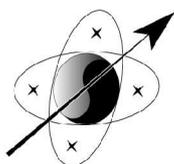


François BUREAU



ARMONIA

Innovation Collective et Solutions alternatives

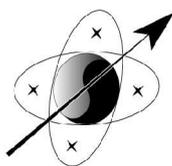
[francoisbureau01@yahoo.com](mailto:francoisbureau01@yahoo.com)

33 (.) 682 33 13 06

# L'ennéagramme

Extraits du site: <http://enneagramme.ca/>

François BUREAU



ARMONIA

Innovation Collective et Solutions alternatives

[francoisbureau01@yahoo.com](mailto:francoisbureau01@yahoo.com)

33 (.) 682 33 13 06

<http://enneagramme.ca/>

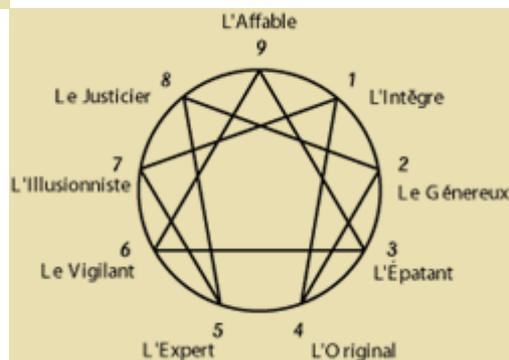
Un diagramme qui  
pourrait bien  
changer votre vie.

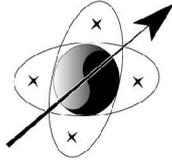
**Gérez mieux votre stress** et augmentez votre vitalité en explorant votre type de personnalité par l'Ennéagramme.

**Le Centre de Croissance par l'Ennéagramme** utilise cet outil millénaire combiné avec des connaissances modernes en **herboristerie** et en **médecine alternative**.

[Brève description des 9 types](#)

Quel est votre  
type  
de  
personnalité?





Qu'est-ce que l'Ennéagramme?

**L'Ennéagramme est une grille d'analyse de soi qui tente d'expliquer la complexité humaine. Utilisée d'abord et principalement pour se connaître soi-même, elle permet de comprendre la dynamique inconsciente de notre personnalité.**

Cet outil ancestral offre des balises exceptionnelles pour :

- bien se connaître et **s'accueillir** soi-même, pré requis pour une **estime de soi durable**.
- **rafraîchir** vos relations interpersonnelles et **mieux apprécier l'autre**, que ce soit votre collègue, votre enfant ou votre partenaire. En fait, aimer plus authentiquement.

## Les 9 types de personnalités

S'appuyant sur la notion qu'il existe **neuf motivations centrales, neuf façons de gérer notre énergie vitale**, communes à tous, l'Ennéagramme sous-tend qu'il y a en a une en particulier que nous avons cru la meilleure et que nous avons choisi comme stratégie d'adaptation. **C'est cette stratégie qui donne sa couleur à notre personnalité.**

Symbolisé par une figure géométrique constituée d'un cercle, d'un triangle et d'un hexagone irrégulier, l'Ennéagramme est représenté par un diagramme à neuf pointes, d'où le terme *ennéa* (neuf) *gramme* (grille). Au niveau graphique, les types sont représentés par les nombres de 1 à 9 et sont répartis autour du cercle, sur chacune des neuf pointes.

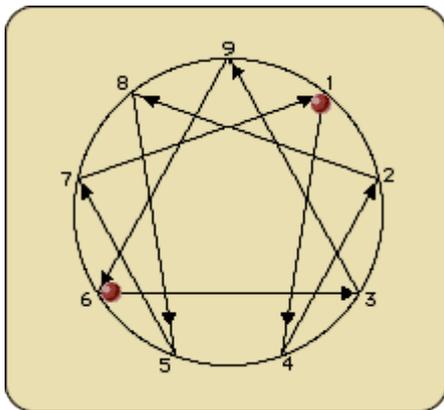


Diagramme: sigle de l'Ennéagramme - les flèches illustrent la dynamique des personnalités

Malgré sa consonance nouvelle, **il s'agit d'un outil millénaire** dont l'origine est encore incertaine. Mais plus les recherches se précisent, plus elles donnent à croire qu'il s'agit d'une des plus anciennes grilles d'analyse de la nature humaine.

Quoi qu'il en soit, l'Ennéagramme, qui semble venir de la nuit des temps, fut porté et transmise à un moment ou l'autre par plusieurs grandes Traditions, dont **le christianisme, le judaïsme, la religion musulmane**, et plus particulièrement par **la congrégation des Soufis**.

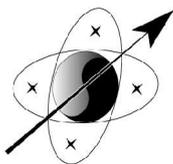
Ce qui explique son usage plus restreint, c'est que cette connaissance a été gardée secrète et transmise de façon très sélective

### L'Ennéagramme et vous

[Qu'est-ce que l'Ennéagramme?](#)

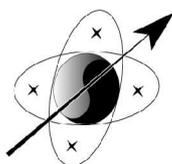
[Les 9 types :](#)

- [le Un, dit l'Intègre](#)
- [le Deux, dit le Généreux](#)
- [le Trois, dit l'Épatant](#)
- [le Quatre, dit l'Original](#)
- [le Cinq, dit l'Expert](#)
- [le Six, dit le Vigilant](#)
- [le Sept, dit l'Illusionniste](#)
- [le Huit, dit le Justicier](#)
- [le Neuf, dit l'Affable](#)



