

LES MODES DE COMMUNICATION DANS LE COUPLE :
ENTRE FACTEURS DE RISQUE ET FACTEURS DE PROTECTION,
ÉTUDE CROISÉE DE L'ENNÉAGRAMME ET DES CINQ LANGAGES DE L'AMOUR

Résumé :

La recherche proposée ici interroge la possibilité de croiser deux outils utilisés dans la connaissance de soi et des autres : l'ennéagramme et les cinq langages de l'amour. Dans la mesure où ni ces deux outils ni la recherche menée ne présentent une validité scientifique établie et reconnue, il convient de prendre les informations partagées avec la plus grande précaution. Après un rappel de la théorie des cinq langages de l'amour, nous expliquerons la méthodologie de l'enquête menée auprès de 166 personnes ayant été formées au sein de l'Institut Français de l'Ennéagramme. Nous tenterons ensuite de comprendre les résultats au regard de nos connaissances sur les ennéatypes. Enfin, nous analyserons en quoi ces deux approches sont des guides précieux sur le chemin de l'amour durable.

Remerciements

À tous mes ennéamis qui ont guidé mes réflexions

À toutes les personnes qui ont accepté de répondre à cette enquête

Et un merci très spécial à Patricia et Fabien Chabreuil

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	4
I - TROUVER L'ÉQUILIBRE	7
II - LES CINQ LANGAGES DE L'AMOUR	10
III - LE QUESTIONNAIRE.....	13
IV - TÉMOIGNAGES ET EXEMPLES.....	15
V - RÉSULTATS	17
VI – QUESTIONS ET ANALYSES.....	21
VII - PISTES DE RÉFLEXIONS SUR LE CHEMIN DE L'AMOUR DURABLE.....	34
CONCLUSION	39
SYNTHÈSE	41
Annexe 1 – Résultats détaillés.....	42
Annexe 2 – Citations inspirantes.....	45
Annexe 3 – Bibliographie	46

INTRODUCTION

« Il est trop brusque, trop imprévu, trop soudain, trop semblable à l'éclair qui a cessé d'être avant qu'on ait pu dire : il brille !... Doux amis, bonne nuit ! Ce bouton d'amour, mûri par l'haleine de l'été, pourra devenir une belle fleur, à notre prochaine entrevue ». *Roméo et Juliette*, acte II, scène 2

Que nous soyons célibataires, pacsés, mariés ou divorcés, les histoires d'amour et les relations amoureuses font partie de nos préoccupations quotidiennes. Et quand il ne s'agit pas de nous-mêmes, nous sommes souvent intéressés par les histoires des autres. Prenons du recul et observons ce qui nous entoure au sujet de l'amour et du couple : sites de rencontres et applications sur smartphones par dizaines, livres pour réussir son couple par milliers, stages et conférences de communication par centaines, blogs et forums de partages et remplis de conseils, thérapeutes conjugaux à chaque coin de rue, et il existe même des boutiques entièrement dédiées aux couples. Jamais dans l'histoire de l'humanité nous avons eu autant d'outils pour mieux communiquer et faire durer nos couples. Et pourtant le nombre de divorces ne baisse pas.

De fait, le point de départ de ce travail est le constat de ce paradoxe : d'un côté l'amour et le couple rythment nos vies et de l'autre nos couples sont fréquemment le lieu de désaccords, d'incompréhensions, de conflits, de violences et de ruptures.

À la base de la relation il y a la rencontre. « LA » rencontre, le premier regard, les premiers mots échangés, là où tout commence et où tout semble finir. Nous appelons cela parfois le coup de foudre. Et si nous parlons de coup de foudre c'est parce que nous sommes comme hypnotisés, comme fascinés par l'autre¹, comme « aveuglés par l'euphorie du sentiment amoureux² ». « Non seulement ils sont aveugles devant ses imperfections, mais de plus ils sont sûrs que leur expérience amoureuse est unique et

¹ Les sous-types sexuels se sentiront probablement très concernés par cette étape de la relation. Pour eux et pour tous ceux qui souhaitent approfondir le sujet de la fascination, vous pouvez vous référer à l'ouvrage *L'amant tantrique : l'homme sur la voie de la sexualité sacrée* de Jacques Ferber.

² *Ce que j'aurais aimé savoir avant de me marier*, p. 126.

qu'ils sont les premiers à la vivre avec une telle intensité³ ». Cette période pourrait s'appeler également la période publicitaire car tel un objet à acheter, « on croit qu'en dénichant la personne douée de tel ensemble de caractéristiques, on s'associe forcément le bonheur en amour⁴ ».

