

Ennéagramme et vieillissement

prévenir les rigidités liées à l'âge

Ennéagramme et vieillissement

1

Pourquoi le vieillissement peut-il renforcer la rigidité ?	2
Vieillir en conscience plutôt qu'en pilotage automatique	3
Profil 1 : prévenir la rigidité morale et le durcissement critique	3
Profil 2 : prévenir la dépendance affective et le besoin d'être indispensable	4
Profil 3 : prévenir l'identification au statut et à la performance	4
Profil 4 : prévenir l'enfermement dans la nostalgie et le sentiment de perte	5
Profil 5 : prévenir le retrait excessif et l'appauvrissement relationnel	6
Profil 6 : prévenir l'anxiété, la méfiance et le besoin excessif de sécurité	6
Profil 7 : prévenir la fuite devant les limites et le refus du vieillissement	7
Profil 8 : prévenir le durcissement et le refus de la vulnérabilité	8
Profil 9 : prévenir l'effacement, la passivité et le rétrécissement de la vie	8
Quelques signes indiquant qu'une rigidité s'installe	9
Des pratiques pour préserver la souplesse intérieure	10
Vieillir comme chemin de désidentification	10
Pour conclure : ne pas seulement ajouter des années à la vie	11

Annexe 1 - Tableau synthétique

12

Repère commun aux neuf profils	12
--------------------------------	----

Annexe 2 : Questionnaire d'auto-observation

13

Objectif	13
Première partie — Souplesse générale face au vieillissement	13
Deuxième partie — Observer la rigidité propre à son profil	14
Troisième partie — Ressources de souplesse intérieure	17
Lecture des résultats	17
Mon bilan personnel	18

Vieillir ne signifie pas nécessairement devenir plus rigide. L'avancée en âge peut, au contraire, nous conduire vers davantage de liberté intérieure, de simplicité et de profondeur. Elle peut nous apprendre à distinguer l'essentiel de l'accessoire, à relativiser certaines préoccupations et à accueillir plus paisiblement ce que nous ne pouvons pas maîtriser.

Cependant, le vieillissement peut aussi renforcer certains automatismes. Avec le temps, les habitudes deviennent familières, les convictions se consolident et les stratégies qui nous ont permis de traverser l'existence peuvent finir par se transformer en forteresses.

L'Ennéagramme offre alors une grille de lecture particulièrement utile. Il permet de repérer la manière dont chaque profil risque de se rigidifier, mais aussi les ressources qu'il peut mobiliser pour vieillir avec davantage de souplesse et de liberté.

L'enjeu n'est pas de changer de personnalité. Il est d'éviter que notre personnalité devienne une prison.

Pourquoi le vieillissement peut-il renforcer la rigidité ?

Chaque profil de l'Ennéagramme s'est construit autour d'une stratégie principale. Cette stratégie nous aide à nous adapter, à nous protéger et à trouver notre place dans le monde.

- Le profil 1 cherche à bien faire.
- Le profil 2 cherche à être utile et aimé.
- Le profil 3 cherche à réussir et à être reconnu.
- Le profil 4 cherche à préserver son identité singulière.
- Le profil 5 cherche à comprendre et à préserver ses ressources.
- Le profil 6 cherche à anticiper les dangers et à trouver des appuis.
- Le profil 7 cherche à maintenir les possibilités ouvertes.
- Le profil 8 cherche à rester fort et maître de la situation.
- Le profil 9 cherche à préserver la paix et la stabilité.

Ces stratégies ne sont pas mauvaises. Elles ont souvent été nécessaires et fécondes. Mais lorsqu'elles deviennent automatiques, elles réduisent progressivement notre capacité d'adaptation.

En vieillissant, plusieurs phénomènes peuvent accentuer cette tendance :

- la diminution de certaines capacités physiques ;
- les changements de rôle social ou professionnel ;
- la retraite et la perte de responsabilités ;
- l'éloignement ou le décès de proches ;
- la peur de la dépendance ;
- l'impression que le monde change trop rapidement ;
- le besoin croissant de sécurité et de repères ;
- la tentation de se réfugier dans ce que l'on connaît déjà.

Face à ces transformations, chacun risque de renforcer sa stratégie habituelle. Le perfectionniste devient plus exigeant, l'aidant plus indispensable, le prudent plus méfiant ou le pacificateur plus passif.

L'Ennéagramme nous invite à reconnaître ces mouvements avant qu'ils ne deviennent trop rigides.

Vieillir en conscience plutôt qu'en pilotage automatique

Le vieillissement conscient ne consiste pas à lutter contre l'âge. Il consiste à rester vivant intérieurement. Une personne peut conserver une grande souplesse psychologique malgré les limitations physiques. Inversement, elle peut rester très active tout en devenant intérieurement fermée, défensive ou répétitive.

