

Apprendre à aimer Soi – l'autre - les autres – la nature - Dieu



Abbé Bernard Schubiger

08/03/2021

Table des matières

Un parcours pour chacune et chacun	2
A° Apprendre à s'aimer soi-même	4
Découvrir la base de sa personnalité avec l'ennéagramme	27
Découvrir son type de personnalité en quatre questions.....	35
B° Apprendre à aimer l'autre = la différence	39
Annexe 1 : Les cinq doigts de la prière.....	52
Annexe 2 : Les cinq doigts de la vie du couple.....	53

Un parcours pour chacune et chacun

Savoir aimer : Florent Pagny :

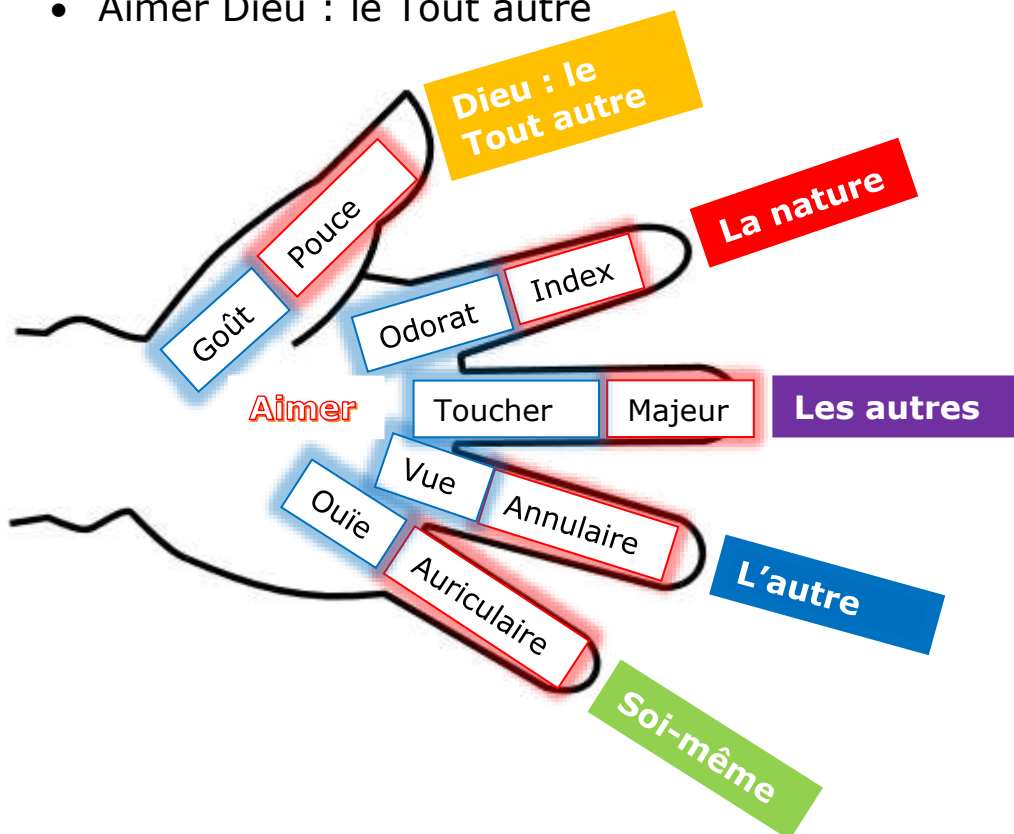
<https://www.youtube.com/watch?v=gBNiZAAkxNw>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=FNeIHNnLOWk>

Aimer c'est un apprentissage. Malheureusement souvent oublié !
Nous apprenons à l'école tant de choses : lire, écrire, compter, raconter, ... mais aimer ?

Les cinq dimensions de l'amour : comme les 5 doigts de la main :

- S'aimer soi-même
- Aimer l'autre : le différent – l'autre sexe
- Aimer les autres : l'homme – la femme – la société
- Aimer la nature : le monde – l'univers
- Aimer Dieu : le Tout autre



Le **petit doigt** qui sait tout est le doigt de l'écoute : " c'est mon petit doigt qui me l'a dit ! " Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle auriculaire... Il est donc aussi le doigt de l'écoute de soi.

L'**annulaire**, doigt de l'anneau, de l'alliance des époux, est le doigt de l'affection. Il permet d'aborder les questions de l'*affectivité*, et donc en particulier de l'autre, celui qui est différent. Aimer l'autre parce qu'il est autre.

Le **majeur**, le doigt du *temps*, permet d'aborder ce qui nous occupe la majeure partie du temps et donc notre manière d'occuper notre temps : du passé dont on tire les leçons au futur qu'on espère, en passant par l'instant présent. Aimer la société dans laquelle nous nous trouvons, les hommes et les femmes de notre temps.

L'**index** indique *le sens* : à la fois la direction à prendre et la signification des choses. L'occasion de faire le point sur le sens de la vie et de donner une orientation à sa vie. Aimer la nature et l'univers qui donne sens à notre propre vie.

Le **pouce** enfin joue le rôle de pince et permet de *saisir* ce que tiennent les autres doigts. Saisir, c'est aussi *comprendre* !¹ C'est le rôle de la spiritualité : ressaisir toute notre vie et lui donner une valeur d'éternité. Aimer Dieu en qui tout l'amour trouve sa source et son aboutissement.



En apprenant à **aimer Dieu**, nous pouvons nous appuyer (pouce) sur Lui pour les 4 autres dimensions ; il nous donne le goût véritable de l'Amour, comme fondement de notre vie.

Même si apprendre à **s'aimer soi-même** est le plus petit doigt il est celui qu'il nous faut écouter en premier.

¹ Joseph Roduit, Chrétiens jusqu'au bout des doigts. Guide pratique pour la prière et la vie chrétienne, Editions Saint-Augustin, 2001, épuisé.

La vue de l'Autre, différent nous ouvre à l'autre sexe. Apprendre à **aimer l'autre**, passe par la reconnaissance, le respect, et l'acceptation de l'autre fondamentalement autre. C'est le passage de l'affectivité à l'amour fidèle en passant par la sexualité.

Dans cette ouverture à l'autre s'apprend à **aimer les autres**, la famille, les amis, la société, ceux qui nous sont proche et ceux qui sont au loin (différence de culture, de religion, de peau, ...).

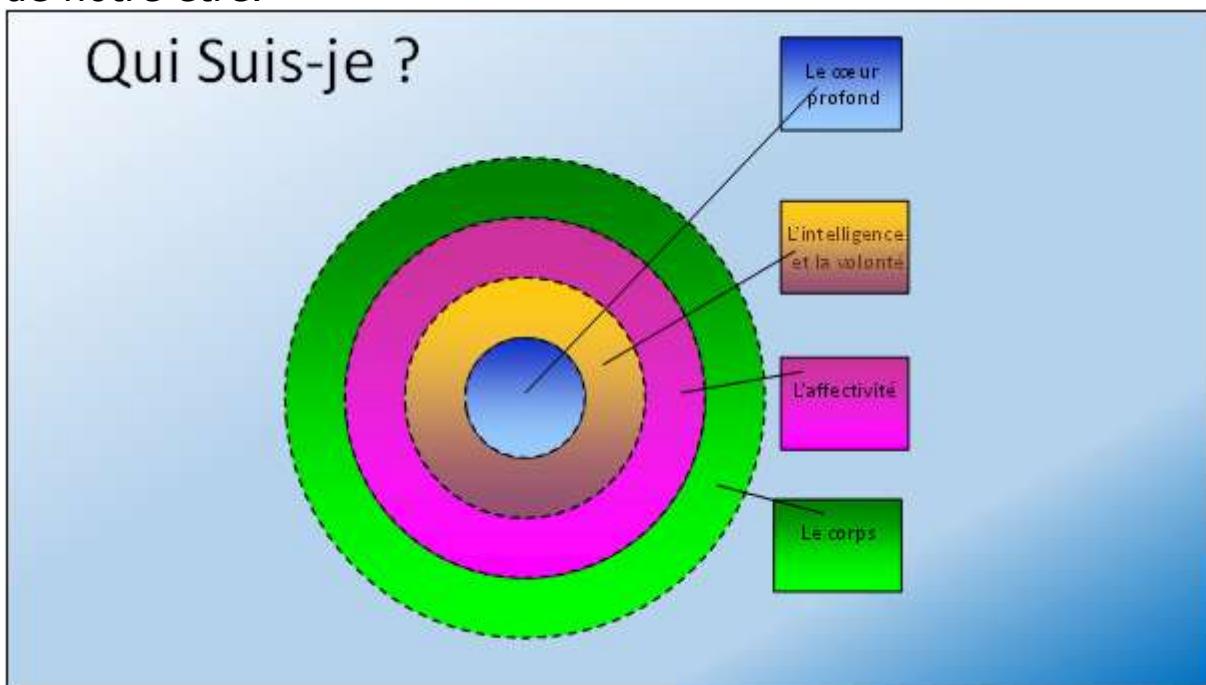
Enfin en sentant et en **aimant la nature**, elle nous montre le temps qui passe et nous indique le sens des choses et la direction à prendre.

A° Apprendre à s'aimer soi-même

Tout commence par *l'amour de soi-même, s'aimer tel que je suis*, non pas tel que je voudrais être, non pas tel que je pense que je devrais être, ni encore moins tel que les autres voudraient que je sois, car **Dieu nous accueille et nous aime tel que nous sommes**. Alors aimons-nous, comme nous nous savons aimé de Dieu

Pour cela tout commence par **se connaître** : connais-toi tel que tu es !

Les zones de l'être nous aident à nous connaître dans les profondeurs de notre être.



Une connaissance qui va de l'extérieur vers l'intérieur, des apparences à notre moi, par toutes les couches de notre être et de notre personne :

1° Mon corps :

- mon visage
- mes cheveux
- ma poitrine

- mon sexe
- mes mains
- mes pieds ...

Le corps humain, dans ses dimensions mécanique, anatomique et physiologique et psychologique est un domaine important.

Une bonne connaissance de son corps sera bénéfique à tous les niveaux. Il faut donc aussi être à l'écoute du corps pour éviter certaines *pratiques dangereuses* : savoir ce qui est bon pour soi, mentalement et physiquement. La pratique d'un sport permet de faire l'expérience de ses performances mais aussi de ses limites.

Si on ne connaît pas son propre corps, comment savoir ce qui est bon pour soi-même ? Cela passe par l'expérience mais aussi par l'écoute.

Concernant *la sexualité*, connaître son corps est indispensable : il faut pouvoir cibler ce qu'on aime ou ce qu'on n'aime pas, ce qui est bon ; avant de parler plaisir ou orgasme.

Observe chaque partie de ton corps et rends grâce au Seigneur qui t'a créé :

Ps 138 :

Tu me scrutes, Seigneur, et tu sais ! +
Tu sais quand je m'assois, quand je me lève ;
de très loin, tu pénètres mes pensées.
Que je marche ou me repose, tu le vois,
tous mes chemins te sont familiers.
Avant qu'un mot ne parvienne à mes lèvres,
déjà, Seigneur, tu le sais.
Tu me devances et me poursuis,
tu m'enserres, tu as mis la main sur moi.
Savoir prodigieux qui me dépasse,
hauteur que je ne puis atteindre !
Où donc aller, loin de ton souffle ?
où m'enfuir, loin de ta face ?
Je gravis les cieux : tu es là ;
je descends chez les morts : te voici.
Je prends les ailes de l'aurore et me pose au-delà des mers :
même là, ta main me conduit, ta main droite me saisit.
J'avais dit : « Les ténèbres m'écrasent ! »
mais la nuit devient lumière autour de moi.
Même la ténèbre pour toi n'est point ténèbre,

et la nuit comme le jour est lumière !
C'est toi qui as créé mes reins,
qui m'as tissé dans le sein de ma mère.
Je reconnais devant toi le prodige, l'être étonnant que je suis :
étonnantes sont tes œuvres toute mon âme le sait.
Mes os n'étaient pas cachés pour toi
quand j'étais façonné dans le secret,
modelé aux entrailles de la terre.
J'étais encore inachevé, tu me voyais ;
sur ton livre, tous mes jours étaient inscrits,
recensés avant qu'un seul ne soit !
Que tes pensées sont pour moi difficiles,
Dieu, que leur somme est imposante !
Je les compte : plus nombreuses que le sable !
Je m'éveille : je suis encore avec toi...
Scrute-moi, mon Dieu,
tu sauras ma pensée éprouve-moi, tu connaîtras mon cœur.
Vois si je prends le chemin des idoles,
et conduis-moi sur le chemin d'éternité

7 gestes pour mieux connaître son corps

Sept gestes du quotidien pour faire connaissance avec ton corps et **t'accepter comme tu es !**

Ton corps c'est toi, et donc forcément tu vis tous les jours avec. Raison de plus pour apprendre à l'aimer et t'accepter comme tu es. Mais dans ton quotidien, tu n'es peut-être pas toujours tendre avec toi-même. Voici sept idées que tu peux tester pour te reconnecter avec toi-même et te dire un peu plus « je t'aime ».

1° Se passer de la crème

Ça peut sembler très basique de te dire « passe de la crème sur ton corps », et pas du tout une recette self-love miracle. Seulement voilà : des recettes miracle il n'y en a pas, et *ce sont parfois les plus petits gestes qui peuvent avoir un gros impact quand on les répète.*

Première raison pour te passer de la crème sur le corps : déjà parce qu'avoir une peau hydratée c'est bien agréable.

Deuxième raison, et pas la moindre : c'est aussi *une façon de prendre soin de toi, de te dire que tu as de l'importance.* Si l'idée de toucher ton corps, tes bourrelets, tes vergetures te met mal à l'aise, c'est également un premier pas plus facile à faire pour apprendre à te découvrir tel que tu es.

Choisis une crème dont tu adores l'odeur, trouve-toi ton petit moment, et go ! Moi, j'adore m'hydrater la peau le soir et avoir des draps qui sentent la noix de coco.

2° Se toucher pour découvrir son corps

As-tu déjà pris le temps de découvrir ton corps en le touchant ? Je ne te parle pas d'effleurer ta peau du bout des doigts et de quelque chose qui soit forcément sensuel (même si tout ça c'est bien aussi), mais de vraiment utiliser le toucher pour te rendre compte de l'espace occupé par ton corps, de sa réalité.

Fais rouler ta peau et tes bourrelets, prends dans tes mains ton ventre, tes cuisses, tes bras, tes fesses, découvre tes contours quand tu es allongé, assis, debout.

Accepter ton corps, c'est aussi comprendre la place qu'il prend (et pas dans un sens négatif) pour affirmer qu'il est là et qu'il a le droit de se sentir bien.

3° Se masser

La douleur, c'est un truc que je connais bien. J'ai régulièrement des douleurs musculaires, articulaires et des maux de ventre. Aimer un corps douloureux, c'est difficile. Mais *me masser dans ces moments-là m'aide non seulement à aller mieux mais aussi à faire preuve d'un peu plus de sympathie envers moi-même.*

Que tu souffres de douleurs ou pas, te masser (tranquillement hein, le but ce n'est pas de te faire mal), c'est encore une façon de te dire que tu comptes, que tu as le droit de te sentir bien, de t'aider à te détendre et de faire connaissance avec ton corps.

