

PRÉNOM NOM

19 JAN 2023 | FRENCH | STRICTEMENT CONFIDENTIEL



**Ennéagramme test  
pdf INDIVIDUEL**

Rapport  
d'Ennéagramme



+ d'informations ici -> <https://lacoachenneagramme.com/test-enneagramme>

# Ce que vous trouverez dans ce rapport

Ce rapport contient les informations suivantes, lesquelles vous aideront à la fois à mieux vous comprendre vous-même et à comprendre vos raisons d'agir, de penser et de ressentir :

Type Ennéagramme principal	Cette partie vous informe sur le style Ennéagramme avec lequel vous résonnez le plus, et les points forts, les faiblesses et la vision du monde associés à ce style.
27 sous-types	Cette partie vous aide à comprendre l'impact des pulsions biologiques sur votre personnalité et à définir votre comportement plus profondément.
Centres d'expression	Cette partie présente vos modes dominants de pensée, de ressenti et d'action et l'équilibre entre les trois
Influence de l'aile	L'aile est l'un des deux styles Ennéagramme adjacents qui influence l'expression de votre style Ennéagramme principal et lui est complémentaire.
Niveaux de tension	Cette partie offre une vue d'ensemble de votre expérience subjective de vos circonstances actuelles et du stress que vous déclarez ressentir.
Lignes de tension et de relâche	Les lignes qui relient votre type Ennéagramme principal à d'autres types vous permettent de travailler sur votre stress, ce qui renforcera votre développement.
La communication	La capacité de communiquer efficacement est l'une des compétences clés pour la réussite professionnelle. Cette partie examine les comportements d'écoute, de communication verbale, non verbale et écrite.
Donner et recevoir de la rétroaction	Dans le milieu professionnel, la capacité de donner et de recevoir une rétroaction est déterminante pour la performance. Sa mesure fait régulièrement partie intégrante du processus formel de gestion des performances.
Guide de rétroaction d'information pour tous les types	Conseils rapides pour vous aider à préparer, adapter et positionner votre retour selon le type (lorsqu'il est connu).
Conflit et déclencheurs	Cette partie examine votre attitude face au conflit. Ce qui vous déclenche, ce que vous et les autres pouvez faire lorsque vous êtes déclenché.
La prise de décision	Comment prendre des décisions efficaces et judicieuses selon votre centre d'expression, votre type Ennéagramme et votre niveau de stress ? Quel est l'impact de vos décisions et comment les décisions des autres vous affectent-elles ?
Leadership et gestion	Comment votre conscience de soi, votre niveau d'intégration et votre niveau type Ennéagramme affectent-ils votre leadership ? Cette partie vous aide également en matière de fixation d'objectifs, de planification, d'accomplissement des tâches, de délégation, de gestion de la performance, de motivation et de priorités de développement.
Comportement de l'équipe	Comment fonctionnez-vous à chacune des 4 étapes de maturité de l'équipe ? Quel est votre impact sur l'équipe, vos objectifs et rôle préférés dans l'équipe ?
La relation de coaching	Cette partie présente la façon probable dont vous vous comportez habituellement dans une relation de coaching.

Trouvez également nos encadrés :

BOÎTE D'EXERCICE DE DÉVELOPPEMENT



Encadré donnant vos spécificités principales

## Description détaillée de l'Ennéagramme

Votre style principal Ennéagramme n'est pas le produit de votre comportement, de vos pensées ou de vos sentiments. Il est déterminé par le schéma de motivation sous-jacent qui anime votre personnalité, vos valeurs et vos vices. Selon votre niveau de conscience de soi, il sera facile ou difficile de vous connecter à cette motivation qui reste subconsciente jusqu'à ce que vous commenciez à l'explorer et à vous demander pourquoi vous pensez, agissez et réagissez de telle ou telle manière.



7

VISIONNAIRE  
ENTHOUSIASTE

Stephane, vous êtes en résonance avec le type Ennéagramme 7 que l'on appelle également Visionnaire Enthousiaste

**Optimiste** : votre concentration sur ce qui apporte joie, bonheur et plaisir fait que vous respirez l'optimisme.  
**Flexible** : vous êtes adaptable face au changement, aux revers et défis, recherchant toujours ce qui est possible.  
**Orienté vers l'avenir** : votre style enthousiaste et visionnaire vous permet d'anticiper et de créer un futur passionnant.  
**Pratique** : vous équilibrez vos idées par votre côté pratique et productif et vous savez passer à l'acte.  
**Aventueux** : ludique, polyvalent et spontané, vous explorez de nouveaux territoires et expériences.

