



nicolas-fougerousse.com



Vos objectifs / mes prestations ▾

Réalisations

Qui suis-je ?

Contact

Blog

Chercher

Newsletter

1 envoi par mois :

 x 8 = huit

Les + vus



Catégories

- > Blog (16)
- > Community management (4)
- > Création de sites web (1)
- > Management (3)
- > Moteurs de recherche / SEO (4)
- > Rédaction de contenus web (12)
- > Vente en ligne (11)

Mots-clé

achat **article** articles astuces avantages
avis avis client **blog** bénéfiques
caractéristiques carnet de course client



Le test Ennéagramme : mieux se connaître

20 nov, 2015 par Nicolas Fougerousse

L'Ennéagramme ? Encore un test de personnalité de plus ? Un test pour mieux se connaître ? « Mais je me connais ! », rétorqueront certains. Ou mais quelles sont les différences entre le caractère et la personnalité ? Quelle est la part d'inné, et quelle est la part d'acquis ? L'Ennéagramme un outil de développement personnel fabuleux, voyons en quoi il peut n'être utile pour soi, à la maison, en société, et dans le milieu de l'entrepre

Qui peut prétendre se connaître parfaitement ? Tout au long de notre vie, finalement n'apprenons-nous pas savoir qui nous sommes ? Et comment les autres nous perçoivent ? Car, entre ce qu'on pense, ce qui sort de (mots, gestes, expressions), et ce que les autres comprennent, il peut parfois y avoir un gap important.

N'étant absolument pas un spécialiste formé en Ennéagramme, je m'en réfère à ceux qui en ont les compétences validées par un cursus spécifique :

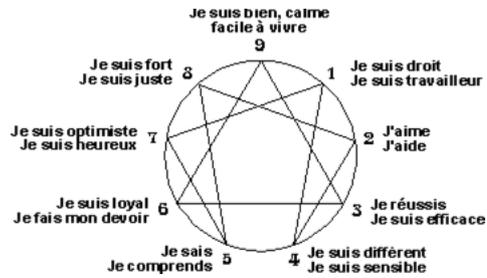
- l'Institut Français de l'Ennéagramme
- The Enneagramm Institute

L'ensemble des textes et des tests mentionnés ci-dessous ne font donc que reprendre le contenu des ces de instituts.

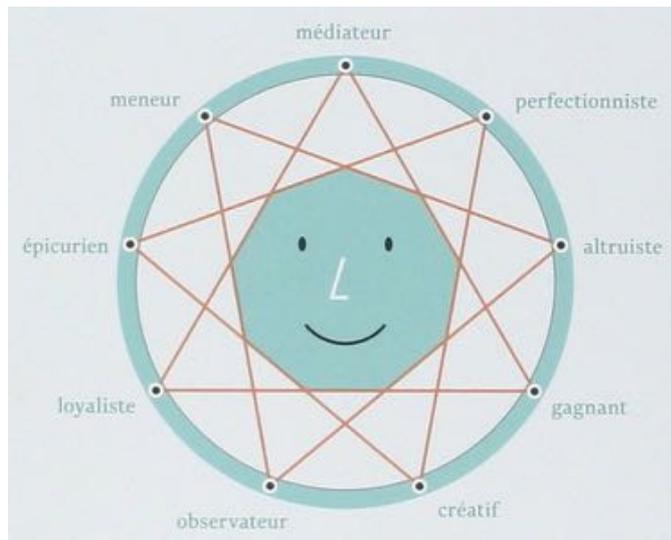
Ennéagramme : définition

Selon l'Institut Français de l'Ennéagramme, « l'Ennéagramme est un modèle de la structure de la personne humaine. Ce modèle aboutit à neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se défini

commerce en ligne compte-rendu
 conseils rédactionnels
 descriptif e-commerce entreprise
 exemple expérience fiche-conseil
 google héros idée information
 management mise en avant opinion
 personnage principal produit récit
 rédacteur web rédaction
 rédaction d'articles rédiger
 réseaux sociaux service site
 web sondage storytelling stratégie test
 test en conditions réelles test terrain travail



Cette image, tirée de l'ouvrage de René de Lassus est également valable :



Chacun d'entre nous a tendance à donner dans sa vie la priorité à une de ces images de soi. En étudiant les conséquences de ce choix, l'Ennéagramme donne une description très précise de la psyché humaine et permet d'expliquer et/ou de prévoir, avec une fiabilité étonnante, notre attitude face aux diverses circonstances de

Ennéagramme : à quoi ça sert ?

Le premier objectif de l'Ennéagramme est une meilleure compréhension de son propre fonctionnement dans divers contextes de sa vie (personnel, relations amicales, famille, travail, etc.).

L'Ennéagramme, outil de découverte de soi :

Vous trouvez, parmi neuf types, la ou les deux motivations principales inconscientes à la base de vos perceptions de vos pensées, de vos émotions et de vos comportements. Vous en explorez à fond les conséquences. Vous mobilisez vos véritables points forts.

L'Ennéagramme, outil d'anticipation :

Vous pouvez prévoir avec précision les comportements qu'adopte une personnalité quand elle est sous l'effet du stress ou quand elle se sent en sécurité. Vous reconnaissez et apprenez progressivement à éviter les manifestations négatives du stress. Cette connaissance de soi peut être généralisée aux autres et utilisée dans nos relations avec eux.

L'Ennéagramme, outil de communication :

Vous percevez, au-delà des comportements, les motivations profondes des gens importants de votre vie personnelle, familiale ou professionnelle. Vous communiquez avec eux en ayant la certitude de les comprendre d'être compris. Vous savez ce qui les motive et ce qui les décourage. Vous agissez en conséquence avec plus de flexibilité et de créativité.

L'Ennéagramme, outil d'acceptation :

Vous prenez conscience des souffrances et des potentialités propres aux personnes que vous côtoyez. À partir de là, vous pouvez apprécier leur différence. Vous pouvez les aider à développer les aspects les plus positifs de leur personnalité. La connaissance de soi a bien évidemment pour objectif principal l'amélioration de soi.

L'Ennéagramme, outil d'évolution :

Vous savez exactement les forces et les faiblesses réelles de votre personnalité et vous bâtissez un chemin et personnalisé d'élargissement de votre compétence humaine et professionnelle.

L'Ennéagramme, outil de transformation :

Vous changez votre manière de porter attention à vous, aux autres et au monde. Vous allez du refus à la réconciliation, de l'éclatement à l'unité et à la complétude.