Et puis, « avec le temps, leurs yeux s'ouvrent, ils redescendent sur terre et ils voient l'autre tel qu'il est réellement avec ses lacunes et ses défauts. La grande majorité des coups de foudre se terminent par des orages⁵ ! »

Ainsi va le cheminement du couple, un matin quelque chose s'est transformé et l'on finit par détester ce que l'on avait tant aimé au début. Celui qui savait si bien écouter se révèle être dans la manipulation et la séduction. Celle qui semblait si gentille et attentionnée se révèle être intrusive. Celui dont on saluait l'honnêteté et la transparence est finalement ressenti comme agressif. Celle qui semblait si souple et adaptable devient girouette indécise et superficielle. Celui dont on respectait la persévérance se révèle être borné, obstiné, aveugle. Celle qui apparaissait comme optimiste et drôle se transforme en être insouciant et méprisant. Celui qui était si brillant est en fait arrogant et prétentieux.

Comme le dit si bien Gary Chapman dans son livre intitulé *Les 5 langages de l'amour* : « Il faut souligner une grande différence entre aimer une personne et avoir le coup de foudre pour elle. Le coup de foudre est un sentiment plus ou moins éphémère, une réaction sentimentale primitive qui ne repose généralement pas sur une base logique. L'amour est autre chose. Celui qui aime cherche avant tout à répondre aux besoins de la personne aimée, il désire son bien et son épanouissement⁶. »

Derrière ce constat, une question majeure apparaît : entre le coup de foudre et l'amour, l'autre change-t-il vraiment ? Ou bien est-ce qu'il ne change pas mais que c'est notre regard qui change ? L'ennéagramme est là pour nous rappeler que l'ego qui nous constitue vient perturber la relation. Ainsi, selon l'ennéagramme, dans une relation amoureuse, il existe quatre phases (avec des allers et retours entre les phases ou l'arrêt à la 2^e ou la 3^e étape) décrites ainsi dans le [stage Communication](#) de l'[Institut Français de l'Ennéagramme](#) :

³ *Langages d'amour des enfants*, p. 181.

⁴ *Il n'y a pas de hasards*, p. 108.

⁵ *Langages d'amour des enfants*, p. 181.

⁶ *Langages d'amour des enfants*, p. 181.

1. Tomber amoureux

On se sent bien et en sécurité, chacun fonctionne avec les vertus et idées supérieures de son type de base et de son type d'intégration. L'autre manifeste soit les mêmes qualités, soit des vertus que nous aimerions posséder (même si l'autre est de notre type de désintégration car la vertu de notre désintégration serait l'aboutissement de notre développement). Durant cette phase, on ignore les autres aspects de notre personnalité et ceux de l'autre.

2. S'adapter

Pour satisfaire un des désirs de l'autre, nous renonçons aux nôtres. La perception devient alors plus objective : nous nous adaptons, nous partageons les rôles (argent, décision, sexualité, éducation...) et cela peut provoquer des conflits intérieurs ou extérieurs selon la compulsion, la passion, la fixation et le mécanisme de défense de notre type.

3. Conflits

Quand nos besoins ne sont pas assez pris en compte, quand l'adaptation à l'autre a ses limites, les conflits surgissent. Nous fonctionnons alors selon la compulsion, la passion, la fixation et le mécanisme de défense de notre type de désintégration : répression des besoins et tentative de prendre le contrôle de la relation. À ce stade c'est le blocage ou la séparation.

4. Union

Quand nous sortons du rôle de victime et l'autre du rôle de bourreau, nous apprenons à vivre les aspects positifs et négatifs de notre personnalité et de ceux de l'autre : vertu et idée supérieure de son type de base et de son type d'intégration. C'est là qu'on apprécie l'autre pour ce qu'il est et pour ce qu'il n'est pas. On retombe alors amoureux de la réalité et non de l'illusion de départ.

I - TROUVER L'ÉQUILIBRE

« Vous vous mettez à aimer non pas en trouvant la personne parfaite, mais en voyant parfaitement une personne imparfaite⁷. »

Pour avancer dans notre réflexion, nous allons prendre l'image d'une balance.