La véritable souplesse repose sur plusieurs capacités :

- accepter de ne plus tout contrôler ;
- continuer à apprendre ;
- écouter des points de vue différents ;
- demander et recevoir de l'aide ;
- reconnaître ses émotions ;
- modifier ses habitudes ;
- faire une place à l'imprévu ;
- transmettre sans imposer ;
- consentir à certaines pertes sans perdre le goût de vivre.

Pour les pratiquants de l'Ennéagramme, une question peut guider ce chemin : Ma manière de fonctionner me permet-elle encore de répondre librement à la vie, ou suis-je simplement en train de répéter une ancienne stratégie ?

Profil 1 : prévenir la rigidité morale et le durcissement critique

Le profil 1 cherche à améliorer les choses et à agir correctement. Avec l'âge, son expérience peut devenir une véritable sagesse pratique. Il sait discerner, structurer et transmettre des repères solides.

Mais il peut également devenir plus critique. Il risque de considérer que les nouvelles générations manquent de rigueur, que les méthodes actuelles sont moins sérieuses ou que les valeurs se perdent.

Sa rigidité peut prendre plusieurs formes :

- difficulté à tolérer l'imperfection ;
- irritabilité devant le désordre ou le manque de ponctualité ;
- tendance à donner des conseils non sollicités ;
- convictions de plus en plus tranchées ;
- difficulté à reconnaître ses propres erreurs ;
- colère contenue face à ce qui ne correspond pas à ses normes.

Le profil 1 gagne à se demander : Est-ce vraiment incorrect, ou simplement différent de ma manière de faire ?

Pour rester souple, il peut apprendre à :

- laisser les autres expérimenter ;
- distinguer l'essentiel du secondaire ;

pratiquer l'humour et l'autodérision ;
reconnaître ce qui est déjà suffisamment bon ;
exprimer ses besoins avant que l'agacement ne s'accumule ;
que la bienveillance peut être plus transformatrice que la correction.

Sa croissance passe par une forme de sérénité : faire sa part sans porter seul la responsabilité d'améliorer le monde.

Profil 2 : prévenir la dépendance affective et le besoin d'être indispensable

Le profil 2 a souvent beaucoup donné aux autres. Avec l'âge, il peut devenir une figure chaleureuse, généreuse et profondément attentive. Sa capacité à prendre soin, à relier les personnes et à transmettre l'affection constitue une richesse précieuse.

Mais la diminution de ses responsabilités familiales ou professionnelles peut être difficile à vivre. Les enfants deviennent autonomes, les proches ont moins besoin de lui et son utilité sociale peut sembler diminuer.

Sa rigidité peut alors se manifester par :

- une présence envahissante ;
- des conseils ou des services imposés ;
- une culpabilisation subtile de l'entourage ;
- une hypersensibilité au manque de reconnaissance ;
- une difficulté à recevoir ;
- un sentiment d'abandon lorsque les autres ne sollicitent plus son aide.

Le profil 2 gagne à se demander : Puis-je me sentir digne d'amour lorsque personne n'a besoin de moi ?

Pour rester souple, il peut apprendre à :

- identifier ses propres besoins ;
- demander clairement plutôt que d'attendre que les autres devinent ;
- accepter que l'amour ne se mesure pas au nombre de services rendus ;
- développer des activités qui lui procurent une satisfaction personnelle ;
- respecter l'autonomie de ses proches ;
- recevoir de l'attention sans chercher immédiatement à rendre quelque chose.

Sa croissance consiste à passer d'un amour qui cherche à être nécessaire à un amour qui laisse l'autre libre.

Profil 3 : prévenir l'identification au statut et à la performance

Le profil 3 a souvent construit sa vie autour de l'action, des projets et des résultats. Avec l'âge, il peut mettre son énergie au service de la transmission, devenir un mentor stimulant et aider les autres à concrétiser leurs aspirations.

La retraite ou la diminution de ses performances peut toutefois fragiliser son identité. Lorsqu'il n'occupe plus la même fonction, il peut avoir l'impression de perdre une partie de sa valeur.

Sa rigidité peut prendre la forme de :

- difficulté à ralentir ;
- multiplication de nouvelles activités pour éviter le vide ;
- besoin de rappeler ses réussites passées ;
- comparaison avec les personnes du même âge ;
- déni de la fatigue ou des limites physiques ;
- maintien d'une image valorisante au détriment de l'authenticité.

Le profil 3 gagne à se demander : Qui suis-je lorsque je ne suis plus en train de réussir quelque chose ?

Pour rester souple, il peut apprendre à :

- reconnaître ses limites sans les vivre comme un échec ;
- consacrer du temps à des activités sans objectif de performance ;
- exprimer ses émotions et ses vulnérabilités ;
- valoriser la qualité de présence plutôt que l'efficacité ;
- transmettre son expérience sans chercher à impressionner ;
- mesurer la réussite d'une vie à sa fécondité humaine, et pas seulement à ses réalisations.