4° Se regarder pour s'accepter comme on est

Nous sommes nombreux à éviter de trop nous regarder quand nous nous sentons complexés ! Pourtant, *t'habituer à voir ton corps, c'est aussi arrêter de le rejeter et le rendre plus familier.*

C'est sûr que si te regarder nu ou en sous-vêtement dans un miroir en pieds ne te coûte pas trop, je ne peux que te conseiller de le faire. Ce n'est pas quelque chose qu'on fait facilement, et pourtant c'est un geste qui permet de se dire « Voilà à quoi je ressemble et c'est ok ». *Quand tu te regardes, tu t'habitues à te voir et à faire de ce à quoi tu ressembles une nouvelle norme.* Bien sûr, c'est à faire avec plein de bienveillance ! Pas de jugement, le but n'est pas de faire la liste de tout ce que tu n'aimes pas, mais juste de te découvrir.

Si ça c'est encore dur pour toi, tu peux déjà commencer par observer ton visage ou toutes les parties de toi que tu peux voir sans miroir. Tes mains, tes jambes, tes pieds, ton ventre, ta peau.

5° Se sentir bouger

Pas forcément le sport, mais tous les mouvements que ton corps fait au quotidien, même si bien sûr une activité adaptée à ta santé et à tes goûts ne peut que te faire du bien !

Sans faire de sport pour autant, ton corps est forcément dans le mouvement toute la journée. Même en restant assis, tu vas changer de position, te lever parfois. Tu peux observer tous ces mouvements, et regarder comment ton corps bouge, comment il s'adapte aux positions que tu veux prendre, comment il t'aide à faire ce que tu veux.

Porter ton attention sur tes mouvements, c'est te rappeler que ton corps est vivant et qu'il te permet de faire plein de choses. Tu peux d'ailleurs en profiter pour le remercier .

6° S'écouter pour pratiquer le self-care

Ton corps, il te parle tous les jours. Il t'envoie des signaux pour te dire qu'il va bien ou au contraire, qu'il va mal. *Apprendre à l'écouter, c'est arrêter de l'ignorer, et c'est aussi un pas pour te sentir bien !*

Écoute tes douleurs, ta fatigue, tous les signaux physiques de tes émotions. Et prends le temps de faire ce que ton corps te dicte. Repose-toi, souffle, bouge, mange, hydrate-toi.

Pratiquer la méditation est notamment super pour apprendre à t'écouter et être plus ouvert aux signaux de ton corps. Sans aller jusque-là si ce n'est pas ton truc, tu peux aussi tout simplement prendre un moment pour te poser, fermer les yeux et noter tout ce que tu ressens physiquement.

7° S'habiller avec bienveillance

Comment tes vêtements peuvent-ils t'aider à mieux connaître ton corps ?

Essaie déjà par changer ta façon de voir tes vêtements. Même si tu n'as pas encore trouvé le style dans lequel tu te sens bien, même si tu trouves que tu t'habilles de façon trop basique, *commence par voir tes vêtements comme des alliés*. Déjà, ils t'aident à te couvrir, à avoir chaud, à te protéger du soleil, et rien que pour ça tu peux les aimer.

Ensuite, ne les vois pas comme quelque chose qui te permet de te cacher, même si tu as des complexes. Trouve des petites choses pour te faire plaisir quand tu t'habilles (ça peut être simple, comme un bijou, un sac à main, une veste) et concentre-toi sur ça.

Conclusion : Tu es un tout, et c'est ça ta force !

Il est très facile de se concentrer sur le négatif et de ne voir chez toi que ce qui te complexe et te met mal à l'aise. Tout le monde est comme ça, mais ça ne veut pas dire que tu ne peux pas décider d'essayer de voir les choses autrement, au moins de temps en temps.

Pour t'accepter comme tu es et te sentir bien dans ton corps, je pense qu'il faut déjà que tu commences par te sentir bien dans ta personnalité. Tu n'es pas juste un corps, tu n'es pas non plus juste une personne timide ou qui n'a pas confiance en elle. Tout va ensemble. Et tu peux être aussi une personne créative, généreuse, bienveillante, drôle, forte, aimante...

Penser à soi comme un tout, c'est quelque chose dont je parle souvent, parce que même quand on a appris à être bien dans sa peau, il est facile de laisser encore le négatif prendre le dessus. De voir tout ce qu'on n'est pas mais qu'on aimerait être et d'oublier ses qualités.

S'accepter comme tu es, ça passe par ça : être conscient de tes défauts autant que de tes qualités. Tes défauts d'ailleurs, parlons-en : en sont-ils vraiment ? Quand il s'agit de ta personnalité, s'ils ne blessent personne, alors ils ne sont peut-être que des traits de personnalité. Tu n'es pas chiant, tu es exigeant. Tu n'es pas susceptible, tu es juste sensible.

Quand à tes défauts physiques... tes imperfections font de toi **un être unique**. Oublions cette idée du corps parfait, tu es déjà fantastique.

2° Mon affectivité

Différence entre émotions et sentiments :

Les émotions sont des réactions spontanées à une situation. Elles peuvent entraîner des manifestations physiques (pâleur, rougissement, agitation, accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire, transpiration, etc.) et psychologiques (pensées négatives ou positives, changement d'humeur) qui durent peu de temps. La joie, la peur et la colère en sont des exemples d'émotions passagères.

Le sentiment est la prise de conscience d'un état émotionnel. Comme l'émotion, il s'agit d'un état affectif, mais contrairement à

elle il se construit sur des représentations mentales, s'installe durablement chez l'individu et son ressenti est moins intense. Autre différence, le sentiment est généralement dirigé vers un élément précis (une situation, une personne...), tandis que l'émotion peut ne pas avoir d'objet bien défini.

Les sentiments sont donc des *émotions conscientisées* par notre cerveau et qui durent dans le temps. Ainsi, la haine est un sentiment attisé par la colère (émotion), l'admiration est un sentiment nourri par la joie (émotion), l'amour est un sentiment engendré par beaucoup d'émotions différentes (l'attachement, la tendresse, le désir...). Les sentiments, représentent un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître. Quelques exemples : amour, haine, confiance, méfiance, insécurité, bonheur.

Bien qu'ils soient différents, les émotions et les sentiments sont intimement liés. Les sentiments font vivre toutes sortes d'émotions et, à l'inverse, les émotions peuvent générer des sentiments. Par exemple, si votre tout-petit a eu peur du chien du voisin (émotion) qui a jappé après lui, il pourrait par la suite développer de l'insécurité (sentiment) à la seule vue d'un chien².

Les principaux sentiments

Le sentiment amoureux

Il s'agit sans aucun doute du sentiment le plus difficile à définir car impossible à décrire précisément. L'amour se caractérise par un certain nombre d'émotions et de ressentis physiques. Il est la conséquence de sensations physiologiques et psychiques intenses qui se répètent et qui ont toutes un point commun : elles sont agréables et addictives.

Les émotions telles que la joie, le désir physique (quand il s'agit d'un amour charnel), l'excitation, l'attachement, la tendresse, et bien d'autres encore, vont de pair avec l'amour. Les émotions suscitées par l'amour se voient physiquement : le rythme cardiaque s'accélère en présence de l'être aimé, les mains deviennent moites, le visage se détend (sourire aux lèvres, regard tendre...).

Le sentiment amical

Tout comme l'amour, le sentiment amical est très fort. En effet, il se manifeste par de l'attachement et de la joie. Mais ils se distinguent sur plusieurs points. L'amour peut être à sens unique, tandis que l'amitié est un sentiment réciproque, c'est-à-dire partagé par deux

² <https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=les-sentiments>
<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/emotions-de-nos-enfants/emotions-ou-sentiments/>

personnes qui ne sont pas de la même famille. Aussi, dans l'amitié, il n'y a pas d'attirance physique et de désir sexuel. Enfin, alors que l'amour est irrationnel et peut frapper sans prévenir, l'amitié se construit dans le temps en se basant sur la confiance, la confiance, le soutien, l'honnêteté et l'engagement.

Le sentiment de culpabilité

La culpabilité est un sentiment qui se traduit par de l'anxiété, du stress et une forme d'agitation physique et mentale. Il s'agit d'un réflexe normal qui survient après s'être mal comporté. La culpabilité montre que l'individu qui la ressent est dans l'empathie et se soucie des autres et des conséquences de ses actes.

Le sentiment d'abandon

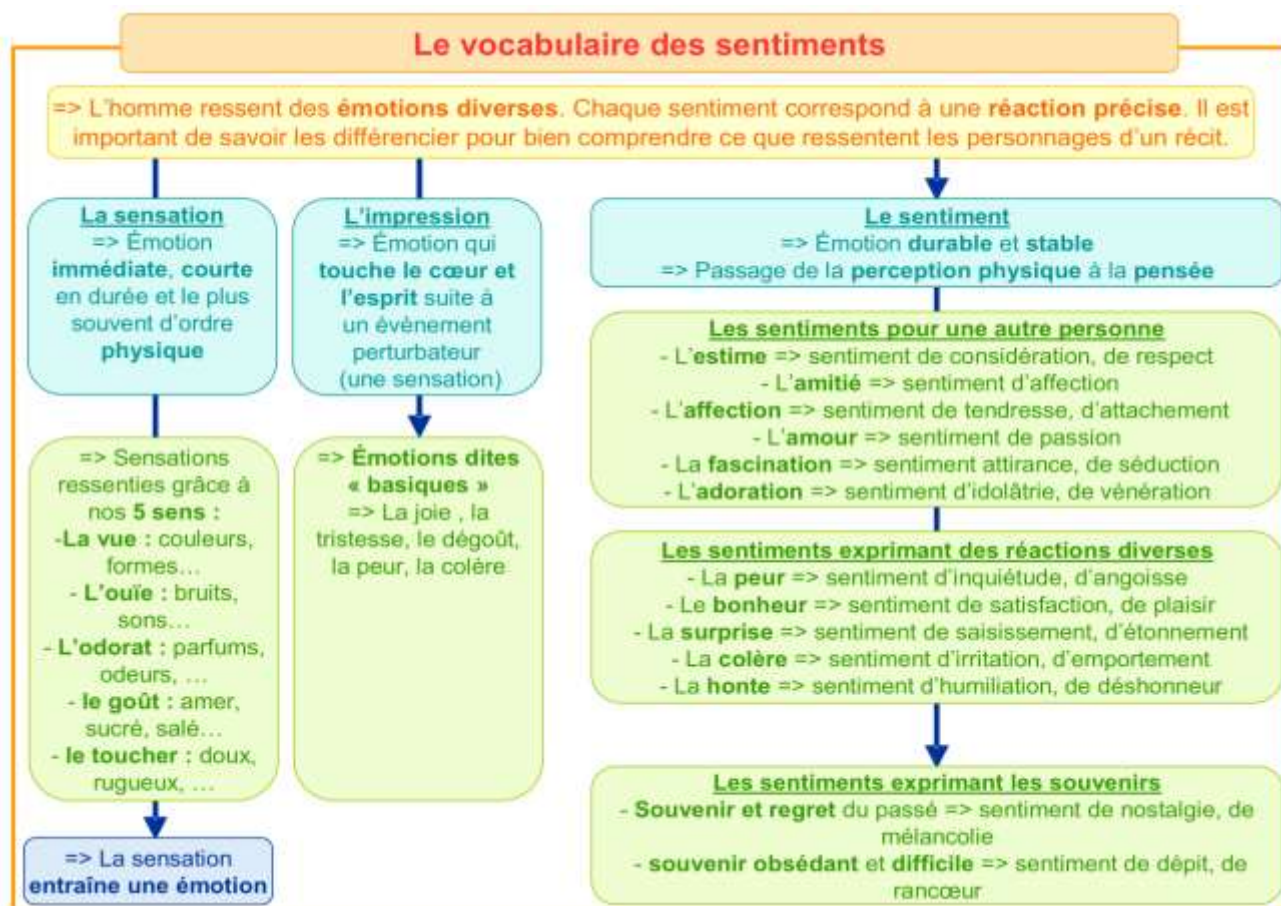
Le sentiment d'abandon peut avoir des conséquences graves s'il est subi dans l'enfance car il peut générer une dépendance affective à l'âge adulte. Ce sentiment survient quand, étant enfant, un individu a été délaissé ou mal aimé par l'un de ses deux parents ou un être proche. Quand la blessure n'a pas été cicatrisée ou même conscientisée, le sentiment d'abandon est permanent et influence les choix relationnels, surtout amoureux, de la personne qui en souffre. Concrètement le sentiment d'abandon se traduit par la peur constante d'être délaissé et un besoin important d'amour, d'attention et d'affection.

Le sentiment de solitude

Le sentiment de solitude engendre souvent de la souffrance liée à l'absence de stimulation et d'échange avec autrui. Il peut s'accompagner d'un sentiment d'abandon, de rejet ou d'exclusion de la part des autres, mais aussi d'une perte de sens de la vie.

Le sentiment d'appartenance

Être reconnu et accepté dans un groupe est très important pour n'importe quel individu. Ce sentiment d'appartenance génère de la confiance, de l'estime de soi et nous aide à nous définir en tant qu'individu. Sans interactions avec les autres, nous ne pourrions pas savoir comment nous réagissons face à tel ou tel événement ou comment nous nous comportons avec les gens qui nous entourent. Sans les autres, nos émotions ne pourraient pas s'exprimer. Plus qu'un sentiment, l'appartenance est un besoin pour l'être humain car il contribue grandement à notre bien-être.



LEXIQUE DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

Émotion/ Sentiment	Vocabulaire	Expressions imagées	Manifestations physiques
Joie	Se réjouir - Sourire Rire - Gaïeté	Être aux anges Nager dans le bonheur Être sur un nuage	Sourire Rire Bien-être
Surprise	Être abasourdi Stupéfaction Étonnement	Rester bouche bée ou sans voix Tomber des nues	Écarquiller les yeux Sursauter Ouvrir la bouche
Peur	Être paniqué - Craindre Frayeur - Terreur - Effroi	Trembler comme une feuille En avoir la chair de poule	Cœur qui bat Sueurs froides Pâleur
Colère	S'énervier - Être furieux Être agressif - Irritation	Bouillir de rage Entrer dans une colère noire	Taper du pied Sourcils froncés Rougeur
Tristesse	Avoir de la peine ou du chagrin Être morose	Avoir la gorge nouée Broyer du noir	Pleurer Baisser la tête
Honte	Gêne Embarras	Être mort de honte Être rouge de honte	Baisser la tête Rougeur

Avec votre voisin, remplissez le tableau suivant.

Pour moi, si...	... était une COULEUR, elle serait...	... était un ANIMAL, elle serait...	... était une ACTION, elle serait...	... était une CHANSON, elle serait...	... était une EXPRESSION, elle serait...
la colère...					
la joie...					
la peur...					
la tristesse...					
la honte...					
la surprise...					