Sur le plateau de gauche nous allons y déposer ce que l'on nomme « des facteurs de risque ». La définition de ces facteurs de risque est simple : ce sont tout ce qui augmente notre fragilité, toutes les raisons sources de mésentente et de séparation. C'est ce que Denis Moreau, professeur de philosophie à l'université de Nantes, appelle « les démons » : « De façon plus réaliste, se préparer aux assauts des démons. Ne pas être dupe. Savoir qu'ils sont, apprendre qui ils sont. Les identifier et les nommer, c'est déjà les démasquer. Anticiper leurs assauts, c'est commencer à se donner les moyens de les contrer. Mais la bataille est rude, il ne faut pas se le cacher⁸. »

Concrètement, les facteurs de risque peuvent être⁹ : la routine du quotidien ; la jalousie, la méfiance et la surveillance ; le stress du travail ou de manière générale les difficultés professionnelles ; les incompréhensions (reparler du passé, menacer) ; les jeux d'acteurs¹⁰ ; la priorité à accorder aux projets de chacun ; l'infidélité ; l'éducation des enfants ; la gestion de l'argent ; les désaccords concernant la sexualité ; la place et le temps accordé à la belle-famille ; la pratique d'une religion ou d'une spiritualité ; le choix et l'organisation des vacances ; et bien d'autres choses encore¹¹.

Sur l'autre plateau de la balance, pour équilibrer le poids de ces facteurs de risque, nous devons donc créer des facteurs de protection. Le facteur de protection, c'est ce qui diminue notre fragilité à la rupture, à toutes les raisons sources de mésentente et de séparation et qui renforce la solidité du couple. Concrètement les facteurs de

⁷ Sam Keen, *Les langages de la réconciliation*, p. 277.

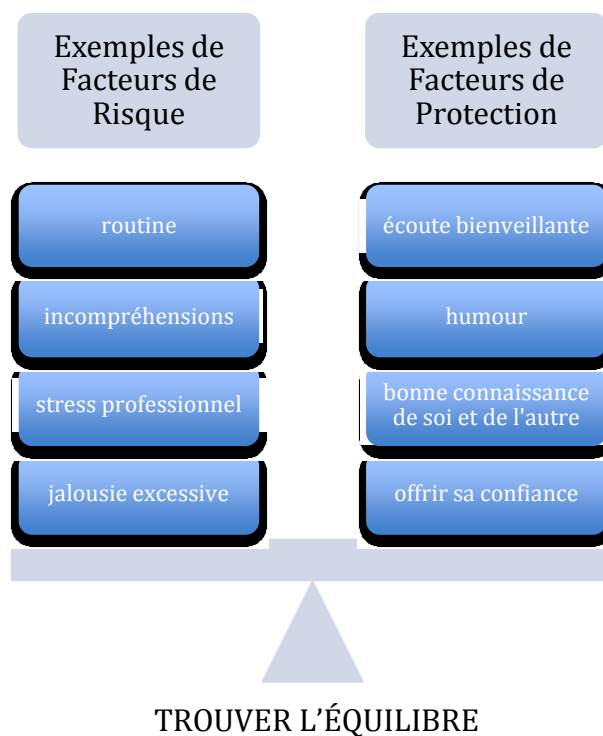
⁸ *Pour la vie ? Court traité du mariage et des séparations*, p. 108.

⁹ Cette liste ne saurait se reconnaître comme exhaustive.

¹⁰ Pour aller plus sur les jeux d'acteurs (le triangle dramatique de Karpman), voir l'ouvrage *Responsable oui ! Coupable non !*, p. 50.

¹¹ Chacun devra se sentir libre de compléter la liste.

protection peuvent être¹² : développer la patience et la tolérance, avoir des projets communs, pratiquer l'humour, être optimiste, savoir se dire les choses, être à l'écoute de l'autre, organiser des temps ensemble en tenant compte des priorités, savoir faire confiance, développer une bonne sexualité, valoriser l'autre, organiser des week-ends et des vacances, bien se connaître et bien connaître l'autre, etc.



Pour faire durer nos couples, cette balance nous offre deux possibilités. La première consiste à éliminer à tout prix les facteurs de risque, la deuxième à renforcer les facteurs de protection. Notre expérience nous ayant montré qu'il est impossible de supprimer tous les risques, nous avons choisi de focaliser notre attention sur comment renforcer les protections. Et parmi les facteurs de protection existants, nous avons choisi d'étudier deux outils utiles à la connaissance de soi et de l'autre. D'un côté l'ennéagramme, de l'autre les cinq langages de l'amour. Et parce que ces deux outils ont déjà été décrits indépendamment l'un de l'autre, nous avons choisi d'ouvrir un nouveau champ de recherche : la combinaison des deux.

Notre hypothèse de départ a donc été d'imaginer qu'il existe un lien entre un des neuf ennéatypes et un des cinq langages. Autrement dit, les questions qui ont animé

¹² Chaque couple étant différent, il serait illusoire de dresser une liste exhaustive des facteurs de protection.

cette étude sont : peut-on affirmer qu'un ennéatype préfère recevoir un langage plutôt qu'un autre ? Est-ce que certains langages sont plus souvent donnés selon les ennéatypes ? Peut-on augmenter la puissance de ces outils en les combinant ?

Partant du principe que chaque lecteur connaît l'ennéagramme, nous avons choisi de ne décrire que l'approche des cinq langages théorisée par Gary Chapman.

II - LES CINQ LANGAGES DE L'AMOUR

« Si nous voulons être de bons communicateurs en amour, nous devons être prêts à apprendre le langage affectif fondamental de notre conjoint¹³. »

Gary Chapman est un conseiller conjugal et familial américain qui a écrit en 1992 un livre, devenu best-seller international, intitulé *Les cinq langages de l'amour*. Selon lui, il existe cinq moyens pour exprimer son amour aux personnes de notre entourage, conjoint(e), parent(s), enfant(s), ami(s), collègue(s). Les cinq langages sont les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus et le toucher physique.

Bien sûr nous sommes tous sensibles à ces cinq langages. Toutefois cette théorie nous indique que nous serions plus sensibles à un ou deux parmi les cinq. Il est donc important de distinguer ce qui me fait juste plaisir et ce qui me nourrit profondément. Étudier ces cinq langages a donc pour intérêt de découvrir son propre langage, ainsi que celui des personnes qui nous entourent. Ils deviennent alors des outils simples et puissants pour clarifier nos attentes affectives et mieux les communiquer.

A- Description des langages

Langage 1 : les paroles valorisantes. Il s'agit de prononcer des paroles qui font du bien.

Exemples : paroles d'encouragement, paroles aimables, compliments, félicitations, etc.

Langage 2 : les moments de qualité. Il s'agit de partager un moment intense avec l'autre, en lui accordant une attention totale.

Exemples : être ensemble au cinéma, discuter autour d'un repas, pratiquer un sport ensemble, (se) parler et (s)écouter, etc.

Langage 3 : les cadeaux. Il s'agit de symboliser l'amour dans un objet.

Exemples : offrir des fleurs, acheter une montre, fabriquer un objet utile à l'autre, envoyer un SMS, écrire un mail, rédiger une lettre d'amour, etc.

¹³ *Les langages de l'amour – Les actes qui disent je t'aime*, p. 8.

Langage 4 : les services rendus. Il s'agit de décharger l'autre d'une contrainte matérielle et concrète.

Exemples : préparer le repas, sortir les poubelles, débarrasser le lave-vaisselle, ranger le linge, passer l'aspirateur, etc.

Langage 5 : le toucher physique. Il s'agit de la communion des corps et du contact charnel.

Exemples : caresses des mains, baisers tendres, se prendre dans les bras, relations sexuelles, touchers affectueux, massages du dos, etc.

Afin de nous aider dans l'identification de notre langage dominant, voici quelques questions utiles :

B- Questions à se poser pour découvrir son langage d'amour

→ Est-ce que j'ai besoin de paroles valorisantes ?

- ✓ Est-ce que j'aime ce qu'il/elle dit de moi en tête à tête ou en public ?
- ✓ Est-ce que j'ai besoin de ses encouragements pour développer un projet ?
- ✓ Est-ce que c'est important pour moi de sentir sa confiance dans ce que j'entreprends ?

→ Est-ce que j'ai besoin de moments de qualité ?

- ✓ Est-ce que j'ai besoin qu'il/elle m'accorde une attention totale et sans partage ?
- ✓ Est-ce que j'aime parler avec lui/elle, me promener, aller au restaurant, partager une activité sportive ou culturelle, faire les magasins, etc. ?
- ✓ Est-ce que c'est important pour moi d'évoquer les souvenirs et la complicité de nos moments partagés ?

→ Est-ce que j'ai besoin de cadeaux ?

- ✓ Est-ce que c'est important pour moi de voir un objet qui me rappelle qu'il/elle a pensé à moi ?
- ✓ Est-ce que j'ai besoin de voir qu'il/elle a pris du temps pour me faire plaisir ?
- ✓ Est-ce que j'aime lire ses messages/lettres d'amour ?