Sa croissance l'invite à découvrir que sa valeur ne dépend ni de son statut ni de ses résultats.

Profil 4 : prévenir l'enfermement dans la nostalgie et le sentiment de perte

Le profil 4 possède souvent une grande sensibilité au temps, aux souvenirs et aux transformations de l'existence. Avec l'âge, cette sensibilité peut devenir profondeur, créativité et capacité à accompagner les passages de la vie.

Mais elle peut aussi favoriser une idéalisation du passé. Le profil 4 risque de se concentrer sur ce qui a disparu : la jeunesse, les occasions manquées, les relations perdues ou les rêves non réalisés.

Sa rigidité peut se manifester par :

- une nostalgie permanente ;
- la conviction que le présent est moins intense que le passé ;
- une tendance à cultiver les regrets ;
- un sentiment croissant d'être incompris ;
- une comparaison défavorable entre sa vie réelle et la vie imaginée ;
- une difficulté à apprécier les joies simples.

Le profil 4 gagne à se demander : Quelle beauté est encore présente aujourd'hui, même si elle est différente de celle d'hier ?

Pour rester souple, il peut apprendre à :

- s'engager dans des activités concrètes ;
- créer à partir de ce qui est disponible maintenant ;
- accueillir les émotions sans construire son identité autour d'elles ;
- cultiver la gratitude ;
- éviter de confondre intensité émotionnelle et profondeur ;
- reconnaître que la simplicité peut aussi être porteuse de sens.

Sa croissance consiste à transformer la nostalgie en capacité de contempler et de transmettre.

Profil 5 : prévenir le retrait excessif et l'appauvrissement relationnel

Le profil 5 apprécie généralement l'autonomie, la réflexion et la maîtrise de son espace personnel. Avec l'âge, il peut devenir une source de connaissance, de recul et de sagesse. Il possède souvent une grande capacité à relativiser l'agitation du monde.

Mais la retraite et la réduction des obligations sociales peuvent accentuer son penchant au retrait.

Sa rigidité peut apparaître sous différentes formes :

- isolement progressif ;
- réduction des activités extérieures ;
- refus de demander de l'aide ;
- sentiment que les relations sont trop exigeantes ;
- accumulation de connaissances sans mise en pratique ;
- protection excessive de son temps, de son énergie ou de son espace.

Le profil 5 gagne à se demander : Est-ce que je protège réellement mon énergie, ou suis-je en train de me couper de la vie ?

Pour rester souple, il peut apprendre à :

- entretenir régulièrement quelques relations choisies ;
- partager ses connaissances ;
- s'engager dans des activités corporelles ;
- accepter une part d'imprévu ;
- demander de l'aide avant d'être dépassé ;
- exprimer ses émotions plutôt que de les analyser uniquement.

Sa croissance l'appelle à participer au monde, sans attendre de disposer de toutes les ressources nécessaires.

Profil 6 : prévenir l'anxiété, la méfiance et le besoin excessif de sécurité

Le profil 6 possède une grande capacité d'anticipation. Avec l'âge, son expérience peut nourrir la prudence, la fidélité et le sens des responsabilités. Il sait souvent identifier les risques que d'autres négligent.

Mais les incertitudes liées à la santé, aux ressources financières ou aux changements sociaux peuvent renforcer son anxiété.

Sa rigidité peut se manifester par :

- inquiétude permanente ;
- méfiance envers les nouveautés ;
- besoin excessif de garanties ;
- multiplication des vérifications ;
- dépendance envers certaines autorités ;
- vision pessimiste de l'avenir ;
- refus de prendre de petites initiatives par peur de se tromper.

Le profil 6 gagne à se demander : Le danger est-il réellement présent, ou mon esprit cherche-t-il à obtenir une certitude impossible ?

Pour rester souple, il peut apprendre à :

- distinguer les faits des scénarios anxieux ;
- limiter la recherche compulsive d'informations ;
- développer la confiance dans ses propres capacités ;
- reconnaître les situations déjà traversées avec courage ;
- avancer par petites expérimentations ;
- s'entourer de personnes fiables sans leur abandonner son discernement.

Sa croissance consiste à découvrir que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité d'agir sans attendre une sécurité totale.

Profil 7 : prévenir la fuite devant les limites et le refus du vieillissement

Le profil 7 aime les possibilités, la nouveauté et l'enthousiasme. Avec l'âge, il peut conserver une remarquable curiosité et transmettre aux autres le goût de vivre.

Mais il peut aussi avoir du mal à accepter les limites, les pertes ou le ralentissement. Il risque alors de multiplier les activités pour ne pas ressentir la tristesse ou la peur.