	Verbes	Noms	Adjectifs
Joie	sourire, rire, s'illuminer de joie, rayonner de joie	satisfaction, gaieté, félicité, allégresse, bonheur, euphorie, hilarité	satisfait, content, joyeux, heureux, gai, rayonnant, radieux, ravi, enchanté, comblé
Tristesse	regretter, déplorer, pleurer, sangloter, gémir, se lamenter	chagrin, peine, regret, nostalgie, douleur, affliction, tourment, désespoir, dépression	peiné, chagriné, nostalgique, affligé, tourmenté, désespéré, inconsolable, abattu
Amour	adorer, raffoler (de), s'éprendre (de), être fou (de), être passionné (par), chérir, vénérer	attachement, tendresse, amitié, attirance, affection, amour, passion, adoration	ami, amoureux, passionné, épris (de), fanatique
Colère	s'emporter (contre), se fâcher, s'énervé, s'indigner (contre), être irrité/scandalisé/excédé/exaspéré par	agacement, mécontentement, énervement, irritation, aigreur, colère, emportement, indignation, exaspération, fureur, rage	énervé, fâché, irrité, furieux, indigné, exaspéré
Peur	craindre, avoir peur, appréhender, redouter, être effrayé/paniqué/horrifié/angoissé/épouvanté, terrorisé par	crainte, préoccupation, inquiétude, stress, trac, appréhension, panique, angoisse, terreur, épouvante, effroi	soucieux, inquiet, stressé, peureux, craintif, préoccupé

Complète le texte avec les mots suivants :

sentiment - identifier - rougissement - émotion - œuvres - sourire - partager - pleurs.

Une est un trouble qui dure peu de temps, tandis qu'un s'installe dans le cœur et la tête. Le corps révèle nos émotions : les pour la tristesse, le pour la joie, le pour la honte, etc. Il est nécessaire d'apprendre à ses sentiments pour pouvoir les comprendre et les avec les autres. Les artistes exploitent souvent les émotions et les sentiments humains dans leurs

3.1° Intelligence

Nous sommes tous intelligents de plusieurs façons. Des recherches démontrent qu'il existe huit formes d'intelligence, et trois ou quatre d'entre elles sont généralement prédominantes.

C'est le psychologue américain Howard Gardner qui a identifié ces "intelligences multiples", en 1983. En observant l'activité mentale de personnes malades, Gardner repère que l'on peut avoir perdu certaines formes d'intelligence, tout en étant très performant sur d'autres plans. Il est frappé par exemple par la difficulté des personnes autistes à parler et à communiquer avec les autres, et leur aptitude à résoudre des calculs complexes.

- **corporelle** (capacité d'apprendre par la pratique, de bien manipuler les objets, d'utiliser son corps pour exprimer ses émotions)
- **inter-personnelle** (capacité de comprendre les autres)
- **logique mathématique** (capacité d'utiliser les nombres efficacement et de bien raisonner)
- **naturaliste** (capacité de comprendre, de classer, et d'expliquer la nature).
- **intra-personnelle** (capacité de se comprendre et d'utiliser cette compréhension pour mieux vivre)
- **musicale** (capacité de comprendre la musique et de s'exprimer par elle)
- **spatiale** (capacité de bien percevoir le monde)
- **verbale** (capacité d'utiliser les mots efficacement à l'écrit comme à l'oral)



C'est important de se connaître :

- pour savoir les formes dominantes de ton intelligence,
- pour choisir une orientation où tes talents pourront être mis en œuvre.

C'est également important de savoir dans quels domaines tu as à t'améliorer en essayant de développer d'autres formes d'intelligence.

Le jeu des 8 personnages

Tu as la description de 8 personnages. Lesquels te ressemblent, lesquels ne te ressemblent pas ? Classe-les en fonction de leur niveau de ressemblance avec toi. Donne une note de 1 à 8 pour exprimer le degré de ressemblance avec le personnage décrit.



Nicolas aime jouer avec les mots et il est doué en histoire. Il adore parler. Lire et écrire sont très importants pour lui. Dans les cours de langue, il aime raconter des histoires, jouer sur les mots, répéter des phrases compliquées, mémoriser des poèmes longs et difficiles. Il préfère les matières comme l'histoire, le français, la philo aux maths et aux sciences. Il est assez fier de ce qu'il fait.

Arnaud aime résoudre les problèmes compliqués. Il aime les mathématiques et les sciences qui sont ses matières favorites. Il aime apprendre et comprendre en permanence. Il pose des questions pointues sur la manière dont fonctionnent les choses. Il est très fort en calcul mental et habile en informatique. Il est plutôt indépendant.

Alice a toujours une idée d'avance. Elle est une très bonne joueuse d'échecs et de dames. Elle part souvent dans ses rêves. Elle aime apprendre à partir de schémas ou images. Elle est capable de visualiser toutes les étapes et les conséquences de son idée.

Louis est toujours en mouvement. Il joue dans l'équipe de foot du lycée et fait un footing chaque matin. Il aime s'évader dès qu'il peut en faisant de la rando. Il aime démonter des petits appareils pour comprendre leur fonctionnement. Il ne parle pas beaucoup et est très indépendant.

Pauline est la reine de la musique. Elle est capable de reconnaître n'importe quel morceau de musique en écoutant les premières notes. Elle joue de plusieurs instruments et trouve les bonnes harmonies pour une mélodie. Elle chantonne et fredonne à longueur de journées. Elle aime écouter de la musique en faisant des devoirs difficiles. Elle est douée pour classer des sons.

Martin, le vrai pote. Il est élu chaque année délégué de sa classe. Il est débrouillard et sait trouver des solutions pour faciliter la vie du groupe. Il est chaleureux, attentif aux autres, et déteste la brouille et la dispute. C'est un ami fidèle qui n'oublie jamais les copains, qui est toujours là pour aider ceux qui rencontrent des problèmes.

Audrey, le sphinx, préfère travailler seule, et de manière générale aime la solitude. C'est quelqu'un de tranquille et qui a peu d'amis. Elle est particulièrement indépendante et n'imité que très rarement les autres. Elle semble savoir exactement ce qu'elle veut et ce qu'elle aime. Elle s'habille et se comporte sans se soucier des autres.

Emilie, l'écolo de la famille. Elle aime tout particulièrement la nature. Elle aime l'observer dans toutes ses manifestations, de la flore aux animaux, en passant, bien sûr, par les humains. Elle aime lister, regrouper, sélectionner, et organiser les données et les informations. Elle est souvent douée pour théoriser à partir de ses observations de phénomènes.

Pour faire le test

Reporte les notes attribuées de 1 à 8 à chaque personnage : tu attribues une note de 1 à 8 à chacun en mettant 8 au personnage qui te correspond le mieux, ainsi de suite jusqu'à 1, personnage qui ne te ressemble pas du tout

Nicolas : intelligence verbale, linguistique

Arnaud : logique, mathématique

Alice : visuelle, spatiale

Louis : kinesthésique

Pauline : musicale

Martin : inter-personnelle

Audrey : intra-personnelle

Emilie : naturaliste³

3.2 Volonté

Avoir de la force de volonté ou du caractère peut sembler être une qualité innée à première vue bien que ce ne soit pas tout à fait le cas. **La force de volonté est la capacité qui permet à l'individu de contrôler ses impulsions.**

Contrairement à ce que l'on croit communément, c'est une attitude que l'on peut acquérir durant l'enfance. Par conséquent, il est nécessaire que les parents soient un bon exemple pour leurs enfants et soient là pour dissiper les doutes et montrer les différentes alternatives.

La prise de décision ne coïncide pas toujours avec le désir. C'est ici que la volonté intervient. Avoir des critères pour faire un choix, choisir le bon et rejeter le mauvais, peut-être l'aspect le plus difficile à gérer dans l'éducation de nos enfants. Cependant, ce n'est pas une tâche impossible.

Comment leur apprendre à avoir de la force de volonté ?

La volonté ne consiste pas seulement à dire "non" à ce qui est inapproprié. C'est aussi prendre ses responsabilités bien que vous n'en ayez

³ https://www.reussirmavie.net/Resultats-du-test-Quelle-forme-d-intelligence_a37.html
https://www.reussirmavie.net/Quelle-forme-d-intelligence-avez-vous_a10.html

pas le désir ou l'envie. Voici quelques conseils pour vous aider à inculquer la force de volonté à vos enfants :

1. **Donnez l'exemple.** Si à un moment donné vous souhaitez acheter quelque chose mais que vous devez donner la priorité à autre chose ne cédez pas à la tentation. De cette manière, vous éviterez de donner une image erronée à votre enfant.
 - De la même manière, si vous suivez un régime alimentaire particulier, évitez de donner le mauvais exemple.
2. **Soyez constant.** Rappelez-vous que vous devez être un modèle pour que les enfants puissent percevoir comment les choses doivent être faites et quels avantages apporte la constance.
3. **Essayez d'établir une discipline juste.** Le succès de la volonté en découle. Effectuez la même activité tous les jours, à la même heure, cela crée l'habitude nécessaire pour les enfants tout en contribuant à développer un sens des responsabilités.
 - Pour les enfants moins structurés ou plus distraits, le maintien de la discipline sera plus difficile. Et avec elle, la force de volonté



4. **Aller au rythme des enfants est également important.** Rappelez-vous que certains enfants trouvent plus facile que d'autres de suivre des instructions. Apprendre à avoir de la force de volonté ne se fait pas du jour au lendemain.
5. **Demandez-leur de réaliser régulièrement certaines activités simples à reproduire.** Par exemple, faire son lit après s'être levé, aider à mettre la table avant de manger etc... Plus précisément, ces activités peuvent être variées pour que les enfants ne s'ennuient pas trop facilement.
 - Au fil du temps, ils comprendront que la tâche doit être accomplie malgré les différentes circonstances. C'est à ce moment que commence la force de volonté.

La force de volonté chez les adolescents

Développer la force de volonté chez les adolescents est très important.

Cette compétence leur donnera le caractère nécessaire pour rejeter les propositions inappropriées, d'éviter d'être victimes de pressions sociales et de s'acquitter de leurs responsabilités et d'éviter de créer des conflits inutiles.

Durant l'adolescence, les jeunes traversent des étapes de rébellion. Ils peuvent également faire l'expérience d'incohérences dans leur personnalités ou leurs centres d'intérêt.

Cette situation d'instabilité les rend plus vulnérables à la frustration. En effet, en général, un adolescent n'est pas vraiment capable d'identifier ce qu'il aime. Encore moins lorsqu'il s'agit de gérer un critère de bien ou de mal.

La force de volonté est une pratique qui donne des résultats sur le long terme. Les adolescents sont plus habitués à récolter les fruits tout de suite. Cela rend peut attrayant la force de volonté aux adolescents.

Les efforts à faire pour avoir de la force de volonté

Tout d'abord, l'exemple doit commencer à la maison. Le discours du parent doit être cohérent avec les actions. La force de volonté doit être pratiquée à tous les niveaux et à toutes les échelles.

La décision de rendre plus flexible les actions doit se prendre d'un commun accord entre les parents. En effet, les adolescents ont besoin de repères durant le processus de croissance. Le jeune doit savoir que papa et maman travaillent dans la même équipe.



La constance et la persévérance. Se souvenir jour après jour du travail accompli, cela peut être un travail épuisant pour les parents. Mais c'est un mal nécessaire. Il convient de faire remarquer que **les adolescents confondent facilement ce qu'ils "voudraient faire" avec ce qui "doit être fait"**.

En leur donnant la possibilité de décider, leur travail sera alors compromis. **Il est important d'être constant dans ses actions** afin que le jeune développe peu à peu ses propres critères.

Maintenir une bonne communication est essentiel dans le cas des adolescents. Pour susciter la confiance chez un adolescent, il est important de l'écouter.

En effet, les parents devraient fournir des espaces où les jeunes peuvent avoir la liberté de s'exprimer et d'écouter avec gentillesse et sens critique ce qui est bien et ce qui pourrait être amélioré.

La communication doit s'instaurer sans remise en question ou critique.

Mais il faut clarifier le rôle des participants. Les parents sont toujours ceux qui établissent les règles à la maison.

En effet, **l'opinion de l'adolescent est importante.** Pour développer ses propres critères, l'adolescent voit avoir le sentiment que l'on prend en compte son opinion.

Lui donner l'opportunité de proposer son idée et de l'évaluer, cela lui donne un sentiment de confiance. Vous devriez éviter de rejeter une proposition de but en blanc. Au contraire, l'analyse de sa décision l'aidera à remettre en question ses propres critères.

Prendre le contre-pied n'est jamais une bonne idée. Interdire directement va simplement générer un rejet de la part de votre adolescent. En effet, on vous recommande d'expliquer les raisons pour lesquelles la proposition de l'adolescent n'est pas correcte.

Avoir de la force de volonté profite aux êtres humains durant toute leur vie. C'est pourquoi il est important de l'inculquer à vos enfants dès leur plus jeune âge⁴.



Respecter l'intimité des adolescents.

Le fonctionnement de la volonté

5 stratégies pour avoir plus de volonté ?

Pour booster votre volonté rapidement⁵.

Avoir plus de volonté c'est obtenir plus de succès, c'est gagner plus...et c'est même vivre plus longtemps !

Des études scientifiques ont démontré que la volonté est le meilleur indicateur de réussite dans la vie.

Avoir plus de volonté c'est être capable de se fixer plus d'objectifs dans sa vie personnelle ou professionnelle, et de les tenir.

Stratégie N°1 : Ayez des objectifs clairs

⁴ Comment avoir de la volonté : <https://fr.wikihow.com/avoir-de-la-volont%C3%A9>

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=uB0STuPsfas>

La première chose que vous devez retenir, c'est que pour avoir de la volonté, il faut d'abord que vous ayez un ou plusieurs objectif cibles .

Comprenez bien qu'il n'est pas possible d'avoir de la volonté sans objectifs clairs. Noter sur une feuille de papier vos objectifs dans la vie.

Vous pouvez par exemple faire deux colonnes : une colonne pour vos objectifs perso et une colonne pour vos objectifs professionnels.

Une fois que vous avez précisé vos objectifs, vous avez la base pour exercer votre volonté.

Le problème c'est que nous avons beau nous fixer des objectifs et jurer de s'y tenir, dans la réalité cela ne se passe pas toujours comme ça.

Tôt ou tard la volonté peut nous faire défaut.

Mais alors pourquoi la volonté nous manque ?

Si la volonté nous manque c'est tout simplement que notre réserve de volonté est épuisée !



Imaginez la volonté comme un ballon de baudruche, vous savez les ballons que l'on tient au bout d'une petite ficelle et qui flottent tout seul.

Eh bien chaque matin, au réveil, vous démarrez la journée avec un ballon bien gonflé. **C'est votre réserve de volonté pour la journée.**

Mais à chaque fois que vous allez prendre une décision, vous concentrez sur une tâche, résister à une tentation ou simplement contrôler vos émotions, vous allez utiliser un peu de cette réserve de volonté.

Et peu à peu, au fil de la journée, votre réserve de volonté va s'épuiser, votre ballon va se dégonfler !



C'est pour cette raison qu'en général nous avons plus de volonté le matin en nous levant que le soir. Entre-temps, les dizaines de choix et de décisions auxquelles nous avons été confrontés tout au long de la journée ont finalement épuiser notre réserve de volonté.

Stratégie N°2 : Vous créer un environnement sans tentation

Étant donné que notre volonté est limitée et qu'elle s'épuise à chaque fois que nous l'utilisons, même pour des choses banales, il est important de se créer un environnement qui facilite la réalisation de nos objectifs.

Exemple N°1 : votre objectif est de mettre de l'argent de côté.

Mais, hélas, vous êtes plus du tempérament cigale que fourmis. Eh bien mettez en place un prélèvement automatique sur votre compte qui alimentera chaque mois un plan d'épargne.

Exemple N°2 : votre objectif est de perdre du poids.

Mais votre garde-manger ne contient que des pizzas, des tablettes de chocolat et des paquets de biscuits.

Dans ce cas vous avez toutes les chances de craquer, ou alors d'user votre volonté en essayant de résister à la tentation.



Par contre, si vous remplacez tous ces produits sucrés ou gras, par des produits sains et bons pour votre santé, il vous sera plus facile de résister et vous n'entamerez pas votre réserve de volonté.

A retenir : mettez donc en place autour de vous un environnement qui vous aide à remplir vos objectifs.

Stratégie N°3 : faites une liste des choses à faire

Une autre manière d'économiser votre réserve de volonté (votre petit ballon) c'est de mettre en place un système qui économise cette volonté.

Sachez que toute tâche à laquelle vous pensez, et qui n'est pas réalisée dans l'instant, même la plus insignifiante, consomme une petite partie de votre réserve volonté.

Par exemple : *"Il faut que je pense à faire le plein de la voiture"*, ou *"Il faut que je passe au pressing"*.

Eh bien si ces pensées reviennent en boucle dans votre tête tout au long de la journée, elles vont épuiser votre volonté.

Mais comment libérer son cerveau « des choses à faire » ?

Comment faire pour libérer son esprit de toutes ses pensées parasites qui nous empêchent d'être vraiment concentré et sapent notre volonté ?

C'est tout simple, dès que votre esprit vous dit : *« Il faut que je passe au pressing »*, écrivez *« passer au pressing »* dans une liste des choses à faire.

Par exemple un petit carnet que vous avez tout le temps dans votre poche.

Avec cette simple liste, votre cerveau va cesser de vous rappeler en boucle ce qu'il faut faire ! Et vous êtes en même temps certain de ne rien oublier.

À savoir : pour le cerveau, une tâche simplement notée dans une liste, c'est une tâche réalisée. C'est bizarre, mais c'est un peu comme cela que fonctionne notre cerveau.

Du coup, avec cette simple astuce, le cerveau ne nous rappelle plus sans relâche les tâches en attente et n'épuise pas inutilement notre réserve de volonté.

Stratégie N°4 : confier son objectif à un ami

Une autre façon d'économiser votre réserve de volonté et de limiter les risques de remettre son objectif au lendemain, c'est de confier son objectif à un ami...

Et de s'engager à lui rendre régulièrement des comptes sur l'état d'avancement de votre projet.

Comment ça marche en pratique ?

Vous allez voir un ami ou un collègue et vous lui confiez votre objectif – par exemple écrire un article par semaine pour le blog que vous souhaitez créer, – et vous lui demandez de vous suivre pour qu'il veille à ce que vous vous respectiez votre objectif.

Par exemple tous les lundis matin vous devez lui remettre un nouvel article à relire. C'est votre engagement !

Comme cela, si vous avez un coup de mou, ou que vous êtes sur le point d'abandonner, vous allez devoir vous justifier auprès de votre ami.

Tenir ses engagements, c'est une très bonne façon de se motiver sans pour autant taper dans votre réserve de volonté.

Et en échange de ce service vous pouvez lui proposer la réciprocité. Vous lui rendez le même service.

Il vous confie un de ses objectifs et c'est vous qui vous assurez qu'il remplit bien ses engagements. C'est un échange gagnant-gagnant !

Stratégie N°5 : se faire aider par un Coach

Se faire aider par un Coach est probablement la stratégie la plus efficace pour progresser rapidement vers un objectif sans entamer sa propre réserve de volonté.

Tout simplement parce-que c'est le Coach, grâce à son expérience, et au fait qu'il connaît déjà le chemin que vous souhaitez emprunter, qui va se charger de vous guider et de vous faire progresser vers votre objectif.

Pour vous, cela peut représenter un gain de temps inestimable (gain d'énergie) et une des meilleures manières de gérer intelligemment votre réserve de volonté.



Les principes

Les recherches scientifiques ont montré **2 principes** : ⁶

1) nous disposons d'une **réserve de volonté** qui s'épuise le long de la journée, au fur et à mesure que nous prenons des décisions qui "consomment" notre volonté.

2) la volonté *fonctionne comme un "muscle"* : on peut donc développer notre réserve de base

La réserve est constituée dès le saut du lit et chaque décision, consciente ou inconsciente, va venir amenuiser cette réserve initiale. Chaque journée est différente mais nous prenons des décisions conscientes lorsque nous faisons des choix, lorsque nous prenons des décisions. Cela signifie qu'il va y avoir une fatigue progressive tout au long de la journée et que la rupture va survenir lorsque la réserve sera épuisée. La réserve initiale n'est pas la même en fonction de chaque personne. Nous ne sommes pas égaux face à la volonté, c'est ainsi. Nous en sommes tous plus ou moins pourvu. C'est pour cela qu'il vous arrive de côtoyer deux types de personnes ; ceux qui ont plus de volonté que vous et ceux qui en ont moins. À partir de maintenant, et puisque vous en avez conscience, il ne vous reste qu'à *augmenter votre réserve*.

On peut augmenter notre réserve car on peut s'entraîner et *développer notre volonté comme un muscle*. Enfin, pas tout à fait comme un muscle. Vous pourrez faire des exercices mais votre cerveau ne grandira pas comme peut le faire un muscle. En revanche, le niveau de volonté si. Les exercices fonctionnent sur un principe simple : *l'entraînement*. Il faut s'habituer à diminuer les mauvaises habitudes et à augmenter les bonnes.

Premier exercice

Il sera intéressant de *connaître le nombre de décisions* que vous prenez par jour. C'est bien plus que vous ne le pensez. Je vous aide à démarrer :

1) arrêter la sonnerie du réveil 2) se lever le matin dès que la sonnerie du réveil retentit (ne pas attendre la deuxième sonnerie) 3) sortir de la chambre etc....

Certaines décisions sont automatiques, mais elles puisent dans notre réserve de volonté (faiblement certes).

Deuxième exercice

Réduire quelque chose que vous consommez et qu'il ne faut pas. Bonbon, cigarette, vidéo Mais il ne faut pas le faire de manière brutale. Réduisez d'une petite quantité à chaque fois. Il faut que votre objectif soit *réalisable*. Et il n'est pas possible pour la plupart des personnes de réduire de manière importante une habitude de consommation. Surtout si cette habitude procure un certain plaisir.

La notion de *progressif* veut dire très peu pour certains : vous fumez 20 cigarettes par jour. Passez à 19. Lorsque vous êtes prêts, passez à 18. Cette politique du *progressif "raisonnée"* est celle qui fonctionne le mieux. Même chose si vous voulez vous mettre au sport : courir 2 mn le premier jour, 3 mn le jour suivant, etc...dans 2 mois, vous serez capable de courir 1 heure.

L'astuce qui fait la différence : il faut *choisir un exercice qui soit un vrai plaisir* et non pas une contrainte "que vous devez faire". Il ne faut pas arrêter la cigarette pour arrêter : mais pour être en meilleure santé, retrouver les saveurs des choses, réduire son budget cigarettes pour le passer dans autre chose, etc...

⁶ Cf. : <http://developeursavolonte.com/le-fonctionnement-de-la-volonte-1-ere-partie/>

L'exercice doit être un défi source de plaisir : chaque étape (une cigarette en moins, une minute de sport en plus) doit être une victoire pour atteindre l'objectif final. C'est pour cela qu'il faut être patient.

Autre astuce : si vous avez un *coup de faiblesse* une journée, ce n'est pas la fin du monde. Il faut l'accepter car cela arrive à tout le monde. Les personnes capables de ne pas céder sont très rares. Et n'ont pas besoin de ce site pour atteindre leurs objectifs. Alors *reprenez le lendemain* comme s'il ne s'était rien passé. En revanche, pas de faiblesse 2 jours de suite !

La volonté est là pour prendre des décisions.

Des plus simples jusqu'aux plus délicates. Donc prenez des décisions et appliquez les. Et surtout, allez jusqu'au but final que vous vous êtes fixé. Renoncer à cette pâtisserie si appétissante, rendre ce rapport avant lundi, arrêter de fumer ou organiser un tour du monde : L'éventail est très large. Mais cela, on peut le faire facilement (prendre une décision).

En revanche, il faut veiller à rester *constant* dans ses décisions et ne pas remettre en question ses choix à la première difficulté : prenez le temps de la *réflexion* et lorsque la *décision* est prise, tenez là. Soit :

1° Réflexion

2° Décision

3° Constance - persévérance

Sauf évidemment s'il apparaît, après un certain temps que c'était la mauvaise. Il faut *savoir revenir en arrière* si manifestement, cela est nécessaire. MAIS cela restera exceptionnel.

Les habitudes = décisions rapides

Pour faciliter les prises de décisions rapides, il faut mettre en place un moyen infaillible et pourtant si simple : *s'imposer des habitudes*. En effet, il n'est plus nécessaire de prendre une décision car une habitude est un réflexe. On ne pioche donc pas dans notre réserve de volonté. Toutes les décisions-réflexes (se brosser les dents, mettre sa ceinture de sécurité ...) sont autant de petites habitudes qui ne consomment pas de volonté.

Le matin, il y a fort à parier que vous suiviez les mêmes habitudes : vous vous levez, aller prendre votre douche, puis aller déjeuner avant d'aller travailler. Ce n'est peut-être pas dans cet ordre, mais le vôtre reste le même tous les jours. Je suis prêt à parier qu'en ce qui concerne les hommes, vous vous rasez en commençant toujours du même côté. Il y beaucoup de décisions-réflexes que nous prenons et qui ne consomment pas de volonté. Il faut donc créer des habitudes pour préserver cette réserve de volonté si précieuse.

Cela, est d'autant plus vrai que *la volonté s'amenuise tout au long de la journée*. Le matin, vous êtes frais et disponible pour affronter toutes les difficultés. Ce n'est plus le cas le soir. C'est normal car c'est le fonctionnement de toutes les personnes. Aussi faut-il *démarrer sa journée par les travaux* qui sont les plus *difficiles*, ceux qui ne vous procurent aucun plaisir. Ils sont faciles à détecter car ce sont ceux que vous repoussez systématiquement au lendemain.

Et bien sur *terminer* par ceux qui sont *plus faciles* ou qui vous procure du plaisir. Car ce ne sont pas des contraintes et notre cerveau adore ce qui n'est pas contraint. Et qui en général procure du plaisir.

Vous connaissez certainement l'expression « connais-toi toi-même ». Mettons là en application :

Exercice 1 : prenez une feuille et partagez-là en deux. D'un côté, mettez ce que vous considérez comme vos bonnes habitudes. De l'autre côté du trait, notez les mauvaises habitudes. (facile)

Exercice 2 : supprimez vos mauvaises habitudes en les remplaçant par de nouvelles bonnes habitudes. (difficile)

Exercice 3 : prenez 5' chaque jour pour définir vos activités du lendemain. Et notez sur un papier les travaux que vous ferez en premier (les plus délicats et désagréables) et ceux que vous ferez ensuite (les plus simples et agréables). Dans cet ordre. Et si vous respectez ce que vous avez écrit, vous allez réduire fortement votre tendance à procrastiner (remettre au lendemain ce que l'on peut faire le jour même).

Et ferez du coup avancer tous les sujets sur lesquels vous butez depuis un moment.

Avoir de la volonté

Quel niveau de volonté avons-nous ? c'est une bonne question. Il est très difficile de le dire car c'est aujourd'hui impossible à mesurer. Et même à estimer scientifiquement.

En revanche, on peut regarder au fond de soi et faire un constat : j'arrive à faire ce que j'ai décidé ou non ? Je ne parle pas des choses faciles et plaisantes, celles qui ne demandent pas de volonté mais des autres : de ces résolutions de début d'année, de ce sport que l'on veut démarrer mais que l'on arrête très vite alors même que la motivation de départ était très grande. Ou de cet instrument de musique que l'on commence à apprendre et que l'on arrête au bout de quelques mois. Ou de ces écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable) dont on est devenu de plus en plus dépendant, alors même que cela ne nous apporte que peu de choses.

Ce niveau est évidemment différent pour chacun d'entre nous et c'est bien la difficulté. Il n'y a pas de règle mais la bonne nouvelle est que même si nous n'avons pas le même niveau au départ de notre vie, on peut développer notre volonté.

Avoir de la volonté n'est donc pas une qualité dont le niveau est fixe pour toute la vie mais il est possible de le faire varier, à la hausse comme à la baisse.

Cela *dépend* de plusieurs *critères* mais les plus courants sont les suivants :

1. *L'intérêt* porté à la tâche à réaliser
2. *Anticiper* la difficulté à changer ses habitudes
3. *L'environnement* dans lequel vous êtes

L'intérêt de ce que nous faisons est clairement un moteur de notre volonté : manger un gâteau est plus facile que de le faire (et plus c'est désagréable, plus il est difficile de mobiliser sa volonté pour terminer cette tâche), ne pas aller au club de gym est plus facile que de faire 2 séances par semaine, etc...

Une fois que l'on a compris que pour avoir des résultats, il est nécessaire de faire au préalable *des efforts*, cela facilite la compréhension du problème. Et pour avoir de la volonté, il faut mettre en avant les résultats que l'on va obtenir plutôt que de se focaliser sur les efforts à faire.

Changer ses habitudes n'est pas facile, surtout si celles-ci sont agréables : consommer moins de chocolat alors que l'on adore cela, c'est vraiment difficile ! Le corps et le mental ne souhaitent pas changer le confort actuel de vos habitudes.

Il faut donc avoir une vision claire de ce que l'on veut changer, de définir un délai et de tenir bon.

Votre environnement et les personnes qui vous entourent vont aussi avoir un impact sur votre capacité à développer votre volonté : selon que l'on vous dira que vous en êtes capable ou pas, cela influera forcément sur votre moral. Il faut alors être suffisamment fort pour mobiliser sa volonté et effectuer ses défis. Dans ce cas, prenez du recul avec cet entourage qui doute de vous, réalisez vos défis, et revenez ensuite vers eux si vous en avez envie.

N'oubliez pas que le seul qui peut modifier ce niveau de volonté, c'est vous-même.

3.3. Mémoire

La mémoire est une reconstruction. La mémoire n'est jamais une copie conforme de la réalité ; impossible de se souvenir avec exactitudes des événements passés, sans les interpréter.

Les fragments d'informations que nous mémorisons sont stockés dans différentes parties de notre cerveau.

Parfois, notre mémoire nous joue des tours, nous faisons des erreurs. Ces erreurs peuvent être de 2 types :

1- **Par omission** : erreurs liées au caractère transitoire de la mémoire, elles ont plusieurs formes.

2- **Par distorsion** : erreurs liées à la déformation de la réalité.

Pour pouvoir activer la mémoire, il faut que les réseaux neuronaux soient marqués : plus un souvenir est ancré émotionnellement, plus longtemps on le retiendra.

Les stimulations provenant de l'environnement sont très importantes, elles ont même un impact physiologique (voir l'expérience de Pavlov : stimulus conditionnel/inconditionnel). L'anatomie fine du cerveau se modifie perpétuellement et permet de mémoriser à tout âge.

Trop de mémoire ?