### Motivation

Ce style est motivé par le besoin de vivre pleinement la vie et d'éviter la douleur. En tant qu'Ennéa-7, vous êtes susceptible d'aimer être libre, optimiste et inspiré, et de saisir les occasions qui se présentent. Vous abordez la vie comme une aventure et aimez être ludique et spontané.

Au meilleur de vous-même, on vous connaîtra positif et comblé. Vous offrez le don du bonheur à vous-même et au monde. A votre pire, on vous trouvera impulsif, non engagé et dispersé. Cela vient de votre soif insatiable d'expériences, et votre peur d'en rater.

### Schémas de pensée typiques :

- En tant qu'Ennéa-7, votre esprit actif et agile manie et relie les idées facilement. Vous voulez des choix et détestez vous sentir limité ou contraint.
- Vous voulez consacrer vos énergie et temps aux choses qui vous intéressent et répondez instantanément à la stimulation. Votre processeur mental rapide a un besoin élevé de stimulation.
- Votre style de pensée vous permet d'accumuler de vastes connaissances dans une grande variété de domaines. Ceci permet créativité et innovation par tous les liens possibles entre tous ces domaines.
- Vous traitez et intégrez rapidement toute nouvelle information. Vous apprenez et progressez au fur et à mesure, souvent dans le feu de l'action. Générer et partager une foule d'idées avec les autres vous stimule.

### Schémas d'action typiques :

- En tant qu'Ennéa-7, votre corps est probablement aussi actif que votre esprit. Cela peut se manifester par un langage corporel en mouvement constant. Vous semblerez à certains toujours en train de jongler avec des tâches diverses ou en chemin vers ailleurs.
- Vous vous ennuyez facilement. Les tâches banales ou répétitives peuvent vous déprimer. Vous recherchez activement l'excitation et essayez des choses nouvelles, laissant souvent les précédentes inachevées.
- Vous voulez créer et être dans un élan constant qui fait bouger votre vie. Vous aimez la montée d'adrénaline qui vient avec l'excitation d'essayer quelque chose de nouveau. Vous voulez des choix divers et détestez vous sentir limité ou contraint.
- Sous pression, vous continuez néanmoins à bouger et à jongler avec tâches et projets. Vous êtes enclin à assumer plus que de raison, à ne pas respecter les délais ou à abandonner les longs projets.

## Schémas émotionnels typiques :

- Vous résonnez avec le côté positif du paysage émotionnel. On vous voit plutôt comme quelqu'un qui exprime joie, optimisme et enthousiasme.
- Devant des émotions négatives et désagréables telles que l'anxiété, l'ennui, la peur ou le chagrin, votre réaction instinctive consiste à les éviter à tout prix. Dans vos efforts pour échapper à ces sentiments, vous vous concentrez sur le plaisir, les possibilités positives et les projets d'avenir afin d'éviter l'inconfort.
- Vous êtes capable de réinterpréter les expériences négatives comme des opportunités positives ou d'apprentissage. Cela rend difficile la prise de responsabilité lorsque les choses tournent mal.
- Vous n'aimez pas être contrôlé, critiqué ou remis en question et cela peut vous mettre en colère.

## Angles morts

- Vous apprenez et synthétisez de nouvelles informations et compétences rapidement, mais avez du mal à juger si vous avez vraiment maîtrisé ces connaissances. Vous pouvez agir comme un expert instantané, sans profondeur. On doutera alors de vos capacités.
- Votre besoin d'être actif et engagé se lit sur votre langage corporel et style de communication. Ceci est source éventuelle de distraction ou frustration pour les autres et peut impacter le groupe à votre insu.
- Votre esprit rapide et intuitif peut vous amener à supposer que vous savez ce que les autres vont dire. Cela vous conduira souvent à ne pas écouter complètement.
- Vous voudriez vous accepter vous-même, mais à trop rationaliser vos erreurs et rester dans l'émotion positive, vous vous empêchez en fait de vous sentir complet.
- Vous masquez la peur et la réticence par l'ennui. Quand vous vous ennuyez, concentrez-vous sur ce qui sous-tend ce sentiment et sur ce que ça pourra révéler concernant votre sens de l'engagement.

## Vision du monde

Vous regardez vers l'avenir puisque le monde est plein de possibilités excitantes.

## Centre d'attention

Vous concentrez votre énergie sur ce qui vous excite et sur vos désirs et besoins. Vous êtes plus concentré sur l'avenir que sur le passé.

## Peur principale

D'être limité et restreint ; de ne pas vivre pleinement ; de l'inconfort et de la douleur.