## Les 9 types de personnalités

- **Le type 1, dit l'Intègre**  
L'Intègre est organisé, volontaire et déterminé. Il évalue tout, en particulier lui-même et ses propres réalisations, selon les normes de perfection qu'il s'est lui-même fixées. Il est tiraillé par des " il faut " et " je dois " qui le poussent à travailler très fort et à s'améliorer constamment. Grâce à lui, plusieurs projets sont réalisés.
- **Le 2, dit le Généreux**  
Le Généreux est extraordinairement sensible aux sentiments et aux besoins des autres. Il concentre son attention à deviner leurs désirs et à vouloir se rendre utile, croyant ainsi se mériter une place dans leur vie. Très attentionné, il a le don d'installer un climat de confiance qui invite l'autre à l'ouverture du cœur et aux confidences.
- **Le 3, dit l'Épatant**  
L'Épatant est très dynamique, efficace et réussit généralement tout ce qu'il entreprend. Grand optimiste, il a le don de susciter l'enthousiasme chez les autres. Voulant toujours paraître à son meilleur, il ne révélera que l'aspect plaisant et favorable de sa personne et de ce qu'il accomplit.
- **Le 4, dit l'Original**  
Le Quatre est un être sensible et inspiré. Il est capable de saisir une beauté cachée, non encore révélée et de la matérialiser à travers un projet, que ce soit une œuvre d'art ou une façon différente d'agir, d'enseigner, d'éduquer ou par le biais de toute autre activité humaine créatrice.
- **Le 5, dit l'Expert**  
Le Cinq est objectif, pondéré et aime questionner la réalité. Malgré les apparences, il est souvent libre-penseur, original, surprenant par son non-conformisme. Très attiré par la connaissance, il veut tout comprendre. Il adore creuser et décortiquer des systèmes, parfois très complexes.
- **Le 6, dit le Vigilant**  
Le Vigilant est extrêmement sensible pour déceler à temps les risques, même insoupçonnés par les autres, d'un nouveau projet ; ce type possède un sixième sens pour tout ce qui est incohérent ou menaçant pour sa sécurité. L'une de ses plus belles caractéristiques, c'est la dévotion, cet attachement fervent et fidèle à quelqu'un ou à un principe, une qualité rare dans notre monde individualiste.
- **Le 7, dit l'Illusionniste**  
L'Illusionniste est extraordinairement vif de pensée et imaginatif. Son mental est hyperactif et il adore imaginer des projets. Son enthousiasme est contagieux. Il adore amuser, faire rire, détendre l'ambiance. Communicateur né, il aide les autres à voir les beaux côtés de la vie et à en profiter.
- **Le 8, dit le Justicier**  
Le Justicier est très volontaire, dynamique et actif. C'est un décideur naturel qui adore exercer son influence sur l'environnement et assumer de lourdes responsabilités. Apparemment fort et solide, c'est quelqu'un sur qui l'on peut compter, surtout en situations de crise ou quand une intervention immédiate est requise.
- **Le 9, dit l'Affable**  
Grand pacifique, l'Affable est fort habile à saisir les différents points de vue de chacun. Ce n'est pas un hasard si ce type se situe au point culminant du diagramme, car il est capable d'endosser, d'une certaine manière, la façon de voir des huit autres types. Non jugeant, il connaît l'art d'écouter sans juger. Il pourrait bien être celui qui a prononcé la phrase « Vivre et laisser vivre ».



\*\*

## Le type 1, dit l'Intègre

**L'Intègre est un idéaliste mû par une aspiration profonde pour un monde de vérité, de justice et d'éthique morale.**

*«Sois responsable et irréprochable»*

Honnête et loyal, il a à cœur d'offrir sa contribution et le courage de **se donner en exemple**. Son intégrité infaillible nous incite à être de meilleurs humains. Actif et dynamique, il nous inspire à faire des projets et à **faire du progrès**. Pratique et ordonné, il nous apprend l'organisation dans le temps et dans l'espace.

**Conscientieux**, il possède la ténacité et l'autodiscipline nécessaires pour réussir ce qu'il entreprend. Cette caractéristique a pour effet d'agréments tant l'environnement que le quotidien des siens.

## Pour se mériter l'amour

Dès la petite enfance, pour se faire aimer, la personnalité du futur Intègre s'est articulée autour d'un axe principal : le message parental conditionneur suivant « Sois responsable et irréprochable ».

Choissant une **stratégie d'adaptation**, l'enfant a cru avantageux de surinvestir d'énergie son cerveau **Viscéral** croyant y trouver là les qualités qui lui mériteraient enfin l'amour. Bien que souffrant, ce choix lui a permis de développer des points forts, liés à son **cerveau dominant**.

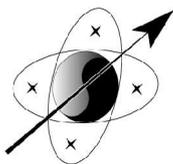
Si c'est là votre dynamique, **voici quelques-unes des caractéristiques de votre type** :

- Vous êtes organisé, volontaire et déterminé. Grâce à vous, plusieurs projets sont réalisés.
- Vous évaluez tout, en particulier vous-même et vos actions, selon des normes de perfection très élevées, que vous vous êtes fixées jadis.
- Perpétuellement tirillé par des « il faut » et des « je dois », vous travaillez très fort et cherchez à vous améliorer constamment.
- Franc, honnête et hyper responsable, vous craignez d'être incapable de maîtriser vos instincts. C'est pourquoi vous tenez à exercer un **contrôle serré sur vos émotions**, particulièrement à propos de cette colère (irritation), que vous ressentez en quasi-permanence mais que vous empêchez d'émerger.
- S'il arrive que vous dérogez à vos standards de perfection exagérément élevés, une voix intérieure, assez tyrannique, vous sermonne.
- Vous avez également tendance à appliquer les mêmes standards irréalistes envers les autres, ouvrant la porte à la **critique** d'autrui et à une certaine impatience.
- Afin de vous rassurer sur votre capacité à vous faire aimer, vous consacrez beaucoup d'énergie à **prouver que vous avez un sens moral**, que vous êtes honnête, responsable et minutieux.

## Stress et santé

Les **situations cahoteuses**, sur lesquelles vous n'avez pas d'emprise, où vous êtes confronté à l'impuissance de mettre de l'ordre dans le chaos, de rectifier ce qui est « imparfait » génèrent chez vous un grand stress et grugent votre énergie.

Si la situation perdure, vous risquez d'en devenir physiquement malade, ce qui se manifestera souvent par des migraines ou des malaises d'ordre digestif (nausées, indigestions,



crise de foie, etc.)

Vous aimeriez mieux gérer le stress associé à votre type? Inscrivez-vous au prochain [séminaire](#) ou communiquez avec **Francine Dallaire**, naturopathe et herboriste, pour une rencontre individuelle [info@enneagramme.ca](mailto:info@enneagramme.ca).

## Pour supporter votre organisme

- Les impératifs psychiques élevés (découlant des « Il le faut » et « Je dois ») entraînent une dépense rapide du phosphore, et laisse des résidus acides. Or, certaines céphalées sont justement attribuables au surplus d'acide phosphorique dans l'organisme. Et puis, l'acidité accroît le niveau de crispation et la personne se sent encore plus rigide ; irritable, sans trop en connaître la cause.
- Pour contrer la rigidité musculaire, nous suggérons d'intégrer dans votre diète des aliments riches en magnésium et en sodium, deux éléments chimiques qui ont un effet apaisant et assouplissant sur les muscles.

Vous trouverez une liste des autres aliments appropriés a votre type dans l'ouvrage Quelle est votre énigme personnelle ?

## Quelques plantes médicinales alliées

Convenant bien à votre style d'énergie, les plantes suivantes peuvent s'avérer de précieuses alliées : la **patience crépue**, la **grande camomille**, l'**angélique**, le **tilleul** et **autres**.

Pour en connaître plus sur les propriétés des plantes médicinales et comment les utiliser, visitez le site de **Flora Medicina** : [www.floramedicina.com](http://www.floramedicina.com).

\* \*

## Votre type selon l'Ennéagramme

### Le 2, dit le Généreux

**Le DEUX s'intéresse sincèrement aux êtres humains, et il a le cœur sur la main. Attentionné, il sait percevoir le potentiel de croissance chez l'autre et l'invite à s'épanouir.**

*«Sois compréhensif et serviable»*

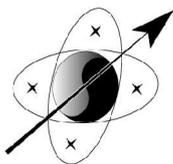
Comme son cousin, le Quatre, il sait ce qu'on éprouve quand l'âme souffre et avec lui, on se sent compris et accepté. Rempli de chaleur humaine et de compassion, il voudrait épargner les douloureuses expériences par lesquelles il est lui-même passé. Sans cette belle générosité, bien des œuvres ou des organismes bénévoles n'existeraient pas. Sa plus belle caractéristique, c'est la compassion, cette capacité de se mettre à la place des autres et de vouloir réduire leur souffrance en la partageant.

### Pour se mériter l'amour

Dès la petite enfance, pour se faire aimer, la personnalité du futur Deux s'est articulée autour d'un axe principal : le message parental conditionneur suivant :: « Sois compréhensif et serviable – rends-toi utile ».

Choisissant une **stratégie d'adaptation**, l'enfanta cru avantageux de surinvestir d'énergie son cerveau **Relationnel** croyant y trouver là les qualités qui lui mériteraient enfin l'amour.

François BUREAU



ARMONIA

Innovation Collective et Solutions alternatives

[francoisbureau01@yahoo.com](mailto:francoisbureau01@yahoo.com)

33 (.) 682 33 13 06

Bien que souffrant, ce choix lui a permis de développer des points forts, liés à son **cerveau dominant**.

Si c'est là votre dynamique, **voici quelques-unes des caractéristiques de votre type** :

- Extraordinairement sensible aux sentiments et aux besoins des autres, vous concentrez votre attention à **deviner leurs désirs** et à vouloir vous rendre utile, espérant ainsi vous assurer enfin une place dans leur vie.
- Priorisant avant tout les échanges interpersonnels, vous êtes une personne **attentionnée**, qui a le don d'installer un climat de confiance qui invite l'autre à l'ouverture du cœur et aux confidences.
- Malheureusement, en induisant subtilement qu'on ne peut se débrouiller sans vous, cette attitude risque de miner la confiance en soi de l'autre.
- Craignant d'être accusé d'égoïsme, vous avez pris l'habitude de **nier vos propres besoins** et il vous arrive fréquemment de remettre à plus tard vos projets personnels ou même de les abandonner carrément.
- Afin de vous rassurer sur votre capacité à vous faire aimer, vous consacrez une grande quantité de votre énergie à **prouver que vous êtes généreux**, compréhensif et indispensable.

## Stress et santé

- Les situations où vous vous sentez inutile, où on refuse votre aide génèrent un grand stress et grugent votre énergie.
- Si on refuse trop longtemps de reconnaître votre apport indispensable ou qu'on évite de faire appel à vos conseils, vous risquez d'en devenir physiquement malade, ce qui se manifestera souvent par des déséquilibres d'ordre éliminatoires ou circulatoires (varices, hémorroïdes, congestion du foie, surplus de poids, etc.)

Vous aimeriez mieux gérer le stress associé à votre type? Inscrivez-vous au prochain [séminaire](#) ou communiquez avec **Francine Dallaire**, naturopathe et herboriste, pour une rencontre individuelle [info@enneagramme.ca](mailto:info@enneagramme.ca).

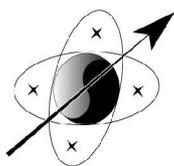
## Pour supporter votre organisme

- Les personnes de votre type réagissent généralement bien à l'approche des **combinaisons alimentaires**. En plus d'assurer une meilleure digestion, plus d'énergie, cette approche facilite la perte de poids, quand c'est nécessaire.
- Un régime qui contient des **légumes crus**, des **fruits frais** et des fibres en grande quantité facilite ce processus d'élimination et laisse une impression de légèreté. Résistez à l'envie de vous reconforter avec des féculents ou des sucreries.
- Pour fonctionner adéquatement, le foie a besoin d'une alimentation **riche en fer** facilement assimilable. Les légumes-racines en contiennent, le meilleur étant la betterave. En plus du fer, ce légume contient du **glucose** de bonne qualité, ce qui « ravit » le système glandulaire et facilite le transit intestinal puis l'élimination.

Vous trouverez d'autres informations concernant les aliments appropriés à votre type dans l'ouvrage [Quelle est votre énigme personnelle ?](#)

## Quelques plantes médicinales alliées

Convenant bien à votre style d'énergie, les plantes suivantes peuvent s'avérer de précieuses alliées : le psyllium, la graine de lin, le pissenlit, le chardon béni, l'achillée, l'ortie piquante et autres.



\*\*

## Le 3, dit l'Épatant

**Le Trois est dynamique et a le don de susciter l'enthousiasme et la motivation chez les autres.**

«*Sois le meilleur*»

C'est la personne idéale pour soutenir un projet ou une cause, parce qu'il nous apprend la confiance en soi, la meilleure façon de s'y prendre pour atteindre notre objectif et finalement réussir ce qu'on entreprend. C'est **l'as de la stratégie**, qui sait ce qu'il faut dire pour susciter l'intérêt, quand et comment investir ses énergies pour que ce soit profitable. Dans les moments difficiles, il sait maintenir le cap sur l'objectif à atteindre et ne se laisse pas décourager.

Cette anticipation du succès nourrit sa motivation et l'incite à fournir le dernier élan pour réussir. Souvent doué dans plusieurs domaines, il a le don d'inspirer confiance, sait créer une **atmosphère de prospérité** autour de lui et en fait profiter son entourage. On dit souvent de lui que tout ce qu'il touche se transforme en succès.

## Pour se mériter l'amour

Dès la petite enfance, pour se faire aimer, la personnalité du futur **Épatant** s'est articulée autour d'un axe principal : le message parental conditionneur suivant : « **Fais-nous honneur en excellant dans tout ce que tu fais** ».

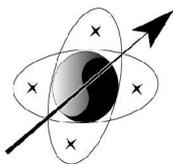
Choissant une **stratégie d'adaptation**, l'enfant cru davantage de surinvestir d'énergie son cerveau **Relationnel** croyant y trouver là les qualités qui lui mériteraient enfin l'amour. Bien que souffrant, ce choix lui a permis de développer des points forts, liés à son **cerveau dominant**.

Si c'est là votre dynamique, **voici quelques-unes des caractéristiques de votre type** :

- Très dynamique, vous êtes un motivateur-né. Votre enthousiasme est communicatif et nous donne envie de vous suivre.
- Par votre compétence et votre efficacité, vous nous incitez à repousser nos limites professionnelles pour **aller «au bout de nous-même»**.
- Votre **ténacité** et votre haut degré de performance font en sorte que vous réussissez généralement tout ce que vous entreprenez.
- Même dans vos relations intimes, vous évitez de laisser paraître votre tristesse et d'accorder de l'importance à ce qui vous habite intérieurement. Voulant toujours **paraître à votre meilleur**, vous avez pris l'habitude de ne révéler que l'aspect plaisant et favorable de ce que vous accomplissez.
- Afin de vous rassurer sur votre capacité à vous faire aimer, vous consacrez une grande quantité de votre énergie à **prouver qu'on ne sera pas déçu** et que vous êtes capable d'exceller.

## Stress et santé

- Les situations qui vous forcent à ralentir, qui vous **privent de défis professionnels** et vous empêchent de performer à votre rythme génèrent beaucoup de stress et grugent une grande quantité de votre énergie.
- Si la situation perdure, vous risquez d'en devenir physiquement malade, ce qui se manifestera souvent par des déséquilibres liés au **surplus d'acidité** dans l'organisme (cystites, tendinites) ou à des désordres associés à l'épuisement professionnel (*burn out*).



Vous aimeriez mieux gérer le stress associé à votre type? Inscrivez-vous au prochain [séminaire](#) ou communiquez avec Francine Dallaire, naturopathe et herboriste, pour une rencontre individuelle [info@enneagramme.ca](mailto:info@enneagramme.ca).

## Pour supporter votre organisme

- Les personnes de votre type éprouvent fréquemment des ennuis liés à un déséquilibre acido-basique. Nous recommandons d'intégrer dans votre diète des aliments riches en sodium organique (évitiez le sel de table), le plus alcalin des minéraux.
- Le **sodium** est indispensable à la santé des jointures et des articulations. Uni au chlore sous forme de chlorure de sodium, ce dernier voit également à l'équilibre osmotique associé à la tension artérielle.

Vous trouverez d'autres informations concernant les aliments appropriés à votre type dans l'ouvrage [Quelle est votre énigme personnelle ?](#)

## Quelques plantes médicinales alliées

Convenant bien à votre style d'énergie, les plantes suivantes peuvent s'avérer de précieuses alliées : la **guimauve**, la **reine des prés**, le **trèfle rouge**, le **persil**, la **prêle**, la **passiflore** et d'autres

\*\*

## Le 4, dit l'Original

**Le Quatre est un être sensible et inspiré. Il est capable de saisir une beauté cachée, non encore révélée et de la matérialiser à travers un projet, que ce soit une œuvre d'art ou une façon différente d'agir, d'enseigner, d'éduquer ou par le biais de toute autre activité humaine créatrice.**

«*Démarque-toi*»

Grâce à sa grande sensibilité, il sait capter les atmosphères, l'humeur des gens qu'il aime et percevoir ce que nous, ignorons. Il rend ses perceptions accessibles aux autres humains par des symboles, souvent des œuvres artistiques. Sa plus belle caractéristique, c'est son désir d'éveiller la conscience humaine grâce à la beauté et l'harmonie artistique.

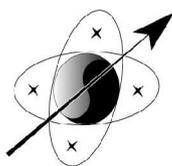
## Pour se mériter l'amour

Dès la petite enfance, pour se faire aimer, la personnalité du futur **Original** s'est articulée autour d'un axe principal : le message parental conditionneur suivant : « **Démarque-toi si tu désires attirer notre attention** ».

Choissant une **stratégie d'adaptation**, l'enfanta cru avantageux de surinvestir d'énergie son cerveau **Relationnel** croyant y trouver là les qualités qui lui mériteraient enfin l'amour. Bien que souffrant, ce choix lui a permis de développer des points forts, liés à son **cerveau dominant**.

Si c'est là votre dynamique, voici quelques-unes des caractéristiques de votre type :

- Vous êtes extraordinairement **sensible** à tout ce qui a trait au monde émotif. À l'aise avec la souffrance humaine – la vôtre et celle des autres - votre vision du monde passe toujours par le filtre personnel, ce qui constitue à la fois votre force et votre faiblesse.
- Artiste dans l'âme, vous éprouvez un **besoin impérieux de créer**, d'embellir, de **personnaliser** votre environnement, sans quoi vous devenez vulnérable à la déprime.



- Votre crainte fondamentale d'être confondu dans la mêlée et d'en perdre votre spécificité vous pousse à fuir **toute banalité**, tant dans votre façon de vivre que dans vos intérêts artistiques ou intellectuels. Cette stratégie, qui consiste à refuser les sentiers battus, fournit l'énergie nécessaire pour inventer votre vie en mener vos projets de façon originale et unique.
- Ce refus d'encadrement représente toutefois un piège, puisqu'il peut vous priver de l'audace et de l'**autodiscipline** nécessaires pour concrétiser vos talents de créateur ou les présenter à la société.
- Croyant secrètement que vous êtes moins bien nanti que les autres, vous avez tendance à comptabiliser **ce qui manque**, oubliant d'ajouter dans la balance vos talents personnels.
- Afin de vous rassurer sur votre capacité à vous faire aimer, vous consacrez une grande quantité d'énergie à **prouver que vous êtes différent, original** et à vouloir qu'on reconnaisse votre raffinement et votre bon goût.

## Stress et santé

- Les situations où vous devez vous conformer, **rentrer dans les rangs** et mener une vie « ordinaire » génèrent un grand stress et grugent beaucoup d'énergie.
- Si vous êtes trop longtemps coupé de votre créativité, obligé de produire un travail répétitif, monotone, vous risquez d'en devenir physiquement malade, ce qui se manifestera souvent par des malaises liés à la **peau** (eczéma, lupus, urticaire) ou à des allergies respiratoires.

Vous aimeriez mieux gérer le stress associé à votre type? Inscrivez-vous au prochain [séminaire](#) ou communiquez avec Francine Dallaire, naturopathe et herboriste, pour une rencontre individuelle [info@enneagramme.ca](mailto:info@enneagramme.ca).

## Pour supporter votre organisme

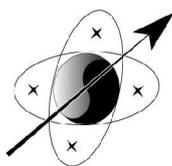
- Il semble que l'élément **soufre** soit le minéral prédominant chez les personnes de votre type. Ce minéral accélère la génération de chaleur animale et intensifie les émotions et l'expressivité. On dit que c'est l'élément de l'âme. Combiné avec excès à des féculents (aimez-vous les spaghettis?), les résidus acides tentent de s'éliminer par la peau, causant une inflammation dans cette région.
- Nous suggérons des aliments apaisants parce que riches en **magnésium** et nettoyeurs comme ceux contenant du chlore et de l'iode.
- La **silice** qui entre dans la formation de la peau, des cheveux et des ongles et des synapses nerveuses doit également être prise en compte.

Vous trouverez d'autres informations concernant les aliments appropriés à votre type dans l'ouvrage [Quelle est votre énigme personnelle ?](#)

## Quelques plantes médicinales alliées

Convenant bien à votre style d'énergie, les plantes suivantes peuvent s'avérer de précieuses alliées : l'**avoine**, l'**ortie**, le **raisin des montagnes**, la **mélisse**, l'**onagre**, la **bourrache** et la **lavande**.

\*\*



## Le 5, dit l'Expert

**Le Cinq est objectif, pondéré et aime questionner la réalité. Malgré les apparences, il est souvent libre-penseur, original, surprenant par son non-conformisme.**

«*Réfléchis avant d'agir*»

Il **sait écouter** et grâce à sa perception **objective** de la situation et des personnes, il peut s'avérer un excellent accompagnateur et un guide capable de fournir de judicieux conseils.

Très autonome, il est ordonné, méticuleux et **inventif**. Il peut montrer aux autres le «comment» et ses idées, lorsqu'elles sont mises en application, ont souvent une grande valeur pratique.

Quand il accepte de partager son **précieux savoir**, sa contribution devient un apport précieux pour l'ensemble de l'humanité.

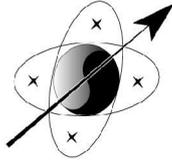
## Pour se mériter l'amour

Dès la petite enfance, pour se faire aimer, la personnalité du futur **Expert** s'est articulée autour d'un axe principal : le message parental conditionneur suivant : « **Reste calme et renseigne-toi avant de te prononcer** ».

Choissant une **stratégie d'adaptation**, l'enfant a cru avantageux de surinvestir d'énergie son cerveau **Intellectuel** croyant y trouver là les qualités qui lui mériteraient enfin l'amour. Bien que souffrant, ce choix lui a permis de développer des points forts, liés à son **cerveau dominant**.

Si c'est là votre dynamique, **voici quelques-unes des caractéristiques de votre type** :

- Extraordinairement habile avec la **logique** et l'analyse, vous cherchez avant tout un point de vue impartial.
- Calme et **posé**, vous êtes capable d'écouter, qualité rare dans notre univers turbulent et précipité.
- Désireux de tout comprendre, vous adorez creuser et **décortiquer des systèmes, parfois très complexes**, pour ensuite les vulgariser à l'intention «du commun des mortels»:
- Très attiré par la connaissance, vous êtes capable de vous **détacher de vos émotions**, croyant ainsi arriver à une plus grande objectivité.
- Pince-sans-rire, vous portez un **regard original** et inusité sur les événements de la vie.
- **Libre-penseur**, vous détestez toute forme d'intrusion ou d'influence sur vos choix personnels. Généralement solitaire, vous êtes plutôt inconfortable socialement.
- Craignant toutes tentatives qui risqueraient de biaiser votre jugement, vous **fuyez les effusions émotives** et les attentes non formulées d'autrui.
- Afin de vous rassurer sur votre capacité à vous faire aimer, vous consacrez une grande quantité d'énergie à **prouver que vous êtes bien informé, logique et rationnel**.



## Stress et santé

- Les situations où vous vous sentez forcé de participer spontanément ou que vous craignez que les autres fassent **intrusion** dans votre espace, soit physiquement ou en débordements émotifs, génèrent un grand stress et grugent beaucoup de votre énergie.
- Si la situation perdure, vous risquez d'en devenir physiquement malade, ce qui se manifestera souvent par des désordres ayant trait au **système immunitaire** profond.

Vous aimeriez mieux gérer le stress associé à votre type? Inscrivez-vous au prochain [séminaire](#) ou communiquez avec **Francine Dallaire**, naturopathe diplômée, pour une rencontre individuelle [info@enneagramme.ca](mailto:info@enneagramme.ca).

## Pour supporter votre organisme

- Nous suggérons aux personnes de votre type de maintenir un bon niveau d'**activités physiques**. L'activité mentale excessive et le manque d'exercice peuvent favoriser l'auto-intoxication. Pour remédier à cela, assurez à votre organisme un bon apport d'**oxygène**, notamment en buvant plusieurs litres d'eau et en allant dehors tous les jours.
- Les longues randonnées pédestres, les promenades au grand air favorisent une meilleure combustion cellulaire et donc une capacité accrue pour extraire l'énergie de vos aliments. Grâce à une meilleure absorption nutritionnelle, votre chaleur corporelle et votre vitalité physique et immunitaire augmenteront.

Vous trouverez d'autres informations concernant les aliments appropriés à votre type dans l'ouvrage [Quelle est votre énigme personnelle ?](#)

## Quelques plantes médicinales alliées

Convenant bien à votre style d'énergie, les plantes suivantes peuvent s'avérer de précieuses alliées : l'**eucalyptus**, l'**astragale**, le **schisandra**, l'**eleuthero**, l'**échinacea** et le **gingembre**.

\*\*

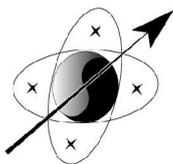
## Le 6, dit le Vigilant

**L'une des plus belles caractéristiques du Vigilant, c'est la dévotion, cet attachement fervent et fidèle à quelqu'un ou à un principe, une qualité rare dans notre monde individualiste.**

*«Désobéir c'est comme nous trahir»*

Dans l'épreuve, on peut compter sur sa **fidélité infailible**. Il tient aussi beaucoup aux traditions et aux rituels qui rassemblent la famille ou les membres de la communauté. Souvent, on le trouvera impliqué dans un mouvement pour jeunes, ou encore un organisme d'accueil destiné aux nouveaux arrivants afin de les aider à s'intégrer, valeur importante pour le Six.

Très **prévoyant**, il sait percevoir les lacunes d'un projet dès les premières ébauches et insiste pour qu'on en tienne compte. Parmi ses belles qualités, sa capacité à mettre en place un **milieu stable** et **sécurisant** qui offrira aux siens la liberté de se consacrer à leurs activités ou leur épanouissement personnel. Voir au bien de l'ensemble, une belle générosité du Six.



## Pour se mériter l'amour

Dès la petite enfance, pour se faire aimer, la personnalité du futur Vigilant s'est articulée autour d'un axe principal : le message parental conditionneur suivant : « **Conforme-toi aux règlements et obéis** ».

Choissant une **stratégie d'adaptation**, l'enfant a cru avantageux de surinvestir d'énergie son cerveau **Intellectuel**, croyant y trouver là les qualités qui lui mériteraient enfin l'amour. Bien que souffrant, ce choix lui a permis de développer des points forts, liés à son **cerveau dominant**.

Si c'est là votre dynamique, **voici quelques-unes des caractéristiques de votre type** :

- Extrêmement sensible pour déceler à temps les risques, même insoupçonnés par les autres, d'un nouveau projet, vous possédez un **sixième sens** pour tout ce qui est **incohérent** ou menaçant pour votre sécurité ou celle des gens que vous aimez.
- Désireux de faire partie du groupe, vous êtes également **coopératif**, excellent co-équipier et surtout **digne de confiance**.
- Votre amitié est fidèle et **profonde** : certains Six seraient même prêts à risquer leur vie pour ceux qu'ils aiment.
- Toutefois, parce que vous réprimez votre Centre Intellectuel **intime** (la partie sage en soi), vous êtes continuellement tiraillé par le doute, ce qui vous rend **hésitant**, inquiet et **méfiant**.
- Craignant par dessus tout d'être trahi, vous flairez un danger partout, imaginant le pire, espérant ainsi arriver à vous **prémunir contre les imprévus** ! Mission impossible, ce qui, évidemment, élève encore votre niveau d'anxiété.
- Afin de vous rassurer sur votre capacité à vous faire aimer, vous consacrez une grande quantité d'énergie à **prouver que vous êtes d'une loyauté indéfectible** et que votre amitié est fidèle.

## Stress et santé

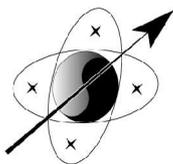
- Les situations où vous devez choisir ou vous décider rapidement ; alors que vous vous sentez insuffisamment guidé, supporté, génèrent un grand stress. Le doute envers vous-même et les autres gruge beaucoup d'énergie.
- Si la situation perdure, vous risquez d'en devenir physiquement malade, ce qui se manifestera souvent par des crises d'allergies, des gripes à répétition ou tout autres désordres liés au système respiratoire.

Vous aimeriez mieux gérer le stress associé à votre type? Inscrivez-vous au prochain [séminaire](#) ou communiquez avec **Francine Dallaire**, naturopathe et herboriste, pour une rencontre individuelle [info@enneagramme.ca](mailto:info@enneagramme.ca).

## Pour supporter votre organisme

- Les personnes de votre type ont une activité mentale élevée et éprouvent fréquemment des **problèmes de sommeil**. Pour permettre à vos organes de se régénérer, vos besoins de sommeil sont élevés et il est important que vous vous assuriez une bonne détente la nuit. Prenez des plantes qui favorisent le sommeil si c'est nécessaire.
- La pratique des arts martiaux développe la concentration et favorise l'expression de la combativité naturelle. Pour calmer l'anxiété, détendre le mental et la musculature, ces disciplines peuvent s'avérer un remède assez infallible. Judo, jogging, ski de fond, patin à roues alignées, sports d'équipe, semblent bien adaptés à votre personnalité

Vous trouverez d'autres informations concernant les aliments appropriés à votre type dans l'ouvrage [Quelle est votre énigme personnelle ?](#)



## Quelques plantes médicinales alliées

Convenant bien à votre style d'énergie, les plantes suivantes peuvent s'avérer de précieuses alliées : la **gentiane**, le **chardon béni**, la **camomille allemande**, l'**hysope**, la **molène**.

\*\*

## Le 7, dit l'illusionniste

**L'enthousiasme du Sept est contagieux. Il adore amuser, faire rire, détendre l'ambiance.**

«*Débrouille-toi pour te consoler*»

Si vous avez un Illusionniste dans votre vie, vous devez savoir qu'il transporte toujours dans sa poche quelques **éclats de rire** et un petit rayon de soleil, qu'il meurt d'envie de partager, d'ailleurs.

À l'aise avec le **plaisir**, il nous rappelle l'extraordinaire abondance et la gratuité de la vie et nous invite à en profiter avec lui. Valorisant la **liberté** de choix, pour lui-même et pour les autres, son **esprit** est **vif**, **curieux** et ses intérêts diversifiés. Sans sa contribution, la vie serait bien triste et monotone.

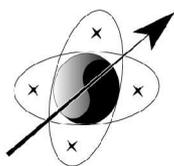
## Pour se mériter l'amour

Dès la petite enfance, pour se faire aimer, la personnalité du futur Sept s'est articulée autour d'un axe principal : le message parental conditionneur suivant : « **Apprends à combler tes besoins par toi-même et débrouille-toi pour te consoler** ».

Choissant une **stratégie d'adaptation**, l'enfant a cru avantageux de surinvestir d'énergie son cerveau **Intellectuel** croyant y trouver là les qualités qui lui mériteraient enfin l'amour. Bien que souffrant, ce choix lui a permis de développer des points forts, liés à son **cerveau dominant**.

Si c'est là votre dynamique, **voici quelques-unes des caractéristiques de votre type** :

- Communicateur né, vous êtes **bien renseigné** sur les progrès technologiques et scientifiques.
- Grand **optimiste**, vous aidez les autres à voir les beaux côtés de la vie et à en profiter.
- Idéaliste, vous refusez d'admettre que certains problèmes humains ne possèdent pas de solutions simples.
- Votre **humour** est souvent **contagieux**. Vous êtes un compagnon joyeux, vous avez de nombreux amis et votre agenda est rempli à craquer.
- **Curieux** et avide de nouveautés, vous êtes ouvert aux changements, aux stimulations, aux nouvelles expériences.
- Extraordinairement vif de pensée et imaginaire, votre **mental est hyperactif** et vous adorez caresser des projets futurs. Par contre, il arrive que vous ayez du mal à les réaliser sans l'appui d'autres partenaires dont l'esprit est plus concret.
- Parce que vous **craignez** par-dessus tout l'**enfermement**, vous avez toujours prévu une deuxième et même une troisième alternative à vos passe-temps.
- Afin de vous rassurer sur votre capacité à vous faire aimer, vous consacrez une grande quantité de votre énergie à **prouver que vous êtes auto-suffisant, libre et sans soucis**. Vous voulez être reconnu pour votre joie de vivre et votre indépendance.



## Stress et santé

- La **monotonie**, tant professionnelle que relationnelle et le sentiment d'être coincé, de n'avoir aucune porte de sortie, que ce soit au sens propre ou figuré; génèrent un stress élevé et grugent beaucoup de votre énergie.
- Si la situation perdure, vous risquez d'en devenir physiquement malade, ce qui pourra se manifester par un déséquilibre thyroïdien ou des **désordres de l'humeur** (*up and down* émotifs) – secrets, bien sur, ou encore des troubles de dépendance (alcool, tabac, jeux).

Vous aimeriez mieux gérer le stress associé à votre type? Inscrivez-vous au prochain [séminaire](#) ou communiquez avec **Francine Dallaire**, naturopathe et herboriste, pour une rencontre individuelle [info@enneagramme.ca](mailto:info@enneagramme.ca).

## Pour supporter votre organisme

- Il semble que chez les personnes de votre type, ce sont le **phosphore** et le **soufre** qui prédominent. Ces deux éléments chimiques sont «impatiens». Le soufre est exubérant, frétilant, explosif. Le phosphore et le soufre, combinés à l'oxygène, générant une bonne chaleur animale et une grande vivacité intellectuelle. Associés, ces éléments chimiques produisent beaucoup d'intensité et de spontanéité.
- Le **magnésium** constitue une bon remède à cette dépendance à l'intensité . Il a un effet rafraîchissant sur le système nerveux et favorise un sommeil réparateur. L'alimentation doit donc contenir ces éléments chimiques en bonne quantité pour suppléer aux dépenses importantes.
- Le **manganèse**, un tonique nerveux et l'**iode**, qui nourrit la thyroïde, vivifient le métabolisme de certains sels minéraux et permettent à l'organisme de se débarrasser des résidus excitants.

Vous trouverez d'autres informations concernant les aliments appropriés à votre type dans l'ouvrage [Quelle est votre énigme personnelle ?](#)

## Quelques plantes médicinales alliées

Convenant bien à votre style d'énergie, les plantes suivantes peuvent s'avérer de précieuses alliées : le **sureau**; la **scutellaire**; le **millepertuis**; la **cataire**, le **chardon marie**.

\*\*

### Le 8, dit le Justicier

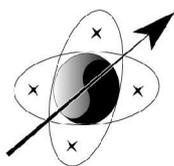
**Déterminé et enthousiaste, le Huit déborde d'énergie. Confiant en lui-même, c'est un chef naturel, qui sait protéger les démunis.**

«*Sois fort et courageux*»

Très **tenace**, il aime être son propre maître et **ne baisse jamais les bras** devant l'adversité. Sans lui, nous serions privés du courage nécessaire pour dénoncer l'hypocrisie des systèmes et faire respecter nos droits. Parmi ses plus belles caractéristiques, nous trouvons la **spontanéité** et l'audace de vivre **en profitant pleinement des ressources matérielles** qui améliorent la qualité de vie des humains.

### Pour se mériter l'amour

Dès la petite enfance, pour se faire aimer, la personnalité du futur Justicier s'est articulée autour



d'un axe principal : le message parental conditionneur suivant : « *Ne montre jamais que tu as peur, même si c'est le cas. Sois le vainqueur si tu veux être respecté de tes adversaires.* ».

Choisissant une **stratégie d'adaptation**, l'enfant a cru avantageux de surinvestir d'énergie son cerveau **Viscéral**, croyant y trouver là les qualités qui lui mériteraient enfin l'amour. Bien que souffrante, ce choix lui a permis de développer des points forts, liés à son **cerveau dominant**.

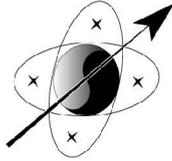
Si c'est là votre dynamique, **voici quelques-unes des caractéristiques de votre type**

- Extraordinairement **volontaire**, dynamique et actif, vous possédez les talents de **décideur naturel** et êtes capable d'assumer de lourdes responsabilités.
- Apparemment fort et solide, vous êtes quelqu'un **sur qui l'on peut compter**, surtout en situation de crise ou quand une intervention immédiate est requise.
- Avec votre sens aigu de la **justice** et de la vérité, vous détectez instinctivement tout ce qui «sent» le manque de transparence et vous prenez un certain plaisir à le dénoncer ouvertement.
- Alors que les autres types veulent être « gentils », le Justicier aime bien déranger et être perçu comme un **rebelle** qui n'a pas « froid aux yeux ».
- Sous cette apparente assurance, se cache un être **sensible et tendre** surtout envers les vôtres (votre clan) ou les opprimés.
- Malheureusement, cette stratégie comporte aussi ses pièges. Parce que vous craignez d'être ridiculisé ou abusé si vous osez vous montrer tendre, vous voulez **tout contrôler**, incluant les personnes, manquant parfois outrageusement de compassion envers ceux qui ne possèdent pas votre vitalité ou votre courage.
- Afin de vous rassurer sur votre capacité à vous faire aimer, une grande quantité d'énergie est investie à **prouver que vous êtes important, influent, volontaire** et que c'est vous qui dirigez ici.

### Stress et santé

- La position de **subalterne**, où vous devez subir les ordres, sans contrôle sur votre environnement, sont des situations qui génèrent un grand stress et grugent beaucoup d'énergie.
- Si la situation perdure, vous risquez d'en devenir physiquement malade, ce qui se manifestera souvent par des malaises liés à l'**hypertension** et la santé cardiaque.

Vous aimeriez mieux gérer le stress associé à votre type? Inscrivez-vous au prochain **séminaire** ou communiquez avec **Francine Dallaire**, naturopathe et herboriste, pour une rencontre individuelle [info@enneagramme.ca](mailto:info@enneagramme.ca).