Par ailleurs, certaines personnes ont trop de mémoire, ce qui pose également un problème : le cerveau ne fait plus la différence entre ce qu'il faut mémoriser et l'information peu importante. Voir certains patients autistes. Chez les personnes âgées, comme la carte mémoire d'un ordinateur, le cerveau est plein et n'a plus de place pour la mémoire immédiate

Améliorer la mémoire ?

Certaines molécules peuvent améliorer les fonctions cognitives mais les médicaments sont plus souvent source de difficultés de mémorisation (voire de perte de mémoire).

Les canaux de perception

L'information vient de l'environnement en passant par **nos 5 sens**. Elle part du système nerveux périphérique vers le système nerveux central.

Ce que nous percevons par les yeux, les oreilles, le nez, la langue et la peau constitue la base de nos connaissances

V  **Visuel:** ce que nous voyons. Le sens de l'équilibre est également lié aux yeux et à l'oreille moyenne (proprioception)

A  **Auditif:** ce que nous entendons

K  **Kinesthésique:** ce que nous ressentons (comme émotions), ce que nous faisons

O  **Olfactif:** ce que nous sentons (les odeurs)

G  **Gustatif:** ce que nous goûtons

V A K O G: ce sont nos canaux de perception.

 Nous avons un mode de représentation préférentiel, car nous ne pouvons pas utiliser tous les canaux en même temps.

 Pourquoi est-ce intéressant dans le cadre de l'apprentissage ? Pour faciliter l'apprentissage, il convient d'utiliser plusieurs canaux c'est-à-dire de développer l'utilisation des canaux que nous utilisons moins.

Quel canal utilisez-vous prioritairement ?⁷

Les canaux pour communiquer : ils sont identifiables grâce au langage verbal et/ou non verbal.

Découvrir la base de sa personnalité avec l'ennéagramme

Vous voulez comprendre vos réactions les plus fréquentes ? Un fascinant outil de connaissance de soi, l'ennéagramme, aide à se situer par rapport à neuf personnalités de base... non pour vous enfermer mais vous permettre de grandir en humanité.

⁷ <http://apprenons.apaap.be/outils/30-test-vakog.html>



Commençons par décrypter ce terme étrange : "**ennéagramme**" vient du grec *ennea* qui veut dire neuf et *grammos* figure. Ce modèle a en effet des racines chez les philosophes grecs et d'autres sages antiques, mais c'est dans les années 1970 que le modèle actuel fut développé, à l'initiative du Bolivien Oscar Ichazo et du Chilien Claudio Naranjo.

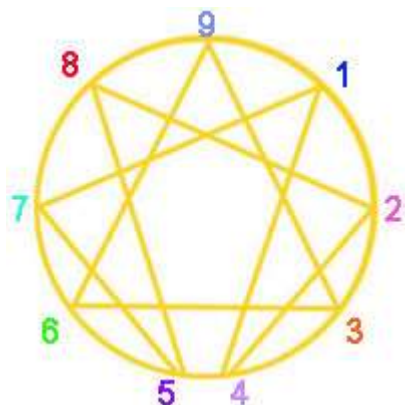
Revenons maintenant à une situation familière. Nous sommes à l'université, un mois avant les examens. Un groupe d'étudiants attend le début de sa séance de travaux dirigés, mais il est annoncé que l'enseignant a eu un problème et sera absent.

Une situation, mais une diversité de réactions

Aussitôt, une étudiante, Clara, pointe la défaillance de la fac : "Ce n'est pas réglo, nous aurions dû être prévenus !". Son amie Laure pense spontanément au chargé de TD : "Il est peut-être malade... ou il a eu un accident". Tim, lui, regrette de rater ce dernier TD qui devait lui permettre d'augmenter sa moyenne de contrôle continu. "J'espère que j'aurais quand même une mention", se dit-il...

Un autre étudiant n'a pas peur de donner de la voix pour dire son mécontentement et le calme ne revient que lorsque Maxime propose à tous d'aller boire un pot à la cafétéria.

Neuf types de personnalités de base



Face à une même situation, les réactions des uns ou des autres sont donc très différentes, chacun portant son attention sur une facette différente de la réalité. Sans nous en rendre compte, nous avons en effet sélectionné depuis l'enfance des stratégies de survie et des comportements que nous adoptons "par défaut". Ainsi se forge notre personnalité.

"L'art de l'ennéagramme, c'est de mettre des mots sur cette construction, explique Emmanuel Loevenbruck",

formateur à l'**Institut des sciences de la personnalité**. Lors d'une formation auprès de jeunes en service civique, il dévoile tour à tour le fonctionnement de **neuf personnalités de base**.

"Chaque type a pris l'habitude de focaliser son attention sur un point particulier, explique-t-il : le groupe, la réussite personnelle, les dangers... Et chacun a une motivation profonde qui prend sa source dans une peur sous-jacente. Il met alors au point des stratégies pour écarter sa peur".

Connaître sa personnalité de base permet donc de mieux comprendre beaucoup de nos réactions.

Base 1 : toujours à la recherche du sans-faute

Les personnes de base 1 ont tendance à **traquer les erreurs et les imperfections**, chez eux et chez les autres. Habités par la sourde crainte de ne pas être à la hauteur, ils cherchent sans cesse à **améliorer les choses** par un travail assidu. Ils sont concrets, fiables, vont au bout de leurs engagements...

Mais ils ont du mal à supporter le travail bâclé et peuvent devenir donneurs de leçons, ce qui ne facilite pas toujours les relations aux autres. Confrontés à l'imperfection, ils sont irrités, agacés, mais ils serrent les dents pour ne pas montrer leur colère.

- **Son mode d'attention** : traquer l'erreur
- **Sa motivation centrale** : améliorer ce qui ne va pas
- **Son rapport au monde** : maîtriser les choses
- **Sa piste d'amélioration** : apprendre à lâcher prise et à se détendre

Base 2 : à l'écoute des besoins des autres

Si vous avez ce type de personnalité, on vous dit souvent que **vous êtes serviable, dévoué(e)** et que vous avez "le cœur sur la main". De fait, les personnes de base 2 sont **spontanément tournées vers le service des autres**, aimant reconforter, écouter, conseiller ou apporter une aide concrète.

Pour exister, elles ont besoin de se sentir utiles, et sont prêtes à se dévouer sans limites... au point d'oublier leurs propres besoins et d'en faire parfois trop.

- **Son mode d'attention** : répondre aux besoins des autres
- **Sa motivation centrale** : être reconnu comme utile
- **Son rapport au monde** : se mettre au service
- **Sa piste d'amélioration** : tenir compte aussi de soi

Les neuf bases en chanson ⁸

À la suite de leur formation ennéagramme auprès de l'Institut des sciences de la personnalité, des jeunes volontaires de l'association Le Rocher (engagée dans les cités) ont résumé en chanson ce qu'ils ont compris des neuf types de personnalités.

Base 3 : la réussite avant tout !

Vous aimez gagner, **être le "numéro 1"**, atteindre vos objectifs et le faire savoir aux autres ? Vous avez peut-être une personnalité de base 3 : les personnes de ce type sont **actives, "battantes" et souvent débordées**, mais adorent vivre à 100 à l'heure et surtout, **engranger les réussites**. Pour cela, elles savent plaire, entraîner et motiver les autres... au risque de manquer parfois d'authenticité. Leur énergie peut faire merveille dans le cadre professionnel, mais gare au stress ! L'échec peut leur faire broyer du noir et leur faire perdre leurs moyens.

- **Son mode d'attention** : chercher la réussite
- **Sa motivation centrale** : être admiré
- **Son rapport au monde** : être efficace et obtenir des résultats
- **Ses pistes d'amélioration** : être plus "vrai" envers soi-même et dans ses relations

Base 4 : à quoi bon une vie sans intensité ?

Chez elles, c'est **l'intensité des émotions** qui donne tout son sel à la vie. Le train-train, la routine, c'est la mort ! Leur humeur suit donc ce yo-yo émotionnel : un jour au top, le lendemain "au 36ème dessous". Ce primat de l'émotion et le sentiment confus que quelque chose leur manque alimentent leur **riche sensibilité** : ils sont souvent créatifs, imaginatifs et en quête de Beauté.

Cela donne **des personnalités originales** qui aiment **être reconnues dans leur unicité** et leur talent. A l'inverse, ils craignent d'être incompris ou ravalés au rang du commun des mortels. Ce qui peut les conduire à se comparer ou à envier ceux qui sortent du lot...

- **Son mode d'attention** : chercher le manque, la faille d'où jaillit l'émotion
- **Sa motivation centrale** : être reconnu dans son unicité
- **Son rapport au monde** : chercher l'intensité (dans les relations, les expériences)
- **Ses pistes d'amélioration** : accepter d'être à la fois unique et semblable aux autres

⁸ https://www.youtube.com/watch?v=kzWlhV_XUMY&feature=emb_logo

Base 5 : laissez-moi prendre du recul...

Si elles étaient représentées par un animal, ce pourrait être... par un hibou. Calme, l'oiseau de nuit, observe le monde de ses grands yeux. Ainsi ceux et celles qui préfèrent **se mettre en retrait et prendre le temps d'analyser les choses**. Cela leur permet de **mieux comprendre le monde**, d'organiser leurs connaissances et de digérer leurs émotions.

Souvent intraverties, très autonomes, ces personnes aiment être au calme pour apprendre, lire, réfléchir, creuser ce qui les intéresse ou méditer. A l'inverse, elles se sentent perdues dans le bruit, les bavardages superficiels et les mondanités.

- **Son mode d'attention** : observer
- **Sa motivation centrale** : prendre du recul
- **Son rapport au monde** : analyser et comprendre
- **Ses pistes d'amélioration** : s'engager avec les autres, devenir acteur et plus seulement observateur

Base 6 : à l'abri parmi les miens

Elles, aiment jouer collectif. Seules, elles se sentent faibles et craintives. Au sein de leur famille, de leur groupe d'amis, leur entreprise ou leur communauté, elles trouvent la force et la sécurité, à l'abri des menaces extérieures.

Elles mettent donc toutes leurs énergies à protéger leur groupe d'appartenance, à l'entretenir, le servir, le défendre. La **loyauté** est leur valeur phare. Ce sont ainsi **des employés modèles, respectueux.ses des règles et des traditions du groupe**.

Mais leurs peurs peuvent pourtant les rattraper et les envahir de pensées pessimistes. Imaginant tout ce qui pourrait leur tomber sur la tête, ils peuvent devenir méfiants et suspicieux, multiplier les précaution inutiles ou s'isoler dans leur anxiété.

- **Son mode d'attention** : guetter les dangers
- **Sa motivation centrale** : chercher la sécurité
- **Son rapport au monde** : douter de tout par prudence
- **Ses pistes d'amélioration** : avoir plus confiance en soi et dans les autres

Base 7 : la vie a tant de cadeaux à nous offrir

Vous vous dites que la vie est trop courte pour vous permettre de goûter toutes ses joies, vous avez 100 idées à la minute et vous surfez d'un projet à l'autre avec gourmandise. Bienvenue chez les personnes de base 7 !

Plutôt joyeuses, optimistes, parfois boute-en-train, ces personnes aiment **profiter de la vie**, mais plus encore **rêver des plaisirs et des satisfactions qu'elles pourraient goûter demain**. En entreprise, on apprécie leur créativité et leur esprit positif, mais leur enthousiasme peut aussi agacer et fatiguer les autres.

D'autant que les bases 7 ont tendance à fuir ce qui les ennue - les tâches routinières, les plaintes des autres, les idées négatives - et plus profondément, toutes les souffrances.

- **Son mode d'attention** : imaginer les possibilités
- **Sa motivation centrale** : chercher le plaisir
- **Son rapport au monde** : positiver
- **Ses pistes d'amélioration** : se limiter et se poser pour aller au bout des choses

Comment trouver sa base ?

Le mieux est de suivre une session de formation - en présentiel ou en ligne - avec des formateurs certifiés et rompus à l'usage de l'ennéagramme, comme le propose par exemple l'**Institut des sciences de la personnalité** à travers un [atelier en ligne de 3 heures](#) pour découvrir sa base.

Dans ces sessions, vous pouvez non seulement découvrir votre type de personnalité mais aussi situer votre niveau de développement dans ce profil, l'influence de votre "aile" ou la façon vous intégrez les comportements d'autres types.

Base 8 : Faites ce que je vous dis !

Ces personnalités se placent carrément **du côté de la force**. Sûres d'elles, énergiques, elles prennent volontiers les choses en main, que ce soit pour mener un combat, affronter un danger, diriger une équipe ou sortir un groupe d'une situation extrême.

En famille, ils/elles sont protecteurs.trices, et au travail, ils/elles aiment occuper les postes de chefs et grimper les échelons. En position d'autorité, ils/elles n'hésitent pas à faire sentir leur pouvoir, et parler haut et fort pour imposer leurs vues. Pour rester maître de la situation, il/elle s'entoure de fidèles et écarte ceux qui pourraient le/la menacer...

Sous stress, son autorité peut devenir tyrannique et agressive, faisant fuir les collaborateurs fragiles.

- **Son mode d'attention** : repérer les rapports de force
- **Sa motivation centrale** : contrôler les situations et les groupes
- **Son rapport au monde** : combattre

- **Ses pistes d'amélioration** : mieux accepter sa propre faiblesse et celle des autres

Base 9 : Restons en paix mes frères

Ah, si tous les hommes pouvaient vivre en paix comme des frères, **dans l'harmonie et la bienveillance** ! Cette préoccupation permanente le/la place dans **une posture de médiateur** : cherchant à écouter, il/elle fait tout pour **rapprocher les points de vue** et "arrondir les angles". Dans les groupes, le 9 est apaisant, peu contrariant, se laissant porter par le mouvement collectif. **La tolérance** est sa grande valeur.

Il/elle est à l'aise dans les ambiances familiales, mais en difficulté lorsqu'il faut se positionner. Alors, tu veux ou tu veux pas ? Que choisis-tu ? Dans sa crainte de provoquer des tensions, il/elle tendance à faire du sur-place et se réfugie souvent l'inaction. Parfois aussi, à force de s'oublier et d'accepter l'inacceptable, il/elle peut laisser exploser sa colère... avant de se confondre en excuses.

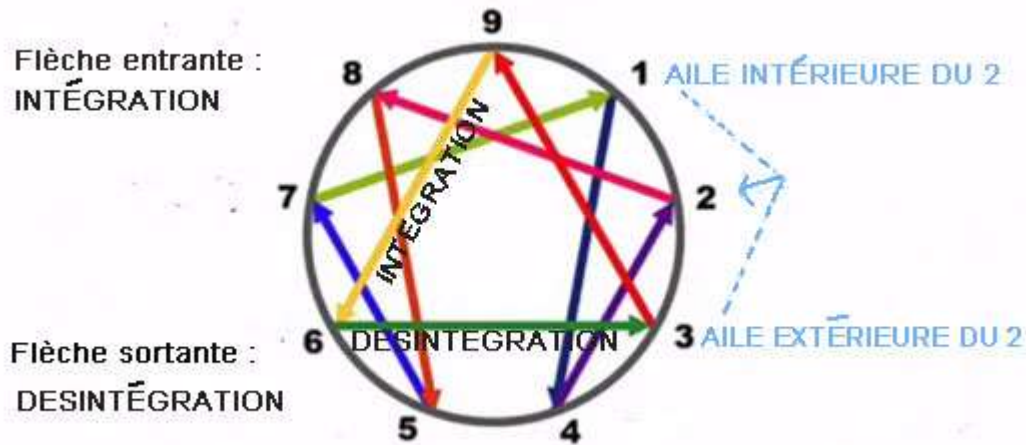
- **Son mode d'attention** : chercher les points communs
- **Sa motivation centrale** : faire l'unité, apporter la paix et l'harmonie
- **Son rapport au monde** : être médiateur
- **Ses pistes d'amélioration** : s'affirmer davantage, oser affronter les conflits

Peut-on échapper à sa base ?

Classer l'humanité entière en neuf types de personnalité, n'est-ce pas réducteur ? En réalité, l'ennéagramme comporte plusieurs prismes permettant de nuancer son profil et surtout de s'en libérer pour adopter des comportements d'un autre type. Comment ?

Selon des dynamiques qui apparaissent sur la figure géométrique qui sert de support à l'ennéagramme : **les 9 types de personnalité sont répartis autour d'un cercle**, et aux sommets d'un triangle et d'un hexade (figure à 6 côtés).

Attention à ne pas s'enfermer dans cette compréhension de soi qui est toujours en-deçà de la complexité de ce que je suis



- Chaque type de personnalité est donc encadré par deux autres qui sont ses "ailes" et **on peut être influencé par l'aile intérieure ou extérieure**. Exemple : une personne base 2 aile 1 va conjuguer le sens du service et de la rigueur. Une base 2 aile 3 son sens de l'autre avec le goût de la réussite commerciale.
- **Chaque type de base peut aussi acquérir les comportements d'un autre type** : c'est sa **direction "d'intégration"** qu'indique une flèche entrante. Exemple : le 1 peut intégrer des attitudes du 7 pour se détendre et relâcher la pression. Le 3 celle du 6 pour être plus sincère et plus attentif aux autres.
- Inversement, la flèche qui sort de chaque type indique sa **direction de "désintégration"**. **Sous stress, ce sont les comportements négatifs d'un autre type de base qui risquent de vous contaminer. Le 4 trop sensible peut par exemple prendre les mauvais côtés du 2 en "collant" les autres.** Vous comprenez ainsi comment affiner votre personnalité et la transformer avec le temps⁹.

Pour aller plus loin

- Vous pouvez aussi lire un ouvrage comme : *L'ennéagramme en BD*, agréable et ludique avec des dessins d'humour, des jeux et le portrait d'un personnage pour chaque type. Ou de Pascal Ide, qui met en parallèle avec les péchés capitaux¹⁰.
- Le site anglophone de l'Association internationale de l'ennéagramme (IEA) fédère tous les coachs certifiés : ¹¹

⁹ Lire aussi : [Repérer ses routines instinctives pour mieux comprendre sa personnalité](#)
[Zoom sur nos talents : quels dons avez-vous ?](#)

¹⁰ Johanna Crainmark et Nathalie Leclef, *L'ennéagramme en BD: Mieux comprendre votre personnalité et celle de votre entourage*, Eyrolles, 2017.

Pascal Ide, *Les neuf portes de l'âme l'ennéagramme*, Fayard, 1999.

¹¹ www.internationalenneagram.org

Découvrir son type de personnalité en quatre questions

Le "Myers Briggs type indicator" (ou MBTI) est le test psychologique le plus utilisé au monde. Il vous permet de vous situer parmi 16 types de personnalité, et peut aider à s'orienter ou à améliorer ses relations aux autres¹².

Ce test, mis au point par une Américaine (Isabelle Briggs-Myers) à partir des travaux du célèbre psychiatre Carl Gustav Jung, est à la fois très sérieux et très simple. Il suffit de repérer ce qui est pour vous le plus spontané au cours de 4 "processus mentaux" suivants :

1. **Où puisez-vous votre énergie** : dans votre univers intérieur (introversion "I"), ou à partir de l'environnement extérieur (extraversion "E") ?
2. **Comment recueillez-vous l'information** : par vos 5 sens (la sensation "S"), ou en vous confiant à votre "6ème sens" (l'intuition "N") ?
3. **Qu'est-ce qui entraîne votre décision** : le raisonnement logique (la pensée / *think* ou "T"), ou vos valeurs (sentiment/ *feel* ou "F") ?
4. **De quelle manière vous lancez-vous dans l'action** : en échauffant des plans (jugement "J"), ou en vous adaptant aux circonstances (perception "P") ?



Vos réponses se résument en 4 lettres qui, mises bout à bout, constituent votre type MBTI : INFP, ou ESTJ, ou INTJ, etc. Il y a 16 résultats possibles et chacun correspond à un type de personnalité. Vous voulez trouver le vôtre ?

1/ Où puisez-vous votre énergie : introversion ou extraversion ?

- L'**introverti (I)** n'est pas une personne "coincée" ! Mais il réfléchit posément avant d'agir, et ne craint pas la solitude. Au contraire, il défend son indépendance et observe beaucoup avant de s'engager. A la fin d'une mauvaise journée, il aime rester au calme avec lui-même pour recharger ses batteries.



¹² [Cerner sa personnalité en 4 questions avec le test MBTI](https://www.reussirmavie.net/Decouvrir-son-type-de-personnalite-en-quatre-questions_a843.html#1)
https://www.reussirmavie.net/Decouvrir-son-type-de-personnalite-en-quatre-questions_a843.html#1

- Au contraire, l'**extraverti (E)** a besoin de décrocher son téléphone et de raconter ses malheurs pour se sentir mieux. Il va plus vite vers les autres, aime créer des liens et appartenir à un groupe. Il parle volontiers et s'exprime spontanément sur des sujets variés.

Alors, vous êtes plutôt "I" (introverti) ou "E" (extraverti) ?

Remarque : aucune réponse n'est "meilleure" qu'une autre, car chaque caractère a ses richesses. Le but du test n'est d'ailleurs pas de vous classer ou de vous sélectionner. Répondez donc sincèrement !

2 / Comment recueillez-vous l'information : sensation ou intuition ?

- Le **sensitif (S)** croit ce qu'il voit. Attentif aux faits concrets, à la réalité qu'il peut toucher, voir, goûter, il est l'adepte du carpe diem : il profite de l'instant présent. Méthodique, il a le sens du détail et procède étape par étape : il lit scrupuleusement le mode d'emploi du dernier gadget *high tech* qu'on vient de lui offrir.
- L'**intuitif (N)**, en revanche, a tendance à "deviner" les situations, à suivre son instinct et à faire des plans sur la comète. Pas le temps de lire le mode d'emploi, il a trop de projets en tête. Il s'intéresse davantage aux idées et aux grandes synthèses qu'aux détails et aux faits précis. Il aime tout ce qui est nouveau et original, alors que le sensitif apprécie plutôt ce qui est pratique et éprouvé.
- Êtes-vous plutôt "S" (sensitif) ou "N" (intuitif) ?



3/ Qu'est-ce qui entraîne votre décision : pensée ou sentiment ?

- Le **penseur (T)** joue souvent l'avocat du diable car il adore argumenter et décortiquer les idées. Plutôt calme, il cherche la logique en tout et s'exprime de façon directe : toute vérité, ou presque, est bonne à dire. Quelle que soit la situation, il souhaite que justice soit faite de façon objective. Pour prendre une décision, il pèse le pour et le contre et garde la tête froide.
- Le **sentimental (F)**, lui, donne plutôt la priorité à l'humain, au cœur. Plus subjectif dans ses décisions, il est d'abord en quête d'harmonie. Diplomate et sensible, il remarque les qualités des gens et leur fait des compliments sans hésiter. Mais il se vexe aussi facilement !

Plutôt T (penseur) ou F (sentimental) ?



4/ De quelle manière vous lancez-vous dans l'action : jugement ou perception ?

- Le **juge (J)** adore suivre son plan d'action. Le repos vient après le travail et en est la récompense. Ponctuel, il aime vivre dans un cadre défini. Il ou elle aime par exemple préparer ses vacances à l'avance. Il n'apprécie guère les tergiversations : il faut prendre des décisions !
- Le **perceptif (P)** s'adapte aux situations avec souplesse. Il a tendance à remettre son travail à plus tard, et s'engage difficilement. Les vacances arrivent ? "On improvisera, vive la liberté !", pense-t-il.



Plutôt "J" ou plutôt "P" ?

Quel est votre type de personnalité ?

Votre profil MBTI se résume donc en 4 lettres : INTP ou ESFP, etc. Mais derrière ces quatre lettres, il y a un type de personnalité, qui ne peut se résumer à une étiquette :

- 1) [INTP : le chercheur](#)
- 2) [INTJ : l'organisateur](#)
- 3) [ENTJ : l'entrepreneur](#)
- 4) [ENTP : l'inventeur](#)
- 5) [INFP : l'idéaliste](#)
- 6) [ENFP : le psychologue](#)
- 7) [INFJ : le conseiller](#)
- 8) [ENFJ : l'animateur](#)
- 9) [ISTP : l'artisan](#)
- 10) [ISTJ : l'administrateur](#)
- 11) [ESTP : le promoteur](#)
- 12) [ESTJ : le manager](#)
- 13) [ISFP : l'artiste](#)
- 14) [ISFJ : le protecteur](#)
- 15) [ESFP : l'acteur](#)
- 16) [ESFJ : le bon vivant](#)

A quoi peut servir le test MBTI¹³ ?

C'est d'abord un indicateur qui aide à mieux se connaître. Il permet de comprendre comment vous fonctionnez : dans vos relations aux autres, lorsque vous abordez un travail ou que vous avez une tâche à accomplir. Attention : il n'est valable qu'à partir de 16 ans, âge auquel la personnalité émerge vraiment.

- **Les résultats peuvent-ils aider à s'orienter dans ses études et à trouver sa voie ?** Oui et non : votre type MBTI vous aide à cerner plusieurs traits importants de votre caractère. Or certains métiers ou fonctions peuvent permettre de les épanouir plus que d'autres. Par exemple si vous avez le profil ENFJ (extraverti, intuitif, sentimental et juge), mieux vaut pour vous choisir des métiers de relations qui vous permettent de communiquer avec les autres. Mais cela peut conduire à une multitude de métiers très différents : dans l'enseignement, la santé, les ressources humaines...
- **Le test MBTI ne peut donc suffire.** Pour choisir votre voie professionnelle, il faudra aussi prendre en compte votre profil

¹³ MBTI® et MYERS-BRIGGS TYPE INDICATOR® sont des marques déposées et MYERS-BRIGGS™ est une marque de Consulting Psychologists Press, Inc., l'éditeur du matériel MBTI. OPP ® en détient les droits pour l'Europe. https://www.reussirmavie.net/Decouvrir-son-type-de-personnalite-en- quatre-questions_a843.html
https://ics.utc.fr/appuis_apprendre/co/apprendre.html

d'élève, votre forme d'intelligence, vos compétences (scientifiques ou littéraires), etc. Il peut toutefois vous éviter des erreurs d'orientation : ne choisissez pas une fonction commerciale si vous êtes introverti.

- Pour interpréter avec finesse son profil MBTI notamment pour bâtir un projet professionnel, la **rencontre avec un consultant ou coach certifié** est irremplaçable.
- **Le test MBTI peut aussi vous aider à améliorer vos relations** avec vos proches. Vous êtes perceptif (P), vous vous lancez toujours dans l'action sans filet, vous êtes le roi de l'improvisation... et cela peut faire souffrir ceux qui vivent avec vous. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut travailler ses points faibles : apprendre à anticiper par exemple, ou à aller vers les autres si l'on est introverti. L'indicateur MBTI peut alors être un bel outil de développement personnel pour équilibrer sa personnalité¹⁴.

Anthropologie théologique : une vision chrétienne de l'homme

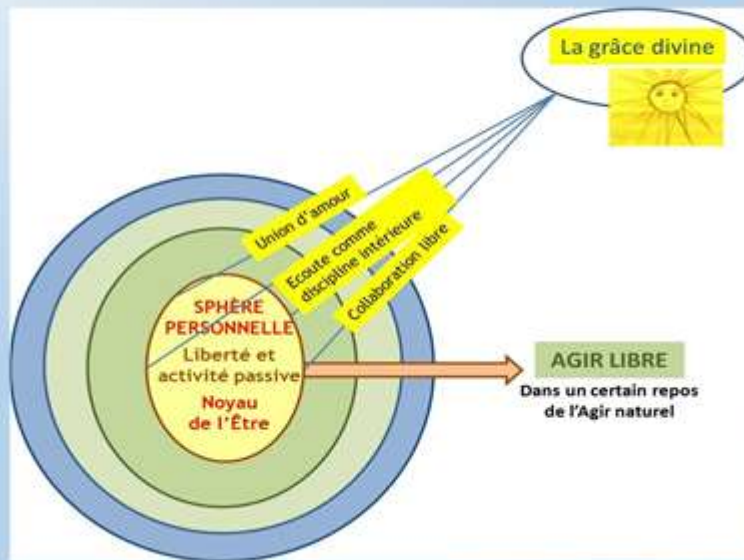
Edith STEIN, par son anthropologie dite « théologique »¹⁵ a montré que la personne au fur et à mesure de son évolution, dans sa formation et par son éducation, peut tendre avec harmonie à l'unification de son être par une cohérence toujours plus développée. La personne devient ainsi capable d'actes justes produits par son intelligence et sa volonté libres. C'est par le chemin du don de soi à l'image du Christ que tout être peut parvenir à la sainteté, véritable achèvement de son unification : cela éclate dans tout l'Évangile...

Par une meilleure connaissance de soi sous le regard de DIEU qui donne la grâce, nous pouvons toujours évoluer, progresser, sortir peu à peu du désordre et de la confusion pour aller vers l'unification de notre être, c'est-à-dire revenir à une cohérence harmonieuse originelle. Celle-ci s'est effondrée lors du mauvais choix de nos premiers parents. Cependant, par la Rédemption de l'Amour qui nous est donné, nous pouvons devenir des êtres de lumière se réalisant dans le don de soi à Dieu, aux autres, à l'autre.

¹⁴ https://www.reussirmavie.net/Comment-equilibrer-ma-personnalite_a882.html

¹⁵ http://linkbiblio.alwaysdata.net/linkcommittee/fond_documentaire/bibliotheque/1467.html

Se recevoir de Dieu rend libre



Selon Edith
STEIN



Accepter à chaque instant de se recevoir soi-même de Dieu dans l'accueil de sa propre vie, de ses propres rythmes, provoque chez la personne ce mouvement de gratitude et d'offrande de soi à Dieu en retour. Choisir la personne aimée entraîne aussi l'engagement et la promesse de la fidélité et du soin l'un de l'autre en toute circonstance heureuse ou malheureuse. Cela nécessite que la volonté libre soit aux commandes et celle-ci se fortifie certainement par la maîtrise de soi pendant les périodes de continence. Ces dernières permettent d'inventer et de diversifier d'autres expressions de l'amour que l'union sexuelle.

Ainsi grandissent l'intelligence de l'amour, la délicatesse du cœur.

B° Apprendre à aimer l'autre = la différence

Déjà le petit enfant dans son processus de développement a besoin de l'autre pour distinguer son être de sa mère, puis de l'autre. C'est le père qui joue en premier ce rôle.

Ce processus va se poursuivre jusqu'à l'âge adulte par différentes étapes.