Sa rigidité peut prendre plusieurs formes :

- refus de parler de la maladie ou de la mort ;
- dispersion dans de nombreux projets ;
- besoin constant de stimulation ;
- difficulté à terminer ou à approfondir ;
- minimisation des problèmes ;
- volonté de paraître plus jeune à tout prix ;
- évitement des émotions douloureuses.

Le profil 7 gagne à se demander : Quelle réalité suis-je en train d'éviter en cherchant immédiatement une nouvelle possibilité ?

Pour rester souple, il peut apprendre à :

- rester présent dans les périodes inconfortables ;
- approfondir quelques engagements plutôt que de multiplier les expériences ;
- accueillir la tristesse comme une émotion légitime ;
- savourer ce qui est simple et disponible ;
- respecter son rythme physique ;
- découvrir que la joie profonde peut coexister avec la vulnérabilité.

Sa croissance l'invite à passer d'une recherche incessante de plaisirs à une véritable capacité de présence.

Profil 8 : prévenir le durcissement et le refus de la vulnérabilité

Le profil 8 possède une forte énergie de protection et de décision. Avec l'âge, il peut devenir une personne profondément solide, capable de défendre les plus fragiles et de transmettre courage et franchise.

Mais la perte progressive de contrôle peut être particulièrement difficile. Demander de l'aide ou dépendre d'autrui peut être vécu comme une menace.

Sa rigidité peut se manifester par :

- autoritarisme ;
- refus de reconnaître la fatigue ;
- colère face aux limitations ;
- difficulté à écouter les conseils ;
- volonté de tout décider pour les autres ;
- méfiance envers les professionnels ou les proches ;
- rejet de la vulnérabilité.

Le profil 8 gagne à se demander : Puis-je rester fort tout en reconnaissant que j'ai besoin des autres ?

Pour rester souple, il peut apprendre à :

- exprimer ses peurs derrière la colère ;
- accepter que recevoir de l'aide ne signifie pas se soumettre ;
- laisser davantage de place aux décisions collectives ;
- respecter la fragilité de son corps ;
- utiliser sa puissance pour protéger plutôt que pour contrôler ;
- reconnaître la tendresse comme une force.

Sa croissance consiste à découvrir qu'une puissance authentique n'a pas besoin de se durcir.

Profil 9 : prévenir l'effacement, la passivité et le rétrécissement de la vie

Le profil 9 apporte stabilité, patience et capacité d'accueil. Avec l'âge, il peut devenir une présence paisible et réconciliatrice, capable de relativiser les conflits et d'unifier son entourage.

Mais la diminution des contraintes extérieures peut renforcer son inertie. Il risque de se laisser progressivement enfermer dans des routines rassurantes.

Sa rigidité peut prendre la forme de :

- passivité ;
- réduction des activités ;
- difficulté à prendre des décisions ;
- dépendance aux habitudes ;
- résistance silencieuse aux changements ;
- tendance à négliger sa santé ou ses projets ;
- effacement de ses désirs au profit de ceux de l'entourage.

Le profil 9 gagne à se demander : Est-ce que je suis réellement en paix, ou ai-je simplement renoncé à ce qui compte pour moi ?

Pour rester souple, il peut apprendre à :

- identifier quotidiennement une priorité personnelle ;
- maintenir une activité physique régulière ;
- exprimer clairement ses préférences ;
- prendre de petites décisions sans attendre l'accord de tous ;
- différencier le repos de l'engourdissement ;
- s'engager dans des projets qui réveillent son énergie.

Sa croissance consiste à découvrir que sa présence compte et que ses désirs méritent d'être incarnés.

Quelques signes indiquant qu'une rigidité s'installe

Quel que soit notre profil, certains signes doivent attirer notre attention :

- nous répétons souvent que « c'était mieux avant » ;
- nous supportons difficilement les changements de programme ;
- nous considérons les nouvelles générations avec mépris ;
- nous refusons des activités simplement parce qu'elles sont nouvelles ;
- nous donnons davantage de conseils que nous ne posons de questions ;
- nous réduisons progressivement nos relations ;
- nous refusons de demander de l'aide ;
- nous nous identifions entièrement à notre passé ;
- nous considérons nos habitudes comme les seules manières raisonnables de vivre ;
- nous ne nous laissons plus surprendre.

Ces signes ne signifient pas que nous vieillissons mal. Ils indiquent simplement que notre personnalité cherche à se protéger.

Les observer sans nous juger constitue déjà un premier mouvement de liberté.

Des pratiques pour préserver la souplesse intérieure

Continuer à apprendre

L'apprentissage maintient l'esprit ouvert. Il ne s'agit pas nécessairement d'entreprendre de longues études. Apprendre peut signifier utiliser un nouvel outil, découvrir une activité artistique, lire un auteur inconnu ou écouter une personne plus jeune.

Entretenir des relations avec plusieurs générations

Les relations intergénérationnelles empêchent de s'enfermer dans une vision unique du monde. Elles permettent de transmettre son expérience tout en découvrant d'autres sensibilités.

Accepter de recevoir

Vieillir nous conduit parfois à dépendre davantage des autres. Cette dépendance peut être vécue comme une humiliation ou comme une expérience de réciprocité.

Recevoir ne diminue pas notre dignité. Cela permet aussi aux autres de donner.

Conserver une activité corporelle adaptée

Le mouvement physique soutient également la souplesse psychologique. Marcher, jardiner, danser, nager ou pratiquer une gymnastique douce aide à rester en contact avec le présent.

Cultiver l'observateur intérieur

L'Ennéagramme invite à observer nos réactions sans nous y identifier complètement.

Nous pouvons nous demander : Qu'est-ce qui se déclenche en moi ?

Quelle peur cherche à me protéger ?

Quelle stratégie habituelle suis-je en train d'utiliser ?

Quelle réponse plus libre serait possible ?

Faire volontairement de petites choses autrement

Changer légèrement une routine entraîne notre capacité d'adaptation : prendre un autre chemin, modifier l'organisation d'une journée, découvrir un nouveau lieu ou laisser quelqu'un d'autre décider.

Il ne s'agit pas de renoncer à tous ses repères, mais d'empêcher les repères de devenir des prisons.

Transmettre sans imposer

L'expérience acquise avec l'âge est précieuse. Mais elle devient féconde lorsqu'elle est offerte plutôt qu'imposée.

Transmettre, c'est raconter ce que l'on a appris tout en laissant l'autre construire sa propre route.

Vieillir comme chemin de désidentification

L'un des apports majeurs de l'Ennéagramme est de nous faire comprendre que nous ne sommes pas réductibles à notre profil.

Nous avons développé une manière privilégiée de nous protéger, mais cette manière n'épuise pas notre identité.

Le vieillissement peut devenir une occasion de nous désidentifier progressivement de notre personnage :

le profil 1 découvre qu'il n'a pas besoin d'être irréprochable ;

le profil 2 qu'il n'a pas besoin d'être indispensable ;
le profil 3 qu'il n'a pas besoin de réussir pour avoir de la valeur ;
le profil 4 qu'il n'a pas besoin d'être différent pour exister ;
le profil 5 qu'il n'a pas besoin de tout comprendre avant de participer ;
le profil 6 qu'il n'a pas besoin d'être certain pour avancer ;
le profil 7 qu'il n'a pas besoin d'éviter toute souffrance pour être heureux ;
le profil 8 qu'il n'a pas besoin d'être invulnérable pour être fort ;
le profil 9 qu'il n'a pas besoin de s'effacer pour préserver la paix.

L'âge peut ainsi nous dépouiller progressivement de certaines illusions. Ce dépouillement peut être douloureux, mais il peut aussi ouvrir un espace de vérité et de liberté.

Pour conclure : ne pas seulement ajouter des années à la vie

Prévenir les rigidités liées à l'âge ne signifie pas rester jeune à tout prix. Cela signifie continuer à grandir.

Il ne s'agit pas de nier les limites, les pertes ou les fragilités, mais de refuser qu'elles referment notre cœur et notre esprit.

L'Ennéagramme nous aide à repérer la forteresse particulière que nous risquons de construire autour de nous. Il nous montre également la porte de sortie : davantage de conscience, d'accueil, de relation et de liberté.

Bien vieillir ne consiste peut-être pas à conserver intactes toutes nos capacités. Il consiste à devenir plus disponible à la vie telle qu'elle se présente.

La question essentielle n'est donc pas seulement : Comment éviter de vieillir ?

Elle pourrait devenir : Comment laisser les années m'aider à devenir plus libre, plus vivant et plus pleinement moi-même ?

Annexe 1 - Tableau synthétique

Profil	Rigidité possible avec l'âge	Signes fréquents	Chemin de souplesse	Question d'auto-observation
1	Durcissement des principes et esprit critique	Irritation, exigences accrues, difficulté à tolérer les nouvelles manières de faire	Relativiser, pratiquer l'humour, accepter le « suffisamment bon »	Est-ce vraiment mauvais, ou simplement différent de ma façon de faire ?
2	Besoin croissant d'être utile ou indispensable	Services non demandés, culpabilisation, attente de reconnaissance, difficulté à recevoir	Identifier ses propres besoins, laisser les autres autonomes, recevoir sans rendre immédiatement	Puis-je me sentir aimé lorsque personne n'a besoin de moi ?
3	Identification au statut, à l'activité et aux réussites passées	Refus de ralentir, multiplication des projets, déni de la fatigue, besoin de valoriser son parcours	Privilégier l'authenticité, la présence et les activités sans objectif de performance	Qui suis-je lorsque je ne suis plus en train de réussir quelque chose ?
4	Enfermement dans la nostalgie et les regrets	Idéalisation du passé, sentiment de perte, comparaison avec une vie rêvée, insatisfaction	Cultiver la gratitude, créer dans le présent, accueillir les joies simples	Quelle beauté est encore présente aujourd'hui ?
5	Retrait excessif et appauvrissement relationnel	Isolement, protection excessive de son espace, refus de demander de l'aide, intellectualisation	Entretenir des relations choisies, partager ses connaissances, rester engagé corporellement et socialement	Est-ce que je protège mon énergie ou est-ce que je me coupe de la vie ?
6	Renforcement de l'anxiété et de la méfiance	Vérifications répétées, pessimisme, peur des changements, besoin excessif de garanties	Distinguer les faits des scénarios, avancer par petites expériences, s'appuyer sur ses réussites passées	Le danger est-il réel ou mon esprit cherche-t-il une certitude impossible ?
7	Refus des limites et fuite devant les réalités douloureuses	Dispersion, multiplication des activités, minimisation des problèmes, difficulté à ralentir	Approfondir quelques engagements, accueillir la tristesse, savourer la simplicité	Quelle réalité suis-je en train d'éviter en cherchant une nouvelle possibilité ?
8	Durcissement, autoritarisme et refus de la vulnérabilité	Colère face aux limitations, refus de l'aide, contrôle de l'entourage, difficulté à écouter	Accepter l'interdépendance, exprimer ses peurs, associer force et tendresse	Puis-je rester fort tout en reconnaissant que j'ai besoin des autres ?
9	Passivité, inertie et rétrécissement progressif de la vie	Routines figées, difficulté à décider, négligence de soi, effacement des désirs	Identifier ses priorités, rester actif, exprimer ses préférences, prendre de petites initiatives	Suis-je réellement en paix ou ai-je renoncé à ce qui compte pour moi ?

Repère commun aux neuf profils

La rigidité commence souvent lorsque la stratégie habituelle devient la seule réponse possible. La souplesse intérieure apparaît lorsque la personne peut reconnaître son automatisme, accueillir sa peur et choisir une réponse différente.

Bien vieillir avec l'Ennéagramme, ce n'est pas supprimer son profil : c'est cesser d'en être prisonnier.

Annexe 2 : Questionnaire d'auto-observation

Ennéagramme et rigidités liées à l'âge

Objectif

Ce questionnaire invite à observer les habitudes qui peuvent se renforcer avec l'âge : besoin de contrôle, peur du changement, retrait, passivité, dépendance affective ou attachement excessif à son identité passée.

Il ne s'agit ni d'un test de personnalité ni d'un outil diagnostique. Les réponses n'ont pas pour but de vous juger, mais de vous aider à repérer les domaines dans lesquels votre manière habituelle de fonctionner risque de se figer.

Répondez en pensant à votre fonctionnement au cours des derniers mois.

Échelle de réponse : Pour chaque affirmation, indiquez la fréquence correspondante
0 – Jamais ou presque jamais 1 – Rarement 2 – Parfois 3 – Souvent 4 – Très souvent

Première partie – Souplesse générale face au vieillissement

	0	1	2	3	4
J'ai du mal à accepter que certaines choses ne se passent plus comme autrefois.					
Je pense fréquemment que les anciennes manières de faire étaient meilleures.					
J'ai tendance à juger rapidement les comportements des générations plus jeunes.					
J'évite certaines activités simplement parce qu'elles me sont peu familières.					
Je supporte difficilement que d'autres personnes décident à ma place.					
J'ai du mal à demander de l'aide, même lorsque j'en aurais besoin.					
Je donne plus facilement des conseils que je ne pose de questions.					
J'ai progressivement réduit mes relations ou mes activités.					
Je préfère conserver une habitude insatisfaisante plutôt que risquer un changement.					
Je m'identifie fortement aux rôles que j'ai occupés autrefois.					
Il m'est difficile de reconnaître que mes besoins ou mes capacités ont changé.					
Je me sens rapidement déstabilisé lorsque je ne maîtrise pas une situation nouvelle.					
Je limite parfois mes projets par peur de l'échec, de la fatigue ou de l'inconnu.					
Je me laisse moins facilement surprendre, toucher ou émerveiller qu'autrefois.					
Total sur 60 :	0				

Deuxième partie — Observer la rigidité propre à son profil

Vous pouvez répondre uniquement aux questions correspondant à votre profil principal. En cas d'hésitation, vous pouvez également explorer un autre profil qui vous semble proche de votre fonctionnement actuel.

Profil 1 — Perfectionnisme et durcissement critique

	0	1	2	3	4
Je supporte de moins en moins les erreurs ou les négligences des autres.					
J'ai tendance à corriger les autres, même lorsqu'ils ne m'ont rien demandé.					
Les nouvelles façons de faire me paraissent souvent moins sérieuses ou moins rigoureuses.					
Je ressens fréquemment de l'irritation face au désordre, au retard ou à l'imprécision.					
J'ai du mal à accepter qu'une chose soit simplement « suffisamment bien ».					
Je peine à reconnaître que mon point de vue peut être partiel ou dépassé.					
Total sur 24 :	0				

Question de réflexion : Ce qui me dérange est-il réellement mauvais, ou simplement différent de ma manière de faire ?	
---	--

Profil 2 — Besoin d'être utile et indispensable

	0	1	2	3	4
Je souffre lorsque mes proches sollicitent moins mon aide.					
Je continue à rendre des services, même lorsque personne ne me les a demandés.					
Je me sens facilement oublié ou peu reconnu.					
J'ai du mal à laisser mes proches faire leurs propres choix ou leurs propres erreurs.					
Je néglige encore mes besoins pour rester disponible aux autres.					
Lorsque je donne beaucoup, j'attends intérieurement une attention ou une gratitude en retour.					
Total sur 24 :	0				

Question de réflexion : Puis-je me sentir aimé et digne d'intérêt lorsque personne n'a besoin de moi ?	
--	--

Profil 3 — Identification à l'activité et à la réussite

	0	1	2	3	4
J'ai du mal à ralentir ou à rester sans activité productive.					
Je me compare aux personnes de mon âge sur le plan de l'énergie, de l'apparence ou des réalisations.					
Je minimise parfois ma fatigue ou mes limites physiques.					
Je parle souvent de mes réussites ou de mes responsabilités passées.					
J'ai besoin de projets pour me sentir vivant ou important.					
Les périodes de moindre efficacité fragilisent fortement mon estime de moi.					
Total sur 24 :	0				

Question de réflexion : Qui suis-je lorsque je ne suis plus en train de produire, de réussir ou d'impressionner ?	
---	--

Profil 4 — Nostalgie et enfermement dans le manque

	0	1	2	3	4
Je pense souvent aux occasions perdues ou à ce que ma vie aurait pu être.					
Le passé me semble plus riche, plus beau ou plus intense que le présent.					
Je me sens facilement incompris dans ce que je vis.					
J'ai du mal à apprécier les joies ordinaires lorsqu'elles manquent d'intensité.					
Je compare ma vie réelle à une vie idéale que je n'ai pas vécue.					
Mes regrets prennent parfois plus de place que ce qui est encore possible aujourd'hui.					
Total sur 24 :	0				

Question de réflexion : Quelle beauté est encore présente aujourd'hui, même si elle est différente de celle d'hier ?	
--	--

Profil 5 — Retrait et réduction de l'engagement

	0	1	2	3	4
Je limite de plus en plus mes contacts pour préserver mon énergie.					
Les demandes relationnelles me paraissent rapidement envahissantes.					
J'ai du mal à demander de l'aide ou à reconnaître que j'ai besoin des autres.					
Je passe davantage de temps à observer, lire ou réfléchir qu'à agir.					
Je protège fortement mon temps, mon espace et mes habitudes.					
Mon univers intérieur s'enrichit parfois au détriment de ma participation concrète à la vie.					
Total sur 24 :	0				

Question de réflexion : Est-ce que je protège réellement mon énergie, ou suis-je en train de me couper de la vie ?	
--	--

Profil 6 — Anxiété et recherche excessive de sécurité

	0	1	2	3	4
Je m'inquiète davantage pour ma santé, mes finances ou l'avenir.					
Je vérifie plusieurs fois certaines informations ou décisions.					
J'imagine rapidement ce qui pourrait mal se passer.					
Les nouveautés technologiques, sociales ou administratives suscitent chez moi de la méfiance.					
J'attends des garanties avant d'agir, même lorsqu'elles sont impossibles à obtenir.					
Je doute de ma capacité à faire face sans l'avis d'une personne de confiance.					
Total sur 24 :	0				

Question de réflexion : Le danger est-il réellement présent, ou mon esprit cherche-t-il une certitude impossible ?	
--	--

Profil 7 — Fuite devant les limites et les réalités douloureuses

	0	1	2	3	4
Je multiplie les activités ou les projets pour éviter de me sentir ralenti.					
J'ai du mal à parler de la maladie, de la dépendance, de la vieillesse ou de la mort.					
Je minimise parfois les difficultés pour ne pas perdre mon enthousiasme.					
Je m'ennuie rapidement lorsque mon quotidien devient répétitif.					
Je commence plus facilement de nouveaux projets que je n'approfondis ceux qui existent déjà.					
J'ai tendance à fuir la tristesse, la solitude ou le sentiment de perte.					
Total sur 24 :	0				

Question de réflexion : Quelle réalité suis-je en train d'éviter en recherchant immédiatement une nouvelle possibilité ?

