sans donner d'opinion. Je refoule ma colère et boude ou montre mon agacement de manière non verbale.
10. Quand j'explose, c'est terrible ; cela a bien dû m'arriver deux ou trois fois dans ma vie, longtemps après le vrai problème mais, en général, j'exprime plutôt mon bouillonnement intérieur par l'inertie.

Résultat : … /10

Résultat final : Votre profil ennéagramme en pourcentage

EXEMPLE

Pour obtenir un pourcentage vous devrez d'abord additionner tous les résultats et obtenir la somme totale.

Puis vous diviserez le résultat de chaque section par cette somme totale, que vous multiplierez ensuite par 100.

Par exemple pour les résultats suivants :

Mécanisme 1 : 9/10

Mécanisme 2 : 5/10

Mécanisme 3 : 3/10

Mécanisme 4 : 4/10

Mécanisme 5 : 2/10

Mécanisme6 : 5/10

Mécanisme7 : 3/10

Mécanisme 8 : 8/10

Mécanisme 9 : 1/10

Vous additionnez 9 + 5 + 3 + 4 + 2 + 5 + 3 + 8 + 1 et vous obtenez un total de 40 (40/90).

Pour obtenir le pourcentage de chaque section, vous devrez diviser chacun des résultats par ce total (40) et multiplier le tout par 100 : Mécanisme 1 : 9/10 9/40 = 0.225 0.225 x 100 = 22.5%

Mécanisme 2 : 5/10 5/40 = 0.125 0.125 x 100 = 12.5%

Mécanisme 3 : 3/10 3/40 = 0.075 0.075 x 100 = 7.5 %

Mécanisme 4 : 4/10 4/40 = 0.100 0.100 x 100 = 10%

Mécanisme 5 : 2/10 2/40 = 0.05 0.05 x 100 = 5%

Mécanisme 6 : 5/10 5/40 = 0.125 0.125 x 100 = 12.5%

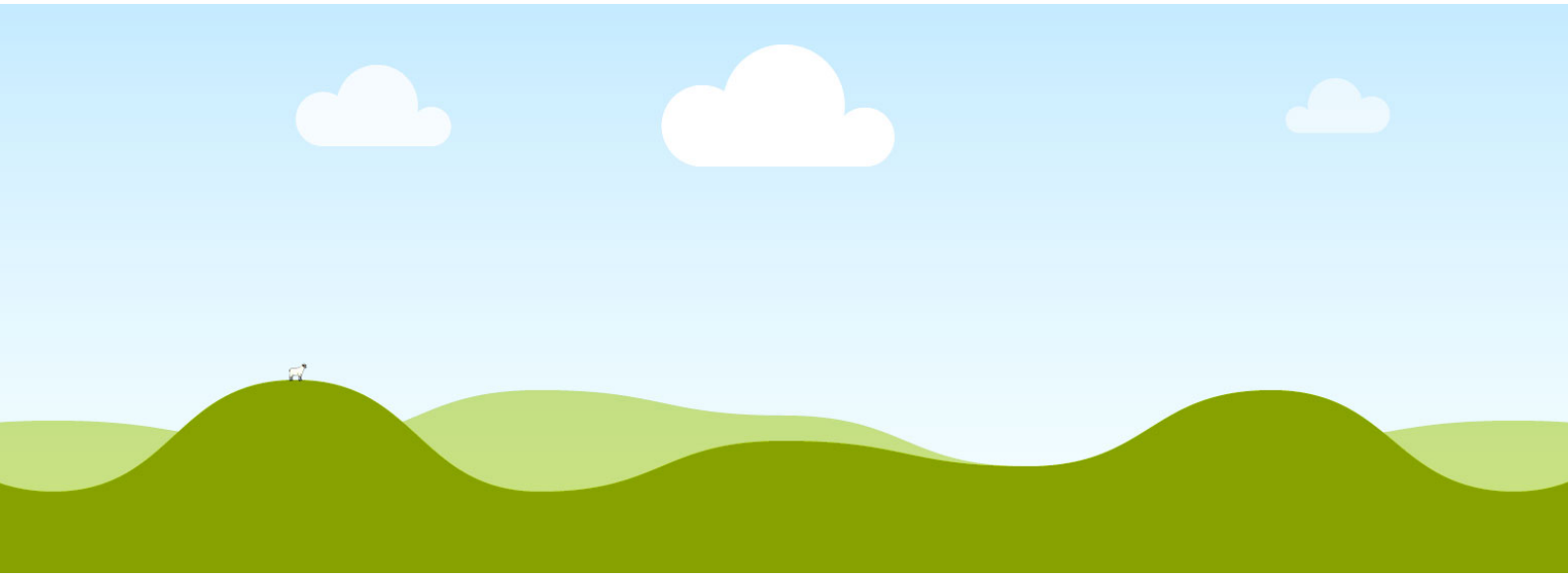
Mécanisme 7 : 3/10 3/40 = 0.075 0.075 x 100 = 7.5 %

Mécanisme 8 : 8/10 8/40 = 0.2 0.2 x 100 = 20 %

Mécanisme 9 : 1/10 1/40 = 0.025 0.025 x 100 = 2.5%

Vous obtiendrez donc le pourcentage de chaque type et pourrez les classer du plus dominant au moins dominant : Mécanisme 1 : 22.5% Mécanisme 8 : 20 % Mécanisme 2 : 12.5% Mécanisme 6 : 12.5% Mécanisme 4 : 10% Mécanisme 3 : 7.5 % Mécanisme 7 : 7.5 % Mécanisme 5 : 5% Mécanisme 9 : 2.5%

Notes à moi-même...



Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr