

Etape 1 : Relation à soi. Faites connaissance avec vous-même

# MODULE 1 : Comportements défensifs et personnalités

Académie des Richesses Humaines

Emmanuelle *Pruvier*



# **Les 7 niveaux de profondeur de l'être humain**

## **sortir de l'enfer pour se sentir vivant**

**Enfermé entre passé & futur :  
la ligne infinie des souffrances  
Survie en ENFER**



**Ouvrir le présent (cadeau) :  
le point éternel de l'abondance  
Se sentir VIVANT**



**Passé**

**Enfermé : ligne INFINIE de souffrances  
SURVIE en Enfer**



**Futur**

comportements défensifs  
masques & personnages  
e-motion ressentie  
sentiments profonds souffrants (blessures)  
besoins fondamentaux insatisfaits  
histoire de vie / l'origine  
par don : redonner la part



**Ouvrir le présent : point ÉTERNEL d'abondance  
SE SENTIR VIVANT**

**Présent**



# Présent

Ouvrir le présent : point ÉTERNEL d'abondance  
SE SENTIR VIVANT



Amour

responsabilité expérience présente

besoins fondamentaux satisfaits

sentiments profonds => sérénitude

e-motion ressentie

être-humain authentique / âme

comportements fluides, respectueux - actions "flow"

**Passé (leçon) + Futur (confiance)**  
**= Cadeaux**



# Comportements défensifs

## Définition

- C'est un moyen inconscient utilisé par l'esprit pour se protéger contre la présence des émotions désagréables qui émergent du processus relationnel réel ou imaginaire.
- C'est un moyen de survie mis en place pour échapper à des souffrances insupportables.



# Comportements défensifs

## À SAVOIR

Je n'éliminerai jamais totalement mes réactions défensives.

C'est la prise de conscience et l'acceptation que je peux arrêter de me défendre inconsciemment, et apprendre à me prendre soin de façon consciente.



# Personnages

## Définition

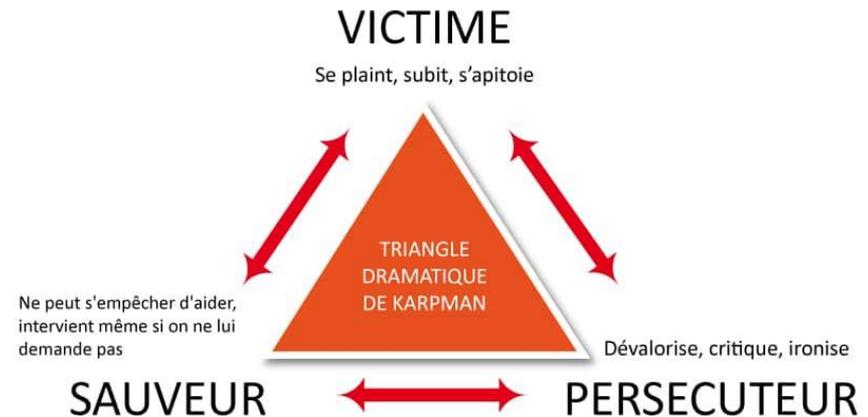
- **Le personnage** est une zone de sensibilité importante au cœur de mon être que j'ai besoin de connaître, d'apprendre à écouter pour pouvoir la respecter.
- Il est comme une silhouette, un costume que nous portons inconsciemment par dessus notre personnalité.
- Il est fondamental pour mon évolution que je prenne conscience de mes personnages, que je les accepte comme faisant partie de ma nature profonde pour apprendre à vivre avec cette hypersensibilité et pour apprendre surtout à m'en protéger et m'en libérer.



# Personnages

## Exemples

- Infériorité / supériorité.
- Triangle de Karpman.



# Personnalité

## Définition

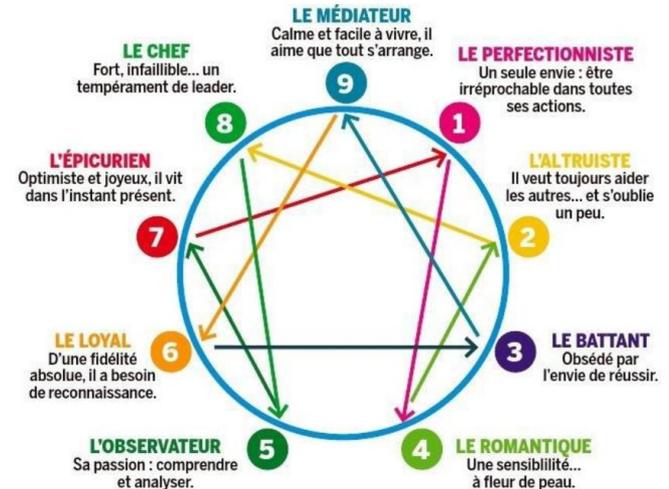
- **La personnalité** est la construction identitaire bâtie par l'esprit dans l'enfance pour se protéger face aux émotions souffrantes vécues en relation, et qui tente de répondre à nos besoins fondamentaux.
- Depuis l'enfance et tout au long de sa vie, l'individu a tendance à s'identifier à cette personnalité et ses traits caractérisés.
- Il est fondamental pour mon évolution que je prenne conscience de ma personnalités, que je les accepte comme faisant partie de ma nature profonde pour apprendre à vivre avec cette hypersensibilité et pour apprendre surtout à m'en protéger et m'en libérer



# Personnalité

## 2 Outils de découverte & compréhension

- DISC (4 couleurs) → Replay Masterclass <https://youtu.be/-EF1lxmwIOM>
- Ennéagramme (9 profils)
- Il existe bien d'autres outils (MBTI, AT, etc)



**Type 8: Le chef puissant et protecteur**

Peur de se sentir faible, sans pouvoir

Veut se sentir fort, puissant et juste

Image de soi: «Je suis fort, je suis juste»

Évite: la faiblesse

Apport: puissance, courage

**Type 7: L'épicurien optimiste**

Peur de se sentir incomplet

Veut se sentir complet, vivre dans le plaisir

Image de soi: «Je suis optimiste,

je suis heureux»

Évite: la souffrance

Apport: joie, optimisme

**Type 6: Le loyal sceptique**

Peur de se sentir seul, sans soutien

Veut se sentir en sécurité

Image de soi:

«Je suis loyal, je fais mon devoir»

Évite: la déviance

Apport: loyauté

**Type 5: l'expert observateur**

Peur de ne pas exister, de ses émotions, de divulguer son savoir

Veut se sentir vivre, penser juste

Image de soi: «Je sais, je comprends»

Évite: le vide intérieur

Apport: connaissance, précision

**Type 9: Le médiateur**

Peur de se sentir sans amour

Veut se sentir aimé

Image de soi: «Je suis bien, calme, facile à vivre»

Évite: les conflits

Apport: acceptation, soutien

**Type 1: Le perfectionniste**

Peur de se sentir imparfait

Veut se sentir parfait

Image de soi: «Je suis droit, je travaille»

Évite: la colère

Apport: rigueur personnelle, idéaux élevés

**Type 2: L'altruiste**

Peur de se sentir sans valeur

Veut se sentir aidant

Image de soi: «J'aime, j'aide»

Évite: de reconnaître

ses propres besoins

Apport: amour

**Type 3: Le battant**

Peur de se sentir incapable de faire

Veut se sentir capable de faire

Image de soi:

«Je réussis, je suis efficace»

Évite: l'échec

Apport: capacité à réaliser et à réussir

**Type 4: Le tragico-romantique**

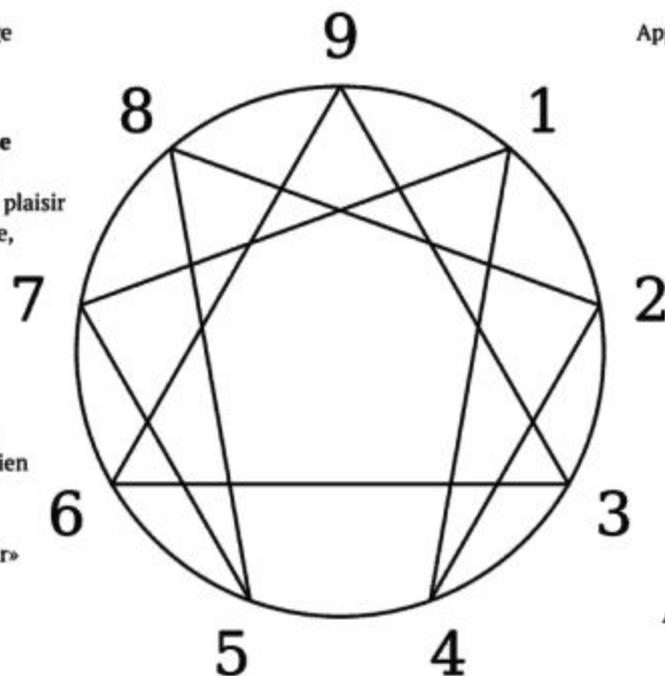
Peur de se sentir décalé et en manque d'amour

Veut se sentir adéquat, être lui-même

Image de soi: «Je suis différent, je suis sensible»

Évite: la banalité

Apport: sens artistique, créativité



# Exercices du mois

## Exercices à pratiquer

- Observer vos personnages et votre personnalité :
  - Dans quelle situations ils prennent place
  - Avec quelle type de personne (pro / perso, etc)
- Observer 2 situations / semaine + Écrire dans votre carnet ou autre support  
—> prendre conscience de qui vous êtes et faire connaissance avec vous

**PRATIQUEZ** si vous désirez progresser, faire évoluer les choses pour vous





**Prochain RDV Académie  
14 février 2022**

**Etape 1 : Relation à soi  
Module 2 : Émotions et besoins**

**<https://emmanuelleprunier.com>**