Profil 8 — Refus de la vulnérabilité et besoin de contrôle

	0	1	2	3	4
Je supporte difficilement que d'autres personnes prennent des décisions pour moi.					
Je refuse parfois de reconnaître ma fatigue, ma peur ou mes limites.					
Demander de l'aide me donne l'impression de perdre mon autonomie.					
Je réagis vivement lorsque je me sens dépendant ou contrôlé.					
Je peux imposer mes décisions en pensant protéger mes proches.					
J'exprime plus facilement ma colère que ma peur, ma tristesse ou mon besoin de soutien.					
Total sur 24 :	0				

Question de réflexion : Puis-je rester fort tout en reconnaissant que j'ai besoin des autres ?

Profil 9 — Passivité et rétrécissement de la vie

	0	1	2	3	4
Je remets à plus tard certaines décisions importantes pour moi.					
Mes journées se ressemblent de plus en plus.					
Je renonce facilement à une activité lorsqu'elle demande un effort ou un changement.					
J'ai du mal à identifier ce que je désire réellement.					
Je laisse souvent les autres choisir à ma place.					
Je confonds parfois la paix avec l'absence de mouvement, de décision ou de conflit.					
Total sur 24 :	0				

Question de réflexion : Suis-je réellement en paix, ou ai-je renoncé à ce qui est important pour moi ?

Troisième partie — Ressources de souplesse intérieure

	0	1	2	3	4
Je reste curieux et disponible pour apprendre des choses nouvelles.					
Je peux modifier une habitude lorsque celle-ci ne me convient plus.					
Je sais écouter un point de vue différent sans chercher immédiatement à le corriger.					
J'entretiens des relations avec des personnes de générations différentes.					
Je sais demander de l'aide sans me sentir diminué.					
Je peux reconnaître mes limites et adapter mes projets.					
Je conserve des activités qui me mettent en mouvement physiquement, intellectuellement ou relationnellement.					
Je peux transmettre mon expérience sans imposer mes conclusions.					
Je sais accueillir la tristesse, la peur ou la fragilité sans chercher immédiatement à les éviter.					
Je trouve encore des raisons de m'émerveiller, d'aimer, de créer ou de servir.					
Total sur 40 :	0				

Lecture des résultats

Première partie : rigidité générale

Première partie : rigidité générale Ces seuils sont uniquement des repères de réflexion. Ils ne constituent pas une évaluation clinique.	De 0 à 15 : votre fonctionnement semble globalement souple. Restez cependant attentif aux domaines dans lesquels vous avez obtenu 3 ou 4.
	De 16 à 30 : certaines habitudes commencent peut-être à se renforcer. Choisissez un domaine concret à travailler.
	De 31 à 45 : plusieurs stratégies de protection semblent prendre une place importante. Un échange avec un proche ou un accompagnant peut être utile.
	De 46 à 60 : votre besoin de sécurité ou de stabilité paraît actuellement très fort. Il peut être intéressant d'explorer ce qui nourrit cette rigidité : peur, fatigue, deuil, isolement, perte de repères ou difficulté de santé.
Partie consacrée à votre profil Le score compte moins que les affirmations ayant reçu la note 3 ou 4. Ce sont elles qui peuvent devenir vos principaux axes d'observation.	De 0 à 6 : cette rigidité paraît peu présente actuellement.
	De 7 à 12 : quelques signes méritent votre attention.
	De 13 à 18 : votre stratégie habituelle semble se renforcer.
	De 19 à 24 : cette stratégie risque de limiter votre liberté ou vos relations.
Partie consacrée aux ressources	Plus le score est élevé, plus vous disposez actuellement de ressources de souplesse. Un score plus faible ne signifie pas que ces ressources sont absentes. Il indique qu'elles sont peut-être moins accessibles en ce moment et qu'elles ont besoin d'être entretenues.

Mon bilan personnel

Les trois rigidités que je reconnais le plus			
La peur ou le besoin qui pourrait se cacher derrière ces rigidités			
Une ressource que je possède déjà			
Une habitude que je pourrais assouplir			
Une aide que je pourrais accepter			
Une aide que je pourrais accepter			
Une personne avec laquelle je pourrais échanger			
Mon engagement pour les prochaines semaines	Je choisis une action simple, observable et réaliste - Pendant les prochaines semaines, je vais :		
demander de l'aide une fois par semaine ;			
laisser une autre personne choisir une activité ;			
essayer une nouveauté ;			
reprendre contact avec quelqu'un ;			
exprimer clairement une préférence ;			
renoncer à corriger un détail secondaire ;			
consacrer du temps à une activité sans objectif de performance ;			
modifier volontairement une petite habitude ;			
transmettre une expérience sans donner de conseil ;			
reprendre une activité corporelle adaptée.			
Dans quel domaine les années me rendent-elles plus libre, et dans quel domaine risquent-elles de me rendre plus rigide ?			