## Ce que vous vous dites

Je mérite ce que je veux ; ... et la suite ?  
Je dois aller de l'avant ; je dois avoir la liberté absolument.

## Dons

Joie, générosité, liberté, gratitude

## Vices

La gourmandise pour de nouvelles expériences afin d'éviter douleur ou confinement, mais demeurant insatisfait. La superficialité.

## EXERCICE DE DÉVELOPPEMENT

☞ A vous concentrer sur l'avenir et vos propres idées, il vous est difficile d'être pleinement présent et on pourra vous sentir manquer de compassion ou d'empathie. Travaillez à mieux écouter, même si ce qu'on vous dit semble long, triste ou ennuyeux.

☞ Chasser sans cesse une bonne expérience après l'autre vous éloigne de la vraie satisfaction. Un appétit insatiable provient d'un sentiment de vide - quel en est le coût personnel ?

☞ Votre besoin de stimulation et d'options conduit à un faible seuil d'ennui et à un manque d'endurance face aux revers de la routine. Recueillez-vous et explorez votre capacité à ne considérer qu'une chose à la fois.

☞ Lorsque vous vous désintéressez de quelque chose, votre esprit pourra vagabonder. Cela peut vous créer la réputation de quelqu'un de dispersé et peu profond. Quels projets ou engagements avez-vous abandonnés avant qu'ils ne soient terminés ? Pourquoi ?

☞ Vous trouvez beaucoup plus facile d'être présent à la joie que d'avoir à souffrir. Pourtant, essayer d'échapper à la douleur ne change pas sa réalité mais la prolonge. Réfléchissez aux façons dont vous avez essayé d'éviter la douleur dans le passé. Comment pourriez-vous étendre votre répertoire émotionnel ?

## Influence de l'aile

Les ailes sont les deux styles adjacents qui influencent et complètent l'expression de votre style principal dans l'Ennéagramme. Une voie importante vers notre développement personnel consiste à comprendre nos ailes et à les utiliser efficacement. Bien que les deux ailes soient utiles et nécessaires, la plupart des individus penchent davantage vers l'une des ailes et négligent l'autre. Il est également possible que ceci change lors de changements importants dans votre vie. Les personnes équilibrées qui ont fait beaucoup de travail psychologique et de développement peuvent accéder consciemment à leur deux ailes.



Niveaux d'intégration pour l'aile

6

7

8

Niveaux d'intégration pour l'aile

	6	7	8
ÉLEVÉ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous permet d'être calme et attentif car votre besoin de divertir les autres et d'être aimé se dissipe</li> <li>• Vous permet de faire face à vos peurs plus facilement, donc de moins les sublimer</li> <li>• Équilibre votre approche optimiste et positive par la prise en compte des risques, problèmes et pièges potentiels, ce qui vous offre une perspective plus holistique et équilibrée des choses</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous permet de combiner l'enthousiasme avec un style relationnel plus direct et affirmé sans toutefois devenir pressant ou insistant</li> <li>• Augmente votre capacité à poursuivre les actions entamées et concrétiser vos idées, votre énergie devenant pratique</li> <li>• Vous rend plus subtil, mais aussi ancré et puissant car vous savez que vous pouvez obtenir ce que vous voulez de la vie</li> </ul>
MODÉRÉ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous oriente vers les relations, alors que l'Ennéa-7 aile 8 est plus orienté vers le désir de vivre des expériences</li> <li>• Augmente la nécessité de divertir les gens, ce qui découle de la combinaison du besoin d'approbation et du désir d'être heureux et positif</li> <li>• Vous rend enclin à vous éloigner du conflit pour avoir la paix</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous oriente plutôt vers les expériences, alors que l'Ennéa-7 aile 6 est plus orienté vers les relations</li> <li>• Vous fait avoir moins peur d'être impopulaire qu'avec l'aile 6, car vous n'aurez aucun scrupule à faire savoir qu'on vous a frustré</li> <li>• Vous permet d'embrasser le conflit, pour l'élément d'excitation qu'il peut lui-même receler</li> </ul>
FAIBLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous conduit à l'excitation et loin de l'ennui, mais cela peut vous user lentement car vous négligez de prendre soin de vous</li> <li>• Peut amener les autres à vous trouver agité car vous recherchez ceux qui voudront bien jouer avec vous ou céder aux mêmes gâteries</li> <li>• Vous fait dépendre de l'affection et de l'approbation des autres, ce qui peut vous faire paraître collant et accaparant</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crée le risque de trop promettre aux autres et de trop céder aux gâteries</li> <li>• Peut mener à un comportement impitoyable et irresponsable dans la poursuite de vos désirs (envers des personnes ou des choses)</li> <li>• Augmente le risque de surestimation de votre pouvoir et influence</li> </ul>

## Les lignes de relaxe et de tension de l'Ennéagramme

Cette partie concerne les deux lignes liant chaque point à deux autres dans le cercle Ennéagramme. Les points de vue divergent, notamment sur la direction de ces lignes. Cependant, il est généralement admis que ces connexions entre types indiquent des chemins vers l'intégration et le développement.