Se questionner, telle est la meilleure façon d'avancer dans le chemin que l'Ennéagramme. Crédit photo : Virtual EyeSee.

Ennéagramme : le risque des tests « prêts à l'emploi »

Fabien Chabreuil, fondateur de l'Institut Français de l'Ennéagramme, est formel quant à l'emploi des tests Ennéagramme :

« Bâtir un test de personnalité fiable nécessite une compétence à la fois en psychométrie et en Ennéagramme. Un questionnaire doit avoir été validé sur plusieurs centaines de personnes ne connaissant pas initialement le...

Si un questionnaire est traduit d'une langue à une autre, il doit être entièrement retesté. Autant dire que construire un test fiable est un travail long, difficile et coûteux, qui n'est pas à la portée d'un individu isolé ni d'une petite structure. Diffuser un test qui n'a pas été élaboré en respectant les critères précédents est au mieux de la naïveté, au pire de l'escroquerie.

À ce jour, même les questionnaires répondant aux critères précédents ne sont pas réellement fiables. Au-delà des affirmations commerciales, le taux d'erreur est certainement au moins égal à 30 %. Cela signifie qu'une fois sur trois en moyenne l'identification de son type à la suite d'un test est inexacte.

Seule une introspection sérieuse, éventuellement aidée dans un stage ou avec un expert de l'Ennéagramme, peut donner un résultat crédible... et utile. L'information que fait découvrir son type dans l'Ennéagramme doit être intégrée dans sa vie pour aboutir à une évolution profonde et durable. Quand le type est brutalement révélé par un test, cette intégration n'a que très rarement lieu, et l'Ennéagramme risque d'être ramené à un simple jeu de psychologie populaire ce qu'il n'est pas. »

Le test de l'Ennéagramme

À la lecture des recommandations de Fabien Chabreuil, on pourra effectuer le test Ennéagramme ci-dessous dans les conditions suivantes :

- avoir été sincère dans ses réponses
- avoir réduit au maximum l'écart entre « ce qu'on est » et « ce qu'on voudrait être »
- avoir lu les ouvrages nécessaires (voir à la fin de cet article)
- avoir effectué les exercices décrits dans ces livres
- avoir mené ce travail d'analyse et d'introspection
- avoir tenté de déceler par soi-même à quel type d'enneagramme on appartient
- avoir considéré qu'il reste entre 30% et 40% de probabilité pour que le résultat soit faux, ou incomplet

À ces conditions, le test Ennéagramme ci-dessous est considéré comme étant l'un des plus sérieux (mais reste tout de même 30% à 40% de probabilité pour que le résultat soit faux, ou incomplet).

Cliquer [ici](#) pour accéder au Test Ennéagramme de l'Enneagramm Institute :

Test Ennéagramme

Relevez l'ennétype qui vous est donné, en considérant les 3 premiers résultats, ainsi que les pourcentages associés. Les analyses de chaque ennétype sont données ci-dessous. Vous reconnaissez-vous dans celui par lequel vous avez le pourcentage le plus fort ?



Et vous, quel est votre ennétype ? Crédit photo : Pink Sherbet.

L'ennétype 1 : le perfectionniste

« Je suis droit, je suis travailleur. »

« Le 1 a pour orientation la rigueur personnelle et les idéaux élevés. Il veut être quelqu'un de bien sur le plan moral et, comme il préfère le centre instinctif vers l'intérieur, il est convaincu qu'il y a toujours quelque chose à faire pour cela. Dans la vie, il compare en permanence ses actions et celle des autres à ses standards intérieurs. Quand il est dans son ego, il est persuadé qu'il devrait être parfait pour être acceptable et il se reproche ses erreurs, même petites. Il en ressent une forte colère après lui-même ; la colère est d'ailleurs la passion du 1. Cependant, cette colère n'est pas acceptable non plus et le 1 fait tout pour l'éviter et la réprimer, c'est sa compulsion.

Le 1 peut avoir des difficultés à démarrer une action, si cela implique de sa part un choix ou une décision. En effet, sa peur de faire des erreurs lui fait rechercher la meilleure décision, et il a tendance à penser qu'il n'y a qu'une. Par contre, il a une énorme capacité d'action. Une fois lancé, il travaille beaucoup, avec sérieux et conscience. Le plaisir n'est vraiment possible que si le travail est fait et bien fait. Il cherche la qualité, y compris dans les plus petits détails.

Quand le 1 vit des émotions, il en réprime souvent l'expression qu'il juge peu convenable. Ainsi, il peut paraître froid même s'il est souvent extrêmement sensible.

Dans ses relations, le 1 essaye d'être un bon ami, un bon conjoint... Il peut faire beaucoup d'efforts pour se blâmer de ne pas être suffisamment à la hauteur et a très souvent une petite voix intérieure qui lui reproche ses imperfections. En même temps, il repère ce qui est imparfait chez les autres et a tendance à leur donner des conseils pour s'améliorer (« Il faut... », « On doit... »). Il est souvent perçu comme rigide et critique, ce qui surprend car il est tellement moins exigeant avec les autres qu'il ne l'est avec lui-même. Son honnêteté et son intégrité en font quelqu'un de fiable et de responsable.

Plus il va bien, plus il accepte d'être faillible et que les autres le soient. Tout en gardant son sens de la moralité du travail, il se connecte à la vertu du type, la patience. »

Source : http://www enneagramme.com/Theorie/9_type1.htm

Au travail :

« Le 1 privilégie la qualité, il veut que son travail soit bien fait. Cette qualité ne se mesure pas uniquement au résultat, mais sur chaque étape du projet. Il est attentif aux détails et veut corriger tout point qui ne correspond pas à ses critères. Il veut avoir le temps de bien faire et n'aime pas les calendriers trop courts. Il est plus patient quand il a un seul projet à mener.

L'orientation du 1 vers des idéaux élevés le rend très sensible aux aspects éthiques du travail. Il veut être traité avec justice, il tient à être respectable envers les autres, et inversement. Il estime avoir un contrat moral avec son employeur et il le remplit. Le 1 aime apprendre et s'améliorer.

Le 1 a un style de communication calme, il évite la colère. Il tient à ce que les méthodes et les responsabilités soient définies avec précision. C'est une source de sécurité. Si son travail est bon, il estime normal qu'il soit apprécié et récompensé. Il ne réclame pas cette reconnaissance, mais il se sent blessé si elle n'a pas lieu. S'il est traité avec injustice, le 1 est fiable et loyal, même en période de stress.