Relisons la fameuse phrase de Gaudium et spes (24,3) si chère à Jean-Paul II. Il l'a citée plus de cent fois dans ses écrits : « L'homme, seule créature sur terre que Dieu a voulue pour elle-même, ne peut pleinement se trouver que par le don désintéressé de lui-même ». La révolution anthropologique initiée par Jean-Paul II dans ses catéchèses sur l'amour humain nous révèle que la sexualité conjugale est bonne, vécue dans le plan divin du don total de soi à l'autre et pour toujours.

Gaudium et spes 24, 3

« L'homme, seule créature sur terre que Dieu a voulue pour elle-même, ne peut pleinement se trouver que par le don désintéressé de lui-même ».

Ce dessein ne peut se réaliser que dans l'Alliance du sacrement de mariage. Par la complémentarité de l'Homme et de la Femme, cette alliance leur permet la communion et la procréation. Dans toutes les dimensions de la féminité et de la masculinité du couple, la sexualité conjugale est donc source et accomplissement de l'amour qui atteint au sublime par la conception d'une nouvelle petite personne confiée à leurs soins.

A travers leur sexualité les époux font donc l'expérience de la communion conjugale et de l'ouverture à la vie. Du moins devrait-il toujours en être ainsi selon le magistère de l'Église et son enseignement sur la beauté du mariage. Celle-ci a trouvé son expression aboutie dans la nouveauté extraordinaire de la Théologie du Corps selon Saint Jean-Paul II. Elle est encore trop mal connue en Europe. Déjà, l'encyclique *Humanae vitae* en 1968 avait posé les bases de la régulation naturelle de la fertilité dont la licéité reposerait sur le respect de la loi naturelle donnée par le Créateur. Antérieurement, en 1965, Mgr Wojtila dans « Amour et Responsabilité » avait développé une anthropologie personnaliste qui dit la signification de la personne comme authentiquement subjective et unique. Dès lors, sa dignité ne supporte jamais que la personne soit utilisée comme objet.

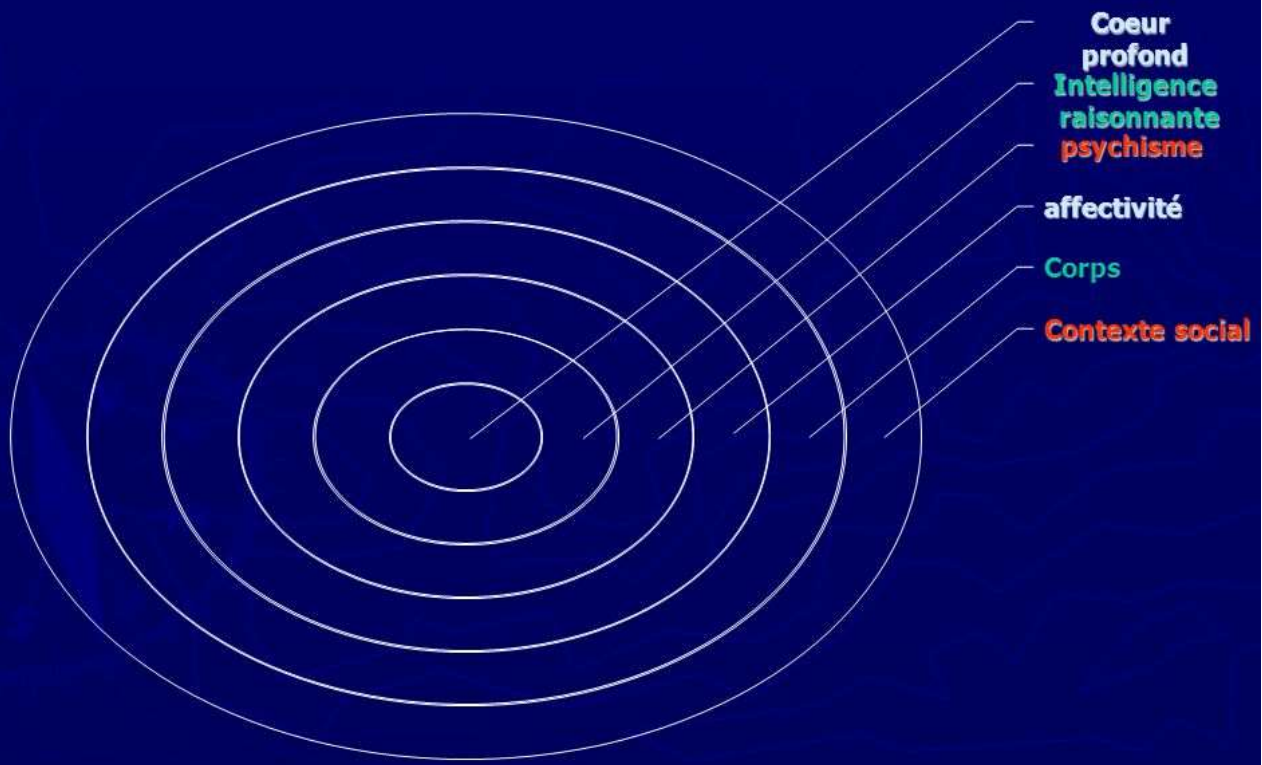
Le secret du bonheur pour les époux, conséquent au choix des méthodes naturelles, se trouve d'une part dans l'acceptation par

chacun de sa propre vie reçue du Créateur, d'autre part dans sa capacité de se donner totalement à un autre.



Dans le couple, rien n'empêche plus l'unité de toutes les zones de l'être à l'intérieur de chacun mais aussi entre eux deux. Les époux peuvent ainsi découvrir leur « cœur conjugal ». C'est le lieu de la « *communio personarum* » identifiée au don d'amour de la Trinité divine. Elle est si forte qu'elle rayonne comme une vibration mystérieusement accordée par grâce, prémices de la Résurrection. Le temps et l'espace sont alors abolis et transcendés, comme irradiés par la force de l'union des époux en Dieu.

ZONES DE L'ETRE HUMAIN



Les 9 Fondamentaux de la découverte de soi :

A. Le développement de la personnalité

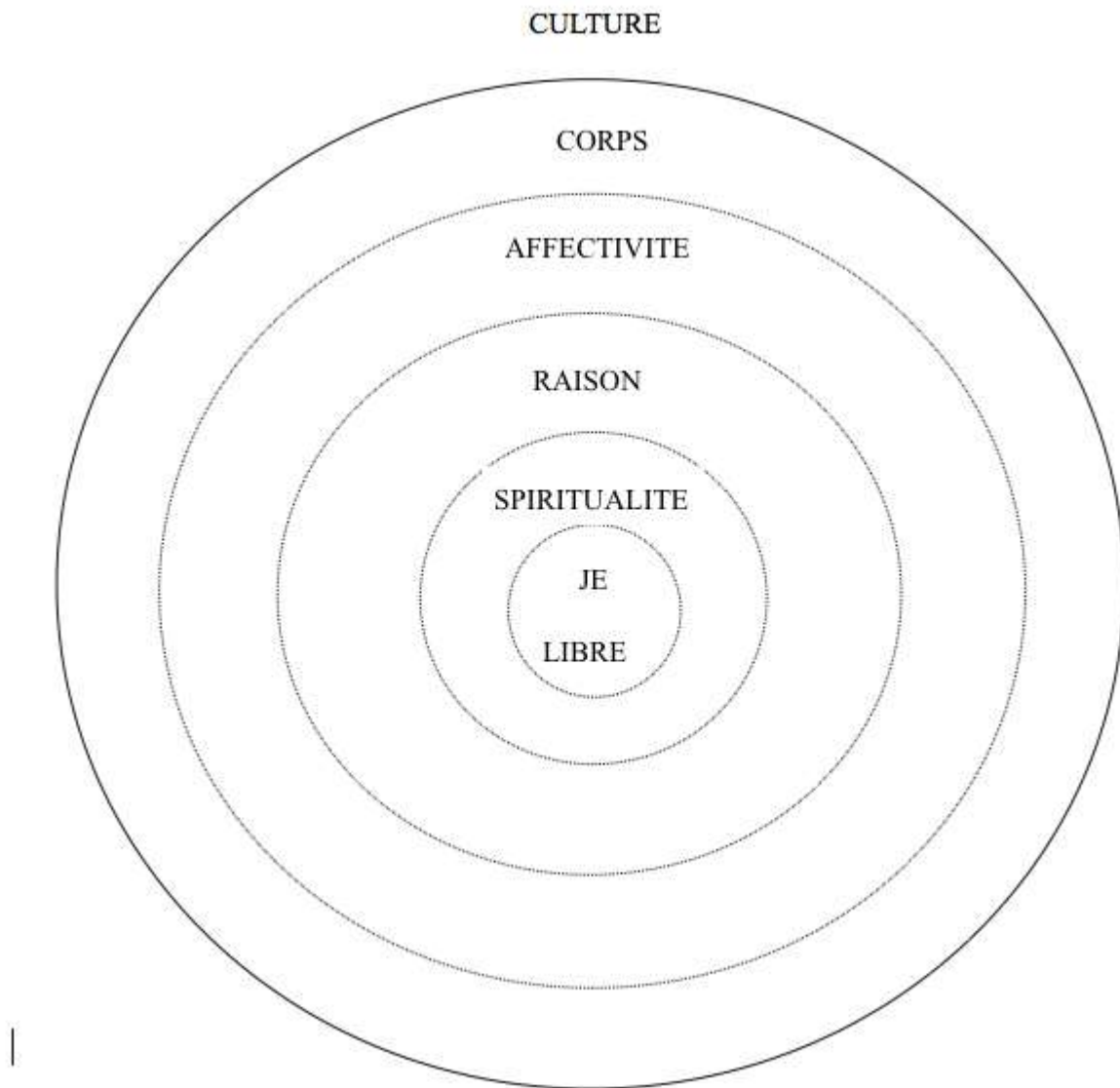
1. Favoriser la confiance en soi
2. Former à la maîtrise de l'angoisse
3. Apprendre l'usage de l'autonomie

B. La Socialisation

4. L'acceptation des règles – contraintes et interdits
5. La reconnaissance de l'autre
6. La participation au bien commun

C. Le sens de la vie

7. La valeur du travail
8. L'amitié – l'amour vrai
9. Dieu



<https://myriamterlinden.wordpress.com/2015/12/19/se-connaître-pour-mieux-saimer/#more-134>

Ce schéma permet de mieux comprendre les différentes composantes qui entrent en action dans toute relation. La capacité relationnelle des individus évolue avec le temps pour arriver, à l'âge adulte, à des relations libres et responsables.

Le tout jeune bébé communique principalement par son corps et son affectivité : le corps manifeste par des cris sa faim, sa peur, son inconfort, ... ; par le sourire, sa joie ou sa satisfaction. Son affectivité se développe : au début, il aime sa mère peut-être parce qu'elle satisfait ses besoins matériels, mais on sait maintenant que, dès la vie intra-utérine se développe tout un échange affectif. L'enfant aime sa mère, pour elle-même.

En grandissant, l'enfant développe progressivement sa raison (qui lui permet de comprendre, réfléchir, connaître, évaluer...) et sa spiritualité: tout le monde, même le non-croyant, a une zone

spirituelle : c'est là que se trouvent les questions de « sens » : pourquoi je vis ? Pourquoi la souffrance et le mal ? Et après la mort ? ... Là aussi s'enracine l'échelle des valeurs qui évaluent les comportements, qui disent : « ceci est bien, ceci est mal ». Là aussi s'ancre la soif de Transcendance (même si elle n'est pas reconnue consciemment comme telle.)

Au cœur, le « Je Libre », ou « Cœur profond. »

Toutes ces zones communiquent entre elles et s'enrichissent mutuellement, même si elles se contredisent souvent.

Pour bien le comprendre, on va prendre un petit exemple :

Un enfant se promène dans la rue et rencontre un monsieur qu'il ne connaît pas qui lui présente des bonbons. Son « corps » va dire « chic ! accepte ! ». Mais sa « raison » va dire : « Non, ma Maman m'a toujours dit de ne rien accepter des inconnus. »

Il va donc devoir choisir entre ce que lui dit son « corps » et ce que lui dit sa « raison ».

Il y a donc conflit intérieur, et pour résoudre ce conflit, il va devoir exercer sa liberté : il va décider de ce qu'il va faire, à partir de son « Je Libre », et après avoir consulté l'avis de toutes les zones concernées. S'il est esclave de sa gourmandise, il va peut-être accepter les bonbons, mais ce ne sera pas un acte libre : il l'aura fait, simplement parce qu'il n'était pas capable de ne pas le faire ! C'est la zone du corps qui aura pris le pouvoir, à la place du « Je Libre ».

Ce n'est pas forcément facile de mettre toutes nos zones en accord, et/ou de refuser la dictature de l'une ou l'autre : c'est un long apprentissage. Donc, 1^o chose importante à comprendre, c'est que, si je me sens mal dans ma peau, ce n'est pas forcément parce que j'ai un problème psychologique et que je dois courir me faire soigner. Peut-être que, simplement, ça tiraille entre les zones !

C'est particulièrement vrai chez les adolescents : dès que la puberté est terminée, le corps est adulte, avec ses pulsions, ses envies, ses instincts.

Mais la zone affective, elle, n'est pas au même stade : le jeune est à l'époque où il se « sépare » de ses parents, où il apprend à vivre seul, même si, dans la réalité, il a encore besoin, même s'il ne le reconnaît pas ouvertement, de la chaleur du nid !

Sa raison, elle aussi, est en pleine maturation : il réfléchit de plus en plus par lui-même, et non plus uniquement à partir de ce qu'il avait appris des adultes. Il se fait sa propre opinion, sa propre réflexion. Mais il n'a pas encore tout compris ni appris ! La preuve, c'est qu'il est encore à l'école pour compléter sa formation.

La zone spirituelle, elle-aussi, est en pleine effervescence : le jeune prend de la distance par rapport aux valeurs qu'il a reçues de ses parents : il va les accepter ou les refuser, pour se créer sa propre échelle de valeurs, et, s'il a été éduqué dans la pratique d'une religion, il va choisir de rester croyant ou non, de pratiquer ou non. C'est très important de se rendre compte que le conflit intérieur est quelque chose de normal, même si ce n'est pas toujours très agréable ou facile à vivre !

L'adulte devrait – normalement – être capable d'avoir des relations interpersonnelles libres, c'est à dire qu'il décidera, en fonction des informations données par son corps, son cœur, sa raison et sa spiritualité, de la conduite à tenir, sans être esclave de l'une ou l'autre zone.

Ce schéma marche aussi pour mieux comprendre ce qu'est la liberté et expliquer notre façon de vivre nos relations amoureuses.

Comprendre notre fonctionnement

Nous sommes parfois bien compliqués, peut-on comprendre comment nous fonctionnons ?



Marie-Paule Mordefroid ¹⁶: "Tout le monde sait très bien que l'être humain a une nature "complexe". Il n'est ni pur esprit, ni pure matière : il n'est pas "simple". Il y a en nous différentes dimensions, qu'il faut repérer et apprendre à articuler. On peut ainsi vivre pleinement avec toutes ses dimensions et non pas uniquement comme un être "tronqué" qui ne fonctionne que sur une partie de lui-même..."