Les lignes qui se connectent à votre type Ennéagramme ont également une incidence sur votre façon de traiter le stress. Pour la plupart des individus, la voie de libération du stress réside dans une certaine direction, mais cela peut être le contraire dans un plus petit nombre d'individus.

**5**

Point de relaxe : **internalise, s'immobilise, connaissance profonde**

Stephane en tant qu'Ennéa-7, le Visionnaire Enthousiaste, votre point de relaxe est susceptible d'être à Ennéa-5, le Spécialiste Réservé.

Au point de relaxe, votre énergie passe de la réflexion externalisée à la réflexion internalisée. C'est le point où on ralentit assez pour pouvoir s'impliquer dans les choses en profondeur. La libération se produit lorsque vous internalisez vos expériences. Cela peut nécessiter du temps de solitude pour la réflexion : vous considérez vos sentiments, vos pensées et explorez votre monde intérieur. Vous pouvez alors mieux vous centrer et vous connecter plus complètement à vous-même que par la seule recherche de sensations qui est votre approche naturelle.

La perspective Ennéa-5 vous permet de passer de l'expérience incessante du monde à sa connaissance profonde. Cette attitude plus contemplative est le point où « l'esprit singe », surstimulé et sautant d'un intérêt à l'autre comme sur autant de branches, rencontre la concentration silencieuse qui permet profondeur et plénitude.

Si vous vous efforcez de considérer vos options avec soin, votre tendance à faire fi des précautions, qui est à l'origine d'une grande partie de votre stress, peut être contrée. Au point Ennéa-5 de l'Ennéagramme, vous rencontrez la conservation des ressources. C'est tout le contraire de votre tendance naturelle à vous livrer aux gâteries et à gaspiller. L'équilibre entre ces tendances peut vous offrir un énorme soulagement.

**1**

Point de tension : **persévérance, pratique, concentration**

Stephane en tant qu'Ennéa-7, le Visionnaire Enthousiaste, votre point de tension est susceptible d'être à Ennéa-1, le Perfectionniste Strict.

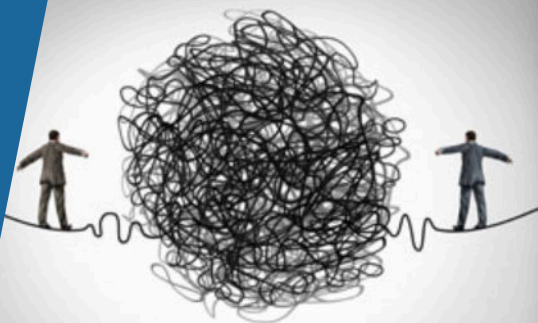
Au point de stress, votre pensée externalisée se transforme en action internalisée. C'est le but de la retenue et du jugement. Même si le point Ennéa-1 est un centre intériorisé, comme l'est aussi Ennéa-5, on se déplace ici entre une position plutôt centrée et contemplative (à Ennéa-5) et une position plutôt contrainte et critique (à Ennéa-1).

Vos jugements apparaissent sans doute très fortement lorsque vous prenez conscience des diverses façons dont votre droit au plaisir et à la jouissance est limité. Lorsque vous prenez conscience de ce que vous avez et n'avez pas, votre stress augmente probablement. Cela peut vous amener à traiter ceux qui réduisent votre liberté et vos plaisirs de manière sévère et même impitoyable. Au point de tension, sarcasme et critique sont susceptibles de se manifester. Les victimes de votre frustration seront surtout des personnes qui fournissent un service médiocre ou vous éloignent de ce que vous désirez ou méritez.

Sous la pression, vous pourriez également vous jeter obsessionnellement dans des activités qui offrent un certain soulagement. Cette fixation de l'énergie est fortement liée à Ennéa-1, mais il est peu probable qu'elle libère la tension si elle est associée à la contrainte plutôt qu'à la liberté.