En tant que manager, sa crainte des erreurs peut gêner sa capacité à déléguer. Il veut dans son équipe de l'honnêteté, du travail, et du respect mutuel.

Quand il travaille en équipe, le 1 souhaite que les rôles soient bien définis. Il estime inadmissible que quelqu'un essaie de tirer gloire du travail des autres. En réunion, il est plutôt réservé, de peur de se tromper. Pourtant, il saisit assez bien les faiblesses potentielles d'un projet. Attentif, il prend beaucoup de notes.

Pour le 1, le temps est une ressource qu'il ne peut pas gaspiller car il a toujours quelque chose à faire ou à améliorer. Le 1 considère qu'une négociation est réussie quand les deux parties se sentent gagnantes, dans le respect de règles définies d'avance. »

Pour avoir la version complète : <http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>

L'ennéatype 2 : l'altruiste

« *J'aime, j'aide.* »

« Le centre émotionnel vers l'extérieur étant préféré, le 2 cherche à aimer et souvent à aider concrètement gens autour de lui. Il perçoit intuitivement les qualités, les possibilités et les besoins des autres. Il a tendance à dire chaleureusement aux autres ce qu'il y a de bien en eux et à les aider à surmonter leurs problèmes. Il est attiré par cette image de personne aimante : la passion du type est l'orgueil. À l'inverse, et c'est la compulsion du type, il ne veut pas reconnaître ses propres besoins et être aidé.

En relation avec les autres, le 2 est séducteur. Il sait bien écouter et les comprendre. Avec lui, on a l'impression d'être la personne la plus importante du monde. Lui-même ne se découvre que peu. Le 2 vit profondément dans le présent et peut passer très aisément d'une relation à une autre, toute aussi aimante. Souvent, il fait se rencontrer des gens qui pourraient s'apporter mutuellement quelque chose.

Le 2 affirme que son aide est désintéressée. Cependant, au fond de lui, il aimerait bien que son rôle soit apprécié et surtout reconnu. Parfois, il manipule les autres pour obtenir cette reconnaissance et se met en colère s'il l'obtient pas. Le souci de son image fait qu'il veut que son aide soit acceptée, utile et efficace. Certains 2 n'ont que des gens susceptibles de réussir. Ils sont souvent heureux dans le rôle d'éminence grise de quelqu'un d'important. De nombreux 2 ont du mal à dire « Non. »

Souvent le 2 a du mal à rester inactif, si ce n'est à la rigueur pour récupérer de l'énergie afin de retourner à prendre ses décisions rapidement et sur la base de facteurs humains.

Plus le 2 progresse, plus il est capable d'aider les autres sans en attendre un retour positif en termes d'image. Réellement altruiste, il découvre la vertu du type, l'humilité. »

Source : http://www.enneagramme.com/Theorie/9_type2.htm

Au travail :

« Le 2 estime prioritaires les relations et les émotions. Il est positif, amical, chaleureux. C'est un bon communicant, sachant s'adapter à son interlocuteur. Les critiques sont pour lui une souffrance qui le paralyse ou qui déclenchent une colère violente et brève. À l'inverse, les encouragements sont de véritables moteurs décuplant son efficacité.

Brillant second, il assiste son manager avec loyauté et dévouement. Il mobilise toute son énergie pour l'aider dans ses projets. Il souhaite être apprécié et soutenu par des marques de reconnaissance.

En tant que manager, le 2 est un bon formateur. Il veut que son équipe se sente à l'aise émotionnellement : prodigue des conseils, il l'assiste, il la soutient. Le 2 veut le succès et l'admiration. Il sait jouer de son charisme est généralement assez populaire. Il préfère faire jouer son réseau relationnel plutôt que la confrontation directe. Très flexible, il préfère l'improvisation à la planification. Il ne s'intéresse guère aux règles et aux détails.

En travail d'équipe, le 2 a besoin d'une reconnaissance particulière, il rentre donc naturellement en compétition avec les autres. Il est plus à l'aise et plus efficace quand une répartition des rôles empêche cette compétition. Le travail l'implique émotionnellement, plus il est efficace.

Le 2 aime être en contact avec des gens importants. Beaucoup de 2 ont un agenda surchargé, ils passent du temps à aider les autres, au détriment de leur temps personnel. Le 2 a une tendance à la procrastination.

Pour bien négocier, le 2 sait s'adapter à son interlocuteur. Une fois la négociation conclue, il souhaite poursuivre la relation pour envisager de nouvelles négociations. »

Pour avoir la version complète : <http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>

L'ennéatype 3 : le gagnant

« *Je réussis, je suis efficace.* »

« L'orientation du 3 est une formidable capacité à réaliser et à réussir. Il a toujours un objectif en tête et qu'il veut faire. Ambitieux, il veut que ses projets aboutissent et que le succès soit reconnu et lui soit attribué. Quand il est dans la compulsion du type, éviter les échecs, il peut se cantonner à des projets sans grands risques et à court terme dont la réussite lui vaudra, il l'espère, l'admiration des autres. La passion du type est le

mensonge ; il peut pendre deux formes. D'abord, le 3 peut gonfler artificiellement l'ampleur de ses succès. surtout, il s'identifie à ses projets au détriment de son être véritable qu'il connaît mal (le centre émotionnel paralysé par la recherche d'équilibre entre utilisation intérieure et extérieure).

Le 3 est efficace. C'est un bon organisateur. Il décide et agit rapidement, quitte à négliger un peu les détails. Lui, la quantité est souvent plus importante que la qualité. Focalisé sur l'aboutissement de la tâche, il est très flexible. Il peut mener plusieurs projets de front.

Préférant le centre émotionnel, il est très convaincant et très relationnel (et non pas émotionnel) ; il s'adapte facilement aux gens qu'il rencontre. Il peut dire ou faire ce qui lui paraît nécessaire pour obtenir le résultat visé. Il cherche à plaire et à séduire. En même temps, il est très compétitif et peut être très dur si les autres entravent sa réussite ou n'y contribuent pas assez.

Pour le 3, le travail est souvent beaucoup plus important que ses autres activités ou que ses relations, intimes ou non. Il peut avoir tendance à choisir ses amis ou son conjoint pour ce qu'ils lui apportent sur le plan social. Toutefois, s'il réussit à s'impliquer, il est vraiment aidant.