## Pour supporter votre organisme

- Les personnes de votre type ont tendance à présenter un **cholestérol** élevé. Pour assurer un bon apport d'acides gras essentiels, consommez quotidiennement une ou deux cuillères à soupe d'huile de bonne qualité, (pressée à froid, première pression), en prenant soin de varier leur provenance : tournesol, sésame, olive.
- Le **potassium** est l'élément du muscle et comme on l'a vu, le Huit en a. Sa musculature trapue, massive, nécessite un apport constant de cet élément.
- Vous l'aurez deviné, le Justicier a grand besoin d'**aliments rafraîchissants**. En plus d'une alimentation saine, les aliments particulièrement riches en sodium et en magnésium, deux éléments « cool » sont à prioriser.

Vous trouverez d'autres informations concernant les aliments appropriés à votre type dans l'ouvrage [Quelle est votre énigme personnelle ?](#)

## Quelques plantes médicinales alliées

Convenant bien à votre style d'énergie, les plantes suivantes peuvent s'avérer de précieuses alliées : l'**aubépine** ; le **ginkgo**, l'**agripaume cardiaque**, le **houblon** et d'autres.

\*\*

## Le 9, dit l'Affable

**Le Neuf est pacifique. Il sait mieux que tous écouter sans juger et comprendre divers points de vue, même contradictoires. Il pourrait bien être celui qui a prononcé la phrase « Vivre et laisser vivre ».**

*«Accomode-toi de ce qu'on t'offre»*

Sa **simplicité** et sa **bonté** sont teintées d'innocence, en ce sens qu'il est rarement habité par l'envie de tirer profit des autres, ce qui est rare chez les humains.

Il est généralement capable de voir le positif dans chaque situation. D'ailleurs il nous invite à rester détaché des différends humains pour nous **connecter à l'énergie de l'univers** dont il est presque toujours conscient. Sans son apport, nous serions privés de la notion de présence qui guérit.

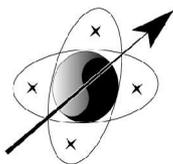
## Pour se mériter l'amour

Dès la petite enfance, pour se faire aimer, la personnalité du futur Affable s'est articulée autour d'un axe principal : le message parental conditionneur suivant : « **Accomode-toi à nous et ne sois pas exigeant. Console-nous** ».

Choisissant une **stratégie d'adaptation**, l'enfant cru avantageux de surinvestir d'énergie son cerveau **Viscéral** croyant y trouver là les qualités qui lui mériteraient enfin l'amour. Bien que souffrant, ce choix lui a permis de développer des points forts, liés à son **cerveau dominant**.

Si c'est là votre dynamique, **voici quelques-unes des caractéristiques de votre type** :

- Vous êtes capable de **saisir** viscéralement les **différents points** de vue de chacun. En effet, ce n'est pas un hasard si l'Affable se situe au point culminant du diagramme, car vous êtes capable d'endosser, d'une certaine manière, la façon de voir des huit autres types.



- Très **souple**, vous possédez la **patience** nécessaire pour composer avec des personnalités difficiles.
- Malheureusement, vous avez tendance à vous dissocier de vos opinions personnelles, niant et refusant ainsi votre aptitude à gérer votre vie et à influencer celle des autres.
- Pourtant, vous pouvez être très entêté (caractéristiques du centre viscéral). Ainsi, lors d'un litige où il faut trancher ou si on insiste pour vous faire parler de vos désirs intimes, vous exercez un pouvoir « viscéral » en gardant obstinément le **silence**.
- Parce que vous fuyez toute situation qui risquent de provoquer des bouleversements émotifs, vous investissez beaucoup d'énergie à ne rien décider, à vous montrer accommodant, voulant par là **prouver que vous êtes aimable et peu exigeant**.

## Stress et santé

- Les situations où vous devez affirmer votre point de vue, donner votre opinion, exprimer vos mécontentements ou **trancher catégoriquement** génèrent un grand stress et grugent beaucoup d'énergie.
- Si la situation perdure, vous risquez d'en devenir physiquement malade, ce qui se manifestera souvent par des malaises liés au système **structurel** (tendons, articulations, arthrites, hypothyroïdie, etc.).

Vous aimeriez mieux gérer le stress associé à votre type? Inscrivez-vous au prochain [séminaire](#) ou communiquez avec **Françine Dallaire**, naturopathe et herboriste, pour une rencontre individuelle [info@enneagramme.ca](mailto:info@enneagramme.ca).

## Pour supporter votre organisme

- Tout ce qui peut favoriser la **circulation de la lymphe** est primordial pour les personnes de votre type : la marche en montagne, la natation, la gymnastique rythmique, le ski de fond, la massothérapie et le drainage lymphatique sont particulièrement indiqués pour vous.
- Le **jardinage** et l'activité calme au grand air conviennent bien à votre nature contemplative et apportent une bonne oxygénation.
- Il se peut que vous ayez souvent soif. Les limonades sans sucre ou encore mieux les tisanes nutritives sont préférables aux colas ou autres boissons froides qui épuisent la glande thyroïde, chargée de maintenir la chaleur corporelle.
- Entourez-vous de personnes qui **apprécient votre valeur** et votre contribution personnelle dans leur vie. Demandez-leur de vous supporter dans **vos** projets et de vous aider à prioriser vos objectifs de vie personnelle.

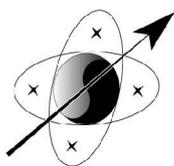
Vous trouverez d'autres informations concernant les aliments appropriés à votre type dans l'ouvrage [Quelle est votre énigme personnelle ?](#)

## Quelques plantes médicinales alliées

Convenant bien à votre style d'énergie, les plantes suivantes peuvent s'avérer de précieuses alliées : la **cayenne**, la **mousse d'Irlande** ; le **mourron des oiseaux** ; le **romarin** ; le **thym** ; le **gingembre** :

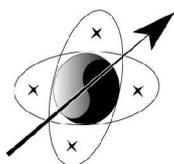
\*\*

François BUREAU



**ARMONIA**  
Innovation Collective et Solutions alternatives  
[francoisbureau01@yahoo.com](mailto:francoisbureau01@yahoo.com)

33 (.) 682 33 13 06



## ANTHROPOLOGIE:

**Quelques extraits de l'anthropologie, méthode pédagogique créée par  
Rudolf STEINER:**

- “Faire, aimer faire, comprendre ce que nous aimons faire.”
- “... en réalité, il ne s'agit pas de recevoir de l'Ecole une formation achevée, mais au contraire de s'y préparer à la recevoir de la Vie ...”

## Relier les entreprises et les hommes