C'est comme si on ne faisait fonctionner une voiture que sur un seul piston : la voiture ne dispose pas de tout l'élan, de toute l'énergie dont elle a besoin pour avancer. De même, quand il n'utilise pas toutes les facultés que lui donne sa nature, l'être humain peut fonctionner de manière infra-humaine, sous-humaine en quelque sorte : par exemple, il devient incapable de gérer ses émotions s'il se laisse mener uniquement par son affectif ou un ressenti instinctif faussé."

Quelles sont ces différentes dimensions qu'il nous faut unifier ?

¹⁶ https://www.reussirmavie.net/Corps-coeur-esprit-comment-trouver-l-unite_a1046.html



"L'être humain est composé d'un corps qu'on voit d'abord quand on se met en relation. C'est son côté visible, matériel, concret. On sait aussi, d'expérience, que chacun de nous possède une "intérieurité", c'est-à-dire des facultés qui sont à l'intérieur de nous-mêmes, donc invisibles mais qui ont besoin du corps pour se rendre visibles.

Si je ressens des "états" à l'intérieur de moi, c'est bien mon corps qui va les exprimer à l'extérieur : ma parole, mes gestes vont dire mon bonheur ou ma peine, ma joie, ma colère... On découvre donc que l'être humain est une unité avec un intérieur et un extérieur et qu'il y a même différents degrés de profondeur dans cet intérieur."

Comment s'articulent l'intérieur et l'extérieur ?

"On peut symboliser l'unité de l'homme par un cercle. Sa circonférence me sépare schématiquement du monde extérieur, me définit dans mes limites spatiales et me rassemble en une seule "unité".



À l'intérieur, il y a d'abord la partie plus visible de notre personne, dimension matérielle symbolisée par un autre cercle : c'est notre dimension corporelle. Là vont prendre place deux zones. Une première zone est faite de toutes les pensées qui nous agitent, de tous ces états intérieurs qui nous adviennent, avec l'impression de les subir et de ne pas trop avoir la possibilité de les contrôler, c'est notre affectivité ou encore notre vie psychique ou psychologique.



Une autre zone, à un niveau encore plus profond, symbolisée par un troisième cercle (voir schéma), forme une sorte de noyau intérieur, c'est l'esprit humain. Avec lui, on est capable de connaître, de faire le bien, d'aimer ce qui est bien et bon pour nous, librement. C'est la dimension la plus profonde, d'une autre nature, mais comprenant deux facultés propres à l'esprit

humain : notre intelligence ou capacité à connaître et notre volonté libre, capacité à agir et aimer."

Alors comment relier toutes ces zones de notre être ?

"Nous constituons, de fait, une unité : on n'est pas découpé en rondelles de saucisson, ces domaines ne sont pas étanches entre eux.

Que se passe-t-il en nous ? Avec ma capacité de voir, regarder, toucher, imaginer, je perçois l'extérieur. Cela suscite en moi des états émotionnels.

Nos émotions, sont une sorte d'énergie qui provoque souvent une tension devant être évacuée : cela se répercute par exemple sur notre corps (on a mal à la tête), ou sur la zone intellectuelle (on n'arrive plus à se concentrer)... Une forte émotion peut aussi conduire à des gestes violents, à une boulimie alimentaire, des paroles de colère.



Ces manifestations sont des réactions qui me "défoulent". Quand je ne fais que réagir de cette façon, je m'aperçois vite que ma tension intérieure baisse sur le moment, mais j'expérimente aussi que tout ce qui me fait envie, tout ce qui me soulage (me gaver de nourriture ou d'alcool, de musique hard à fond, changer de partenaire sans arrêt...) ne crée pas chez moi l'état paisible d'un bonheur

effectif. J'ai, tout au fond de moi, envie d'autre chose, je me sens appelé à autre chose.

Pourquoi ? Parce que cette satisfaction n'est vécue que par une partie de mon être humain : la part la plus intime de moi n'est pas totalement satisfaite ! L'homme qui ne fonctionne que de manière réactive, ne fonctionne pas de manière humaine car sa part la plus intérieure, la plus spécifiquement humaine n'est pas utilisée. Le vrai bonheur intègre toutes les couches de mon être. Il est vécu par la totalité de ma personne. C'est un état suffisamment complet et profond pour durer."

Comment faire pour vivre concrètement avec toutes les parties de mon être ?

"Il faut d'abord prendre soin de chacune de ses dimensions. Pour le corps, c'est évident : il est important d'en connaître les besoins pour

bien l'utiliser et le garder en bonne forme, sinon notre humeur s'en ressent, notre zone psychologique va moins bien, notre capacité intellectuelle s'émousse. Par exemple, celui qui ne fait que travailler pendant des mois au détriment de son sommeil, d'un minimum d'exercice physique ou de relations, celui-là ne se sent pas épanoui et peut même finir par craquer !

Il faut aussi prendre soin de son intelligence, apprendre à raisonner, à réfléchir, se documenter dans des domaines qui nous intéressent... pour être capable, le moment venu, de prendre les bonnes décisions (études, formation, métier, engagement...) De même, il est bon de savoir canaliser son affectif, de ne pas se mettre dans des situations où notre affectivité risque de nous mettre entièrement sous sa coupe...

Par exemple, la jeune fille qui tombe amoureuse et se laisse emporter par son besoin d'être aimée, fait rarement les bons choix car elle ne réfléchit pas, ne prend pas assez de recul, ne descend pas en elle-même pour s'interroger sur ses vrais désirs profonds et elle risque de se retrouver à devoir assumer ensuite des situations très difficiles."

L'important est donc de ne pas fonctionner sur une seule dimension ?



"C'est cela. Et ensuite, quand toutes les dimensions de mon être ont bien été prises en compte, pour les grandes orientations de notre vie, il est important de savoir aller encore plus profond en soi. Car c'est à l'intérieur de soi, au plus profond, que nous allons pouvoir élaborer les réponses aux grandes questions qui peuvent orienter notre vie.

Quand on prend le temps d'aller vraiment dans cet intérieur profond qui nous appartient en propre, on trouve là des capacités à faire des choix fondamentaux. Ce peut être le choix d'études, de métier mais aussi des choix affectifs : qu'est-ce que je fais avec telle fille ou tel garçon dont je me sens amoureux ? Jusqu'où vais-je aller, qu'est-ce que je vais engager vraiment de moi dans cette relation ?"

Mais comment descendre dans l'intérieur profond de mon être ?



"Pour ne pas fonctionner sur une seule dimension et si je veux prendre une décision importante, je dois prendre du recul, réfléchir en m'en donnant les moyens ; par exemple aller marcher seul dans la nature, me mettre devant un beau paysage en silence, écouter calmement un morceau de musique pour m'aider à me concentrer sur ce qui est le plus

profond en moi...

Je peux ressentir alors, tout au fond de moi, ce qui peut me rendre heureux, me combler, me permettre de répondre à cet appel profond en moi à vivre quelque chose de beau et de grand. Je ne dois pas hésiter non plus à me confier à des personnes de confiance et d'expérience qui m'aideront à voir plus clair, à analyser objectivement mes attentes les plus profondes et ce qui est proposé..."

Pour vous, c'est donc ce recul, cette plongée en soi qui permet de trouver l'unité de sa vie ?

"Oui. Pour prendre de grandes décisions, il est toujours indispensable, de faire agir ma capacité à connaître (intelligence) mais ensuite il faut aussi exercer celle d'agir et d'aimer (volonté propre), capacités typiquement humaines. Ma faculté d'intelligence me donne le pouvoir de *raisonner*, de *juger ou d'estimer* une situation, une décision à prendre, un acte à poser, et de me dire : est-ce bien pour moi ? Je peux ainsi arriver à une *intuition profonde*. Lorsque j'ai compris quel est le bon choix pour moi, je peux mettre en œuvre ma décision en exerçant *ma volonté propre*. Elle est alors vraiment libre, car éclairée par mes réflexions précédentes : elle m'entraînera dans la direction qui donne son unité à ma vie et me permet de me réaliser pleinement."¹⁷

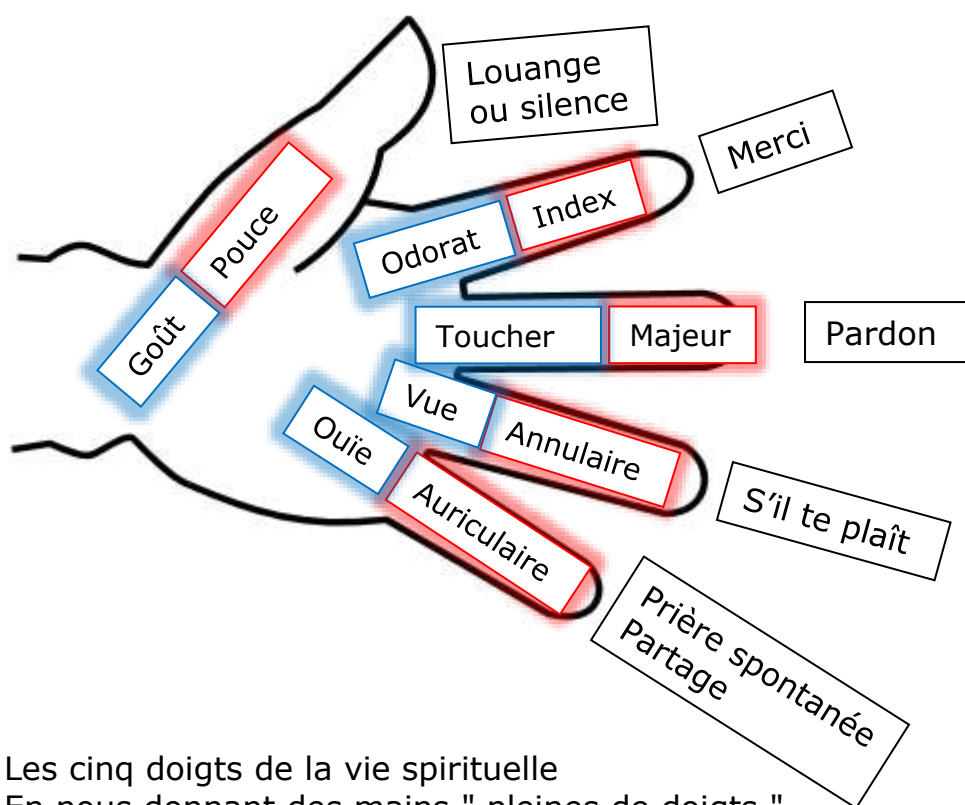
¹⁷ Aussi sur les zones de l'être : une pizza : Radio RCF : <https://rcf.fr/vie-quotidienne/famille/les-zones-de-l-etre>

Table des matières

Un parcours pour chacune et chacun	2
A° Apprendre à s'aimer soi-même	4
7 gestes pour mieux connaître son corps	6
Les principaux sentiments	9
Le sentiment amoureux	9
Le sentiment amical	9
Le sentiment de culpabilité	10
Le sentiment d'abandon.....	10
Le sentiment de solitude.....	10
Le sentiment d'appartenance	10
Le jeu des 8 personnages	14
Le fonctionnement de la volonté.....	18
Stratégie N°1 : Ayez des objectifs clairs	18
Stratégie N°2 : Vous créer un environnement sans tentation	20
Stratégie N°3 : faites une liste des choses à faire	21
Stratégie N°4 : confier son objectif à un ami.....	22
Stratégie N°5 : se faire aider par un Coach.....	22
Les principes.....	23
La volonté est là pour prendre des décisions.	24
Les habitudes = décisions rapides.....	24
Avoir de la volonté.....	25
Les canaux de perception	27
Découvrir la base de sa personnalité avec l'ennéagramme	27
Les neuf bases en chanson	30
Comment trouver sa base ?	32
Peut-on échapper à sa base ?	33
Découvrir son type de personnalité en quatre questions.....	35
2 / Comment recueillez-vous l'information : sensation ou intuition ?	36
Quel est votre type de personnalité ?	37
B° Apprendre à aimer l'autre = la différence	39
Annexe 1 : Les cinq doigts de la prière.....	52
Annexe 2 : Les cinq doigts de la vie du couple.....	53

Réalisation et mise en forme abbé Bernard Schubiger.
A partir d'expériences avec des jeunes (1987-2000).
Mars 2021.

Annexe 1 : Les cinq doigts de la prière



Les cinq doigts de la vie spirituelle
En nous donnant des mains " pleines de doigts ",
la Providence a bien fait les choses !

Cette configuration morphologique de notre corps nous aide à comprendre bien des aspects de la psychologie humaine, de la vie de tous les jours et de la foi chrétienne. La main humaine peut être d'un symbolisme saisissant.

Le **petit doigt** qui sait tout est le doigt de l'*écoute* : " c'est mon petit doigt qui me l'a dit ! " Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle auriculaire... Il est donc aussi le doigt de l'écoute de la Parole de Dieu. L'**annulaire**, doigt de l'anneau, de l'alliance des époux, est le doigt de l'affection. Il permet d'aborder les questions de l'*affectivité*. Le **majeur**, le doigt du *temps*, permet d'aborder ce qui nous occupe la... majeure partie du temps et donc notre manière d'occuper notre temps : du passé dont on tire les leçons au futur qu'on espère, en passant par l'instant présent. L'**index** indique le *sens* : à la fois la direction à prendre et la signification des choses. L'occasion de faire le point sur le sens de la vie et de donner une orientation à sa vie. Le **pouce** enfin joue le rôle de pince et permet de *saisir* ce que tiennent les autres doigts. Saisir, c'est aussi *comprendre* ! C'est le rôle de la spiritualité : ressaisir toute notre vie et lui donner une valeur d'éternité¹⁸.

¹⁸ Joseph Roduit, *Chrétiens jusqu'au bout des doigts. Guide pratique pour la prière et la vie chrétienne*, Editions Saint-Augustin, 2001 (épuisé).

Annexe 2 : Les cinq doigts de la vie du couple

Je regarde les cinq doigts de ma main.

Quand je prie, **le pouce** est le plus **proche** de mon cœur.

Il me rappelle de prier ... Seigneur donne-moi cette relation personnelle avec toi.

En couple je m'appuie sur Toi Seigneur.



L'index, montre la direction. A travers **l'accompagnement spirituel**, je et nous garde(ons) le cap et discerne(ons) ce qui est bien, ce qui plaît à Dieu, ce qui parfait selon l'AMOUR.

Je prie pour mon accompagnateur/trice et demande l'Esprit-Saint pour m'éclairer.

Mon Seigneur et mon Dieu,

Prends-moi et donne-moi tout entier en toi

Le majeur est le plus long des doigts il se plie avec humilité pour demander **pardon** chaque jour.

Aujourd'hui, je fais silence pour découvrir ce que pour quoi Jésus voudrait me pardonner, mon conjoint, ...

Mon Seigneur et mon Dieu,

Enlève de moi, tout ce qui m'éloigne de toi.

Le quatrième doigt, **l'annulaire**, le doigt de l'alliance, il m'invite à entretenir ma relation avec mon conjoint avec **plaisir**.

Il m'encourage à faire plaisir à mon conjoint pour multiplier le plaisir.

L'auriculaire, le plus petit, le doigt de l'écoute, pour écouter plus que parler dans le plaisir de s'asseoir **pour partager**.

Je fixe mon prochain de partage en couple, notre soirée à deux.

Pour que toujours je marche sur le chemin de Jésus.

Mon Seigneur et mon Dieu,

Donne-moi, tout ce qui me pousse vers toi.