Quand il va bien, le 3 découvre qui il est et ce qu'il désire profondément : la vérité, vertu du type. Il y met toute son énergie et son efficacité. Il cesse d'être opportuniste, pour être authentique, intègre et aimant. »

Source : http://www.enneagramme.com/Theorie/9_type3.htm

Au travail :

« Le 3 confond son identité et son travail. Il cherche à incarner le type même de la profession qu'il exerce. Pour réussir, et pour atteindre cet objectif, il travaille énormément et avec enthousiasme. Il peut privilégier la quantité au détriment de la qualité. Il supporte très bien de travailler sous pression et sait mener plusieurs tâches de front. Les idées et théories ne sont intéressantes que si elles sont au service de l'action.

Le 3 est attaché à son image et il veut qu'elle soit socialement valorisante. Il sait s'adapter immédiatement à son interlocuteur, il se souvient bien des gens, de leur nom, de leurs centres d'intérêt. Le 3 est très compétitif et cherche à être au premier rang. Il est très sensible à toutes les marques sociales et matérielles de réussite.

Le 3 apprend en faisant. Il est un dirigeant naturel et n'est vraiment heureux que dans cette position. Il est totalement impliqué dans sa fonction et sa vie privée vient loin derrière. Il est un excellent animateur en réunion. Il sait déléguer, il projette sa confiance en lui et dans le succès. Il n'innove pas si des solutions ayant déjà pu être de réussite lors de précédents projets sont disponibles.

Le 3 veut que les responsabilités soient clairement définies. Sinon, il devient compétitif et essaie de prendre la tête du groupe. Il excelle dans les relations publiques. Flexible, charmeur, il sait très bien vendre son entreprise.

Il ne gaspille pas une seule seconde et ne supporte pas que les autres aient un impact négatif sur son emploi du temps. Il est le client idéal des méthodes de gestion du temps.

Le 3 peut avoir tendance à négliger les tâches qui ne sont pas utiles à son image. Inversement, il peut passer beaucoup de temps à peaufiner des détails qui le valorisent. Son excès d'activité peut l'amener à l'épuisement, voire à des problèmes de santé.

En négociation, le 3 est généralement un très bon tacticien. S'il sent qu'il ne pourra pas obtenir ce qu'il veut, il sait ajuster sa demande de façon à obtenir une victoire. »

Pour avoir la version complète : <http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>

L'ennéatype 4 : le créatif

« *Je suis différent, je suis sensible.* »

« Le 4 préfère le centre émotionnel utilisé vers l'intérieur. Il est sensible et attaché à vivre des émotions intimes et authentiques. Son orientation est la recherche du beau. Quand il est dans son ego, cela se manifeste par une volonté, pas toujours consciente, d'être différent : la compulsion du type est d'éviter la banalité. Son désir unique le rend artificiel et lui fait percevoir ce que les autres ont et qu'il n'a pas. Il vit la passion du type, l'émotion.

Le 4 a une tendance à passer d'une émotion à une autre très rapidement. L'émotion la plus fréquente est une mélancolie à laquelle il trouve une valeur esthétique. Le 4 aimerait faire comprendre ce qu'il ressent, mais il a l'impression que c'est une tâche insurmontable. Il peut avoir une communication hésitante, ou symbolique, et encore répéter longuement dans sa tête ce qu'il veut dire.

Le 4 est perçu par les autres comme ayant du charme, mais beaucoup le trouvent un peu affecté ou hautain. Pourtant, il a une excellente qualité d'écoute. C'est un bon confident plein de compassion. Le 4 accorde énormément d'importance aux relations intimes. Il attend, parfois toute sa vie, l'âme sœur. Avec ses proches, il a une tendance à voir ce qui ne va pas quand ils sont là, et ce qui est bien chez eux quand ils sont loin ; ainsi, il peut alternativement les attirer et les repousser.

Le 4 a un imaginaire très riche. Il le trouve plus important que le quotidien dont il supporte mal la banalité. Souvent, il agit peu, à moins que le travail à faire utilise son originalité et sa créativité. Même alors, il a souvent du mal à aller au bout de ses projets.

Quand le 4 va bien, il découvre les vertus du type, l'harmonie et le contentement. Il devient capable de découvrir ce qu'il y a de beau dans le quotidien et de le faire partager aux autres. »

Source : http://www.enneagramme.com/Theorie/9_type4.htm

Au travail :

« Cherchant là aussi à éviter la banalité, le 4 désire un travail qui diffère des activités ordinaires, mais chaque sa propre définition de ce qui est ordinaire, et donc insupportable. Il aime faire appel à son originalité et à sa créativité. Quand ces conditions sont remplies, il peut s'engager et travailler énormément. Cependant, il priorise la qualité à la quantité.

Le 4 veut que les aspects humains soient pris en compte dans l'entreprise. Il a une bonne capacité d'écoute beaucoup d'empathie pour les problèmes des autres. Quand on trouve quelque chose à redire à son travail, de l'introspection et y voit un blâme personnel.

Les résultats du 4 sont facilement affectés par son humeur et sa vie personnelle. Le 4 sépare très nettement professionnelle et vie privée, et c'est cette dernière qui est la vraie vie. De nombreux 4 ont une double activité un métier banal et alimentaire, et une occupation correspondant à leurs goûts réels.

Le 4 est motivé par des tâches ayant une signification profonde et connectée à des valeurs importantes pour lui. Dans sa recherche de sens, le 4 veut comprendre les consignes qu'on lui donne, et a souvent de bonnes capacités d'analyse.

Si le 4 est devenu manager, c'est qu'il a su protéger sa vie professionnelle des humeurs de sa vie privée. Soit alors, il se comporte comme un 3 : travailleur, brillant, relationnel, compétitif. Mais il sait faire la différence entre sa personnalité réelle et son rôle professionnel. Le 4 est à l'aise dans la prise de risques. Le 4 sait faire travailler les gens ensemble. Il les écoute et prend en compte leurs sentiments. Il est intuitif, il leur donne l'occasion de montrer leurs talents particuliers.

Pour ce qui est du travail en équipe, le 4 est un individualiste. Il ne peut se fondre dans un groupe en renonçant à son individualité. Il veut exercer une compétence particulière, et être reconnu pour ça. Le 4 n'aime guère les exercices de groupe. Il aime les activités qui lui permettent d'exercer sa créativité et son sens artistique.

Le 4 ne peut assimiler une information que si elle a une résonance émotionnelle en lui. Ses performances varieront du tout au tout, selon qu'on lui aura laissé la possibilité de cette résonance émotionnelle ou pas.

Concernant la gestion du temps, le 4 n'en a pas une vision objective. Le temps varie selon ses états d'âme : il peut aller très vite (s'il est passionné), ou au contraire passer très lentement (tâche ennuyeuse). Le 4 est l'ennéatype le plus sujet à la procrastination, s'il considère l'activité comme banale. »

Pour avoir la version complète : <http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>

L'ennéatype 5 : l'observateur

« *Je sais, je comprends.* »

« Le 5 préfère utiliser le centre mental vers l'extérieur pour comprendre le monde qui l'entoure. Son orientation est la recherche de la connaissance et la précision. Quand il est dans son ego, sa compulsion est d'éviter l'intérieur. Pour cela, il cherche à absorber le plus d'informations possible et à l'inverse à en donner le moins possible. La passion du type est l'avarice, avarice d'informations bien sûr, mais surtout avarice de soi et de son temps. Le 5 vit détaché du monde extérieur qu'il observe ; il a un besoin vital de moments de retrait et d'une séparation nette des divers contextes de sa vie (travail, amitié...).

Le 5 a le plus souvent de très bonnes capacités d'analyse, de synthèse et de planification. Il veut comprendre les choses. Il aime bien avoir un sujet de compétence dont il est l'expert et dans lequel il est créatif. Il prend ses décisions sur la base de la logique. Il estime important d'être autonome sur le plan mental.

Avec les autres, le 5 est le plus souvent en retrait et ne tient pas trop à être remarqué. Il déteste les bavardages futiles. Le plus souvent, il s'exprime peu et il faut l'interroger avec précision pour obtenir une information. Pendant qu'il se lance dans de longues conférences très structurées que ses interlocuteurs trouvent un peu ennuyeuses. Quand le 5 vit des émotions (cela lui est plus facile quand il est seul), il ne les comprend guère et elles lui font un peu peur. Il en réprime l'expression. Il valorise le contrôle émotionnel, chez lui et chez les autres. Dans les relations intimes, il exprime sa tendresse de manière non verbale.

Le 5 n'est pas un passionné de l'action sauf parfois quand elle lui permet de satisfaire sa quête intellectuelle. Il réfléchit longuement avant de faire quoi que ce soit. Il préfère qu'une activité soit planifiée et structurée.

Quand il va bien, le 5 prend la mesure exacte de son savoir. Il peut se permettre alors d'accéder à la vertu du type, le désintéressement, et de diffuser et utiliser ses connaissances. »

Source : http://www.enneagramme.com/Theorie/9_type5.htm

Au travail :

« Le 5 valorise la rigueur intellectuelle et la logique. L'action est toujours précédée d'une phase de réflexion qu'il considère comme indispensable. Le 5 aime l'analyse et la théorie. Il désire être seul pour cogiter, il apparaît pour la plupart du temps comme étant un expert dans son domaine. Le 5 est plutôt avare d'informations. Il répond très précisément à ce qui lui a été demandé, ni plus, ni moins.

Il préfère être observateur, plutôt qu'acteur. Il évite les conflits. Il préfère étudier à fond un dossier, plutôt que mener plusieurs activités à la fois. Il veut que son travail soit bien organisé et n'aime pas être dérangé. Le 5 dresse une barrière stricte entre sa vie professionnelle et sa vie privée.

En réunion, il estime indispensable de connaître la liste des participants, l'ordre du jour exact, la date de début et de fin. Ce sont des règles qui doivent être respectées.

Le 5 sait synthétiser une quantité considérable d'informations, il repère facilement les failles logiques dans un projet. Pour contrebalancer une tendance à l'isolement naturel, il sait faire appel à d'autres ennéatypes plus extravertis et plus combatifs comme le 2, le 3, ou le 4 de sous-type compétition. Dès lors, il délègue facilement et rapidement.

Le 5 est plus à l'aise dans un travail indépendant qu'en équipe. Il est alors préférable de lui confier une part définie, faisant appel à ses compétences mentales. Il adore la théorie et les idées complexes. Il a tendance à penser que tout peut s'apprendre dans les livres. »

Pour avoir la version complète : <http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>

L'ennéatype 6 : le loyaliste

« *Je suis loyal, je fais mon devoir.* »

« L'orientation du 6 est la loyauté. Il aime être intégré à un cadre stable et bien structuré. Souvent, il s'agit d'un groupe formel ou informel, mais cela peut aussi être une idée, un concept, etc. Pour beaucoup de 6, il s'agit simplement de leur famille et/ou de leur entreprise. Avec ce groupe, le 6 est totalement dévoué. Quand il est seul, son ego, sa compulsion est d'éviter la déviance et sa passion la peur. A ce moment-là, il découpe le monde en deux : le groupe lui-même qui représente la référence absolue et la vérité, et l'extérieur du groupe qui est instable et dangereux. Vis-à-vis du danger extérieur, le 6 dispose de deux stratégies : la fuite ou l'attaque. Il y a donc deux façons d'être un 6 : l'un, dit phobique, évite le danger et est plutôt craintif ; l'autre, dit contrephobique, brave le danger et est plutôt agressif. Ce peut être la même personne, à des moments différents ou dans des contextes différents de sa vie. Le 6 ne se reconnaît que peu de qualités. Il se souvient peu de ses succès et plaisirs. Il manque de confiance en lui.

Le 6 préfère le centre mental. Il veut prendre ses décisions de manière logique. En même temps, le centre mental est paralysé par la recherche d'équilibre entre utilisation intérieure et extérieure. Cela fait du 6 quelqu'un de souvent indécis et qui cherche des conseils. Il accumule des informations sur tous les aspects d'une situation, positifs comme les négatifs. A la recherche de la sécurité, il imagine et planifie des solutions à tous les problèmes possibles. Une fois cette phase de réflexion achevée, il peut agir vite et efficacement. Il respecte les procédures existantes.

Avec les membres de son groupe, le 6 a un engagement sans faille ; il est impliqué, disponible, responsable et aidant. Il attend d'eux la même loyauté que celle qu'il manifeste à son égard. Il n'envisage pas les relations, surtout les intimes, que comme durables. Avec les autres, le 6 peut être indifférent, voire agressif.

Le 6 a une relation particulière à l'autorité. Il s'y soumet (6 phobique) ou s'y oppose (6 contrephobique). Dans tous les cas, il est important qu'une autorité soit loyale, sinon même le 6 phobique s'y oppose, éventuellement indirectement. Si quelqu'un est victime d'une autorité injuste, le 6 est toujours prêt à le soutenir. Il se veut protecteur côté des faibles et des opprimés et en est fier.

Quand il va bien le 6 devient autonome et confiant en lui et dans les autres. Il se connecte à la vertu de son type qui est le courage. »

Source : http://www.enneagramme.com/Theorie/9_type6.htm

Au travail :

« Le 6 aime savoir ce qu'on attend de lui, et souhaite que les missions soient clairement définies. Dans ce cas, il s'investit beaucoup, travaille vite et bien. Doté d'une bonne capacité d'analyse, il pressent les difficultés à venir et agit mieux que quiconque. Une fois cette analyse effectuée, le 6 peut s'impliquer totalement, surtout s'il doit défendre des faibles, des opprimés, ou des causes perdues.

Le 6 doute de lui-même et a besoin d'appréciations positives de la part de son manager. Pour être crédible, son commentaire sur son travail devra comporter des points positifs, et des points à améliorer. Il déteste les circuits parallèles, le favoritisme. Il sait parfaitement travailler avec des gens qu'il estime honnêtes et loyaux.

Le 6 se surpasse dans les conditions difficiles. Il excelle à mettre en place des procédures efficaces. Il souhaite que les gens qui travaillent avec lui s'identifient à l'équipe ou à l'entreprise. Il est d'ailleurs un excellent travailleur en équipe. Si des critères de loyauté et d'honnêteté ne sont pas remplis, il rentre en opposition ouverte, ou secrète. »

Pour avoir la version complète : <http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>

L'ennéatype 7 : l'épicurien

« *Je suis optimiste, je suis heureux.* »

« Le 7 préfère utiliser le centre mental vers l'intérieur pour planifier sa vie de manière plaisante. Son orientation est la poursuite de la joie et de l'optimisme. Le mécanisme créateur de son ego, sa compulsion, est d'éviter la souffrance. Le 7 cherche alors le plaisir immédiat et à tout prix. Il s'arrange pour avoir en permanence des options le plus ouvertes possible. Ainsi, dès qu'une option devient un tant soit peu déplaisante, il peut l'abandonner et en chercher une autre. »

une autre voie. A l'inverse, si quelque chose lui plaît, il a tendance à en consommer sans modération. Sa passion est l'intempérance (ou la glotonnerie) ; cela concerne toute source de plaisir et pas seulement la nourriture et la boisson.

Malgré sa préférence pour le centre mental, le 7 a un peu de mal à prendre des décisions, car décider c'est et choisir c'est renoncer. Quand le 7 agit, c'est vite et avec beaucoup d'énergie, du moins tant que l'activité l'intéresse et l'amuse. Dans le cas contraire, il freine et découvre ailleurs des activités plus plaisantes qu'il a soudain plus prioritaires. Le 7 a d'excellentes capacités de synthèse, de créativité et de planification. Mais ses plans n'est pas sa principale préoccupation. Il adore mener plusieurs activités de front.

Le 7 va au devant des autres et cherche à leur plaire par la gaieté, l'humour et par ses idées et ses plans plaisants. Il peut ainsi paraître chaleureux. Toutefois, il est beaucoup moins impliqué émotionnellement dans la relation qu'il n'y paraît. D'ailleurs, que surviennent des émotions négatives et le 7 a tendance à s'échapper. La difficulté à s'impliquer joue aussi dans ses relations intimes ; s'il la surmonte, il est un partenaire loyal.

Le 7 supporte mal les contraintes, les règles et les procédures, sans pour autant s'y opposer ouvertement.

Quand le 7 va bien, il n'a plus besoin de fuir la souffrance pour être optimiste et devient capable de l'accepter quand elle est utile et/ou inévitable. Il vit la vertu de son type qui est la tempérance. »

Source : http://www.enneagramme.com/Theorie/9_type7.htm

Au travail :

« Le 7 aime les plans, les idées, les théories. Il est naturellement une source d'innovation et sait parfaitement synthétiser vite et bien. Mais si une idée l'enthousiasme, il en imagine difficilement les failles ou les risques potentiels. La phase de mise en oeuvre lui semble beaucoup moins intéressante que celle de conception. Il apprend vite et est capable de mener plusieurs projets de front.

Il présente ses projets de manière gaie et optimiste. Il supporte mal d'être en relation avec des gens tristes et négatifs. Le 7 évite très nettement les conflits. Il peut laisser une situation s'aggraver, plutôt que d'entrer en conflit.

Le 7 a généralement une bonne image de lui et il tient à plaire. Il cherche à séduire et il convainc par le raisonnement. Il supporte mal les critiques concernant son travail, et encore moins contre sa personne.

Le 7 a du mal à reconnaître et à accepter l'autorité. Toutefois, il n'exprime quasiment jamais ce rejet de l'autorité. Il veut néanmoins que son manager s'intéresse à ses idées. Si son travail est conforme à ses goûts et à sa créativité, à sa planification et son indépendance, le 7 travaille beaucoup, vite, joyeusement, et efficacement. Attention toutefois à ce qu'il ne s'égarer pas en cours de route.

Le 7 bâtit naturellement une vision positive du futur. Il supporte bien la pression lors des phases créatives et planificatrices, beaucoup moins dans la mise en oeuvre. Le 7 est extrêmement flexible et sait s'adapter rapidement à une nouvelle situation. Les gens qui travaillent avec lui peuvent le trouver déroutant et imprévisible. Il laisse beaucoup d'autonomie à ses collaborateurs, parfois trop.

Il se sent bien dans une équipe s'il en est le moteur créatif, et que d'autres mettent en oeuvre ses idées. Il est excellent vendeur de projets. En négociation, le 7 fait appel à sa créativité. Il n'hésite pas à sortir du cadre et agrandir le gâteau de façon à ce que chacun en ait une belle part. Il est optimiste et cherche à charmer l'autre partie. S'il se sent menacé, il peut devenir agressif et abandonner la négociation. »

Pour avoir la version complète : <http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>

L'ennéatype 8 : le meneur

« *Je suis fort, je suis juste.* »

« Le 8 qui utilise le centre instinctif vers l'extérieur veut avoir un impact sur le monde extérieur. Il a une énergie physique considérable. Son orientation est la puissance et le courage. Il considère que la vie est un combat et bat pour la justice. Quand il est dans son ego, sa justice devient la justice. Sa compulsion le pousse à éviter toute marque de faiblesse. Il veut contrôler tous les détails du monde qui l'entoure. Dès que quelque chose lui échappe, il en ressent une frustration insupportable à laquelle il réagit par la colère. Sa passion est l'excès et la luxure. Il cherche le pouvoir et est même prêt à utiliser les points faibles des autres pour y parvenir.

Le 8 décide vite et agit de même. C'est une personne déterminée qui fait que les choses arrivent quels que soient les obstacles. Il croit à la nécessité d'un pouvoir fort, et peut et aime l'exercer. Il sait reconnaître les véritables détenteurs du pouvoir ; il les respecte s'ils sont forts et cherche à les remplacer sinon. Il est celui qui édicte les règles et les transgresse quand elles ne le servent plus.

Assez souvent, le 8 planifie et organise bien. Mais les idées ne l'intéressent que si elles sont au service de l'autre. Le 8 parle franchement et sait facilement dire « Non ! » sans chercher à se justifier. Il a beaucoup de force et de conviction. Il est direct. Il a tendance à penser en termes binaires (blanc ou noir, mais pas gris), notamment dans le plan relationnel où il veut et obtient que les gens se positionnent avec ou contre lui. Si on est avec lui, le 8 le protège ; sinon, il attaque et/ou se venge.

Pour s'engager dans une relation, le 8 a souvent besoin d'une longue phase pendant laquelle il teste la personne concernée pour savoir s'il peut lui faire confiance. S'il réussit à en être convaincu, il baisse la garde. Il devient alors très possessif et protège l'autre comme il se défend lui-même.

Quand le 8 va bien, il admet sa vulnérabilité. Il met alors sa force au service de vraies causes et accepte les autres. Il vit la simplicité, vertu du type. »

Source : http://www.enneagramme.com/Theorie/9_type8.htm

Au travail :

« La considérable énergie du 8 se manifeste par une capacité à travailler dur, longtemps, et avec enthousiasme. Il est capable de prendre des décisions et des initiatives très rapidement. Il supporte bien les situations de stress et sait prendre les risques quand il le faut. Il va au bout de ce qu'il entreprend.

Il est très attentif à la hiérarchie : il veut savoir qui commande, qui contrôle, qui est responsable. Il sait ce qu'il faut d'un bon leader : fort, juste, qui protège son équipe et qui sait ce qu'il veut. Il respecte son manager s'il satisfait ses critères. Sinon, il entre en opposition.

Le 8 a des opinions bien définies et tranchées. Il est convaincu qu'elles sont bonnes et les exprime clairement. Idem s'il est en colère. Il attend des autres la même attitude : sincère et directe. Cela fait du 8 qu'on l'adore et qu'on le déteste. Cette situation le satisfait car il n'aime pas la tiédeur. Il veut savoir si on est avec lui, ou contre.

Le 8 s'intéresse au monde concret et aux faits. Les idées théoriques n'ont d'intérêt pour lui que si elles soutiennent l'action. Il est un manager de combat, il est à l'aise pour lancer un nouveau projet et excelle lorsque des difficultés se présentent.

Le 8 est et aime le pouvoir. Il délègue peu. Les ordres partent de son bureau et doivent être respectés. Même quand le 8 délègue, il contrôle de près. Il attend que ses collaborateurs soient productifs et impliqués. Souvent colérique quand le travail est mal fait, il lui vient rarement à l'idée de faire des compliments quand le travail est bien fait. Cependant, s'il est content des gens avec qui il travaille, il les protège et les défend.

Le 8 est un individualiste. Il évite les réunions de groupe qu'il considère souvent comme stériles. Pour travailler efficacement en équipe, le 8 a besoin de se sentir responsable de cette équipe, et en tirer gloire et bénéfice de succès.

Pour le 8, la gestion du temps est une chose qu'il contrôle, comme le reste. Il ne supporte pas de perdre son temps, il définit bien ses priorités et son planning. Le 8 perçoit le monde de manière binaire : il perd ou il gagne. Il a donc beaucoup de mal à négocier et à faire des concessions. Pour gagner, il est prêt à employer la force et l'intimidation. »

Pour avoir la version complète : <http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>

L'ennéatype 9 : le médiateur

« *Je suis bien, calme, facile à vivre.* »

« L'orientation du 9 est l'acceptation et le soutien. Il recherche la paix et l'harmonie. C'est un conciliateur hors pair. Mais la compulsion qui fonde son ego est d'éviter les conflits. Elle le mène tout droit à la passion du type, la paresse. Le 9 évite les décisions et les actions qui pourraient provoquer le désaccord de ceux qui auraient pu le faire. Il se réfugie dans la routine et dans des activités secondaires, ou il remet les tâches à demain. Sa paresse est une paresse de soi. Ne pas se connaître, ne pas être conscient de ses besoins, de ses désirs et de ses qualités, cela permet de ne pas s'imposer et de ne pas provoquer de conflits.

Le centre instinctif est paralysé par la recherche d'équilibre entre utilisation intérieure et extérieure. Le 9 a du mal à passer à l'action sans une impulsion extérieure. Cependant, beaucoup de 9 agissent et travaillent beaucoup. Ils sont d'être bien intégré socialement. Le 9 ne veut pas affronter les conflits qu'impliquerait la marginalité. Il se montre alors compétent et professionnel, avec malgré tout une difficulté à distinguer ce qui est important de ce qui l'est pas vraiment. Le 9 a aussi l'instinctif pour centre préféré. Il sait très bien ce qu'il ne veut pas faire ou ne peut pas. Comme sa compulsion ne lui permet guère de dire « Non ! », il manifeste son opposition par une gigantesque force d'inertie, et il n'y a rien de plus difficile à faire bouger qu'un 9 qui ne le veut pas. Parfois cependant, le 9 réagit par une violente et brève colère qui l'effraye presque autant que son entourage.

Le 9 est un compagnon agréable qui comprend les autres et les accepte sans les juger. Il sait bien écouter, et est très confortable et apaisant. C'est un médiateur né, tant que les conflits ne sont pas trop violents ou ne s'éternisent pas. Il attache énormément d'importance aux relations intimes. Il est alors très fusionnel, peu exigeant et se soucie de l'autre mieux qu'il ne se connaît. Les désirs de l'autre le poussent à l'action.

Le 9 réfléchit longtemps avant de prendre une décision. Il écoute toutes les opinions des gens concernés.

Quand il va bien, le 9 se découvre lui-même. Toujours aussi tolérant, il prend le risque d'utiliser sa force et lance dans l'activité, la vertu du type. »

Source : http://www.enneagramme.com/Theorie/9_type9.htm

Au travail :

« Le 9 a une vue familiale de l'entreprise et de l'équipe. Il est souvent très apprécié humainement car il est capable de s'entendre avec des gens très différents, sans les juger. Il apprécie que le cadre soit bien défini, les responsabilités fixées, objectifs clairs, procédures précises. Il pense que c'est le meilleur moyen pour éviter les conflits. Le 9 ne cultive pas son image et n'est pas doué pour faire sa propre publicité. Il est calme et tempéré.

Adeptes de l'inertie et du consensus, il lui faut beaucoup d'informations avant de prendre une décision. Il sait et beaucoup travailler, mais il aime avoir le temps de faire les choses à son rythme. Il a souvent du mal à dire ses priorités et savoir ce qui est réellement important.

Le 9 valorise l'existence d'une atmosphère tranquille. Pour lui, vivre heureux c'est vivre caché. Il supporte la compétition au sein de son équipe. Envers son manager, son attitude est ambiguë. D'une part, il valorise un management fort et stable. D'autre part, il n'aime guère qu'on lui dise ce qu'il doit faire. Il apprécie la reconnaissance mais ne la réclame pas.

Le 9 accepte les gens tels qu'ils sont, avec leurs différences. Il pousse les membres de son équipe à s'entendre mutuellement, en harmonie. Il prend du temps pour réfléchir, décider, et agir. Cette attitude peut faire que l'on soit apprécié pour son écoute. Elle peut aussi générer des conflits qu'il cherche pourtant à éviter.

Il est généralement avare de ses propres processus de réflexion. Il communique à la fin ses décisions de façon globale et un peu vague. Au sein d'une équipe, c'est un médiateur par excellence. Il fait tout pour régler les conflits légers et rétablir l'harmonie. S'il n'y parvient pas, il se démotive.

Pour le 9, le temps d'écoule paisiblement. Même quand il fonctionne à son rythme, il ne lui est pas toujours de fixer un planning. Comme il a des difficultés à refuser une demande, il peut se retrouver avec un agenda surchargé. En faire la priorité devient une réelle difficulté. »

Pour avoir la version complète : <http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>

Ennéagramme : ressources et livres indispensables

- **Pour s'initier gratuitement**, le livre électronique de Fabien et Patricia Chabreuil, Institut Français de l'Ennéagramme, à télécharger gratuitement au format pdf :

<http://www.enneagramme.com/Livres/9edce.pdf>

Télécharger e-book gratuit Ennéagramme

- **Le Grand livre de l'Ennéagramme**, Fabien et Patricia Chabreuil

<http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2212560451/institutfrancais>



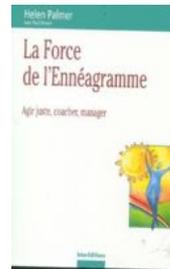
- **L'Ennéagramme en entreprise**, Fabien et Patricia Chabreuil

<http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100484699/institutfrancais>



- **La force de l'Ennéagramme**, Helen Palmer :

<http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2100069462/institutfrancais>



- **Les 9 types de personnalités**, René de Lassus :

<http://www.amazon.fr/exec/obidos/ASIN/2501027205/institutfrancais>



Déterminer son ennéatype passe forcément par une phase d'introspection. Crédit photo : Dino.

Cet article vous a plu ? N'hésitez pas à le partager sur vos réseaux sociaux, ou à réagir en rédigeant votre commentaire ci-dessous ! Pour une lecture illimitée hors ligne, vous avez la possibilité de télécharger cet ar format PDF :

Partager :

[Partager](#) {0}
 [Tweet](#) {0}
 [G+](#) {0}
 [E-mail](#)
[Imprimer](#)

Sur le même thème



7 idées d'articles professionnels pour son blog
Dans "Blog"



Exemple n°2 d'articles pour un blog : le test terrain
Dans "Blog"



Exemple n°7 d'articles pour un blog : le comparatif
Dans "Blog"

Laissez un commentaire

Connecté en tant que Nicolas Fougerousse. [Se déconnecter ?](#)

Commentaire

[Empty comment box]

Laisser un commentaire

- Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.
- Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par email.

plan du site

- Contact
- Inscription à notre newsletter
- Mentions légales
- Qui suis-je ?
- Réalisations
- Vos objectifs

- > (Faire) rédiger du contenu pour un site web ou un blog
- > Créer un site web avec WordPress
- > Être bien positionné dans Google (SEO)
- > Être visible sur les réseaux sociaux (community management)
- > Intégrer un blog d'entreprise à mon site web
- > Pourquoi mes clients m'aiment bien ?

nicolas-fougerousse.com

- Une agence web en Savoie-Mont Blanc :
- création de sites web (avec WordPress)
 - rédaction de contenus web (pages et articles)
 - optimisation pour moteurs de recherche (SEO)

chercher dans le site

mots-clé populaires

achat **article** articles astuces avantages avis avis
blog bénéfiques caractéristiques carnet de course
 commerce en ligne compte-rendu **conseils**
rédactionnels descriptif e-commerce
 entreprise exemple expérience fiche-conse
 google héros **idée** information **managem**
 mise en avant opinion personnage principal **produ**
rédacteur web rédaction redacti
 d'articles rédiger **réseaux sociaux serv**
site web sondage storytelling **stratégie** test test
 conditions réelles test terrain **travail**



© 2015 nicolas-fougerousse.com · Designed by Press Customizr

Retour

Bienvenue chez Nicolas-Fougerousse.com : votre agence web basée à Chambéry, en Savoie (73).

Mon métier ? J'aide les TPE et les PME dans leur stratégie web : création de sites web avec WordPress, intégration d'un blog d'entreprise, rédaction de contenus web (pages statiques, articles, etc.), référencement naturel et optimisation pour les moteurs de recherche (SEO), gestion des réseaux sociaux (community management).

Géographiquement, j'interviens sur les villes de Chambéry, d'Aix-les-bains, et d'Annecy. D'une façon plus large, sur les départements de la Savoie (73) et de la Haute-Savoie (74), appelée également Savoie-Mont Blanc, ainsi que sur la région Rhône-Alpes.

Pourquoi mes clients m'aiment bien ? Parce qu'ils peuvent rester concentrés sur leur coeur de métier, parce qu'ils peuvent faire des mises à jour eux-mêmes s'ils le souhaitent, et parce qu'être présent sur le web ne leur coûte plus un bras : mes tarifs sont adaptés aux budgets des TPE et des PME. Ah oui, et aussi parce qu'ils me trouvent compétent, réactif, et sympa. Merci à eux !

Un site web créé, rédigé, et optimisé par Nicolas-Fougerousse.com