## Le conflit

Les situations qui vous irritent ou vous déclenchent ne conduiront pas toutes au conflit. Même si certaines situations sont presque universellement inacceptables et dérangeantes, chaque style Ennéagramme a ses déclencheurs uniques (parfois appelés « piques »). Ces déclencheurs propres à chaque style sont souvent à la source des malentendus dans les relations. Ce qui déclenche les individus d'un type Ennéagramme, peut passer totalement inaperçu pour un autre type.



Travailler en équipe conduira inévitablement à des perturbations. Au fur et à mesure que les déclencheurs s'accroissent et se construisent, le risque que votre réaction devienne conflit augmente. Et votre réponse en cas de conflit élevé est également très influencée par votre type Ennéagramme.

Ce qui vous déclenche révèle généralement beaucoup plus d'informations sur vous que sur la personne qui vous a déclenché. Les informations fournies dans cette partie du rapport peuvent donc vous être utiles à maints égards. Elles peuvent vous permettre d'approfondir votre compréhension de vous-même et de vos déclencheurs. Vous pourrez ainsi réduire vos projections et augmenter votre autorégulation et conscience de soi. Elles peuvent également permettre aux autres de mieux vous comprendre, si vous partagez cette information avec eux, ce qui améliore les relations interpersonnelles.

### La réponse d'Ennéa-7 au conflit

Quand un conflit éclate et que vous n'êtes plus en mesure de l'éviter, votre style Ennéagramme en tant que Visionnaire Enthousiaste est susceptible de conduire aux réactions et comportements suivants :

- A vous concentrer sur vos propres besoins en période de conflit, vous avez probablement du mal à tenir compte des besoins des autres
- A essayer de supprimer votre colère, vous vous montrez sans doute plus calme que d'habitude, mais votre dialogue interne reste très actif
- En colère, vous risquez de réagir rapidement et assez fortement, mais vous rationaliserez rapidement votre réponse

Votre stratégie préférée de traitement des conflits est le recadrage.

### Ce qui vous déclenche

Stephane, en tant qu'Ennéa-7, les déclencheurs spécifiques suivants peuvent s'appliquer à vous :

- Les tâches ennuyeuses, routinières et banales ; le manque de variété et d'enjeu
- Le manque d'énergie, d'appréciation ou d'enthousiasme des autres pour des idées et des contributions
- Ne pas être pris au sérieux, ou voir vos idées rejetées
- Être bloqué, piégé ou forcé de vous engager dans une situation, réunion ou relation
- Une critique injuste
- Être passé à l'interrogatoire

# La prise de décision

La capacité à prendre de bonnes décisions – dûment mûries et efficaces - est une compétence critique dans un environnement professionnel. Les décisions efficaces impliquent trois phases ou types d'activité, à savoir :



PHASE

1

EXPÉRIENCE : expérience réelle, revue des données et collecte de données

2

INTELLIGIBILITE : interprétation de l'expérience ou des données

3

ENGAGEMENT : Jugement, prise de décision et passage à l'acte

Votre style de décision n'est pas seulement fortement influencé par votre centre d'intelligence dominant, mais aussi par votre type Ennéagramme principal et par la quantité de stress que vous vivez actuellement. Les décisions judicieuses et efficaces sont prises lorsque les trois centres d'intelligence sont engagés positivement dans le processus décisionnel. Les décisions se produisent dans un contexte. Plus vous considérez le contexte dans lequel vous devez prendre une décision, plus vos décisions deviendront efficaces.

## Les décisions centrées sur la réflexion



Stephane votre centre d'intelligence dominant est centré sur la réflexion et aura probablement un impact sur votre prise de décision de la manière suivante :

- Dépendance à la logique, à la rationalité et à l'analyse
- Besoin de temps pour examiner les faits et analyser les informations avant de vous engager dans une démarche
- Prise de décision prudente et évitant les risques
- L'accent est mis sur l'exactitude et la précision dans l'analyse des données
- Les décisions comprennent des plans détaillés pour la mise en œuvre
- Capable de défendre et d'expliquer rationnellement les décisions

Votre centre de réflexion est susceptible de vous amener à privilégier la phase de compréhension de la prise de décision : vous cherchez à interpréter l'information disponible avec précision et aussi objectivement que possible.

Quelques inconvénients de cette approche :

- Une prise de décision lente
- S'empêtrer dans les détails (paralysie de l'analyse)
- Ne pas prendre en compte l'impact émotionnel des décisions
- Focalisation excessive sur le plan et insuffisante sur la mise en œuvre
- Peut limiter l'innovation et la créativité
- Sur-intellectualisation des problèmes