→ Est-ce que j'ai besoin de services rendus ?

- ✓ Est-ce que j'aime quand il/elle me décharge des tâches quotidiennes ?
- ✓ Est-ce que c'est important pour moi qu'il/elle cuisine, mette la table, sorte les poubelles, passe l'aspirateur, débouche l'évier, entretienne le jardin, s'occupe des factures, range bien les affaires dans les placards etc. ?
- ✓ Est-ce j'ai besoin qu'il/elle fasse des efforts dans l'organisation du quotidien ?

→ Est-ce que j'ai besoin de contact physique ?

- ✓ Est-ce que j'ai besoin du contact de sa peau ?
- ✓ Est-ce que c'est important pour moi qu'il/elle me prenne la main au restaurant ?
- ✓ Est-ce j'aime quand il/elle m'embrasse dans la rue ou en quittant la pièce ?

C- Questions à se poser pour confirmer les premières hypothèses

- Dans ce que votre conjoint(e) fait ou omet de faire, qu'est ce qui vous blesse le plus ? (L'inverse correspond vraisemblablement au langage d'amour le plus important pour vous.)
- Qu'avez-vous le plus souvent réclamé de votre conjoint(e) ? (C'est probablement ce qui vous donne le mieux le sentiment d'être aimé(e).)
- Comment exprimez-vous généralement votre amour à votre conjoint(e) ? (Ce moyen est peut-être celui qui, en retour, vous donne le sentiment d'être aimé(e).)
- Comment est-ce je ressens son amour ? Qu'est ce que j'ai tout de suite aimé chez lui/elle ? En quoi est-il/elle différent(e) des autres ?
- Quel(le) serait le/la conjoint(e) idéal(e) pour moi ?

III - LE QUESTIONNAIRE

Trois questions fermées

1/ Quels sont mes deux langages dominants ?

<input type="checkbox"/>	Les paroles valorisantes
<input type="checkbox"/>	Les moments de qualité
<input type="checkbox"/>	Les cadeaux
<input type="checkbox"/>	Les services rendus
<input type="checkbox"/>	Le toucher physique

Commentaire :

2/ Quel est le langage que je donne le plus aux autres ?

<input type="checkbox"/>	Les paroles valorisantes
<input type="checkbox"/>	Les moments de qualité
<input type="checkbox"/>	Les cadeaux
<input type="checkbox"/>	Les services rendus
<input type="checkbox"/>	Le toucher physique

Commentaire :

3/ Quel est le langage qui me correspond le moins ?

<input type="checkbox"/>	Les paroles valorisantes
<input type="checkbox"/>	Les moments de qualité
<input type="checkbox"/>	Les cadeaux
<input type="checkbox"/>	Les services rendus
<input type="checkbox"/>	Le toucher physique

Commentaire :

Informations :

Je suis :

UNE FEMME

UN HOMME

Mon type de base

8	9	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ma variante

ALPHA

MU

JE NE SAIS PAS

Mon sous-type le plus marqué
CONSERVATION

SOCIAL

SEXUEL

JE NE SAIS PAS

Cinq questions ouvertes

Cette partie vous propose de témoigner directement sur un exemple personnel récent de chacun des cinq langages.

Un exemple personnel de « parole valorisante » :

Un exemple personnel de « moment de qualité » :

Un exemple personnel de « cadeau » :

Un exemple personnel de « service rendu » :

Un exemple personnel de « toucher physique » :

IV - TÉMOIGNAGES ET EXEMPLES

« Pour développer notre intimité conjugale, nous devons apprendre à partager nos émotions¹⁴. »

Les témoignages présentés ici sont extraits de la dernière partie du questionnaire

À propos des paroles valorisantes :

- « Merci pour tout ce que tu fais pour moi. »
- « Ta présence est très importante pour moi. »
- « Merci de m'avoir soutenu et aidé, je sais que tu es bon conseil. »
- « Tu es compétent, tu as de la valeur, tout ce que tu fais est bien fait. »
- « Je suis fier de toi. »
- « Tu es belle, et je te trouve désirable. »
- « Tu as beaucoup de courage et de détermination. J'ai confiance en toi. Tu m'apportes beaucoup. Tu es très généreux et tu as du cœur. »
- « Tu es plus que tu ne crois. Tu comptes pour moi. »

À propos des moments de qualité :

- « C'est pour moi important de pouvoir partager avec mes proches des moments de discussion, aller au cinéma, faire des promenades ensemble dans la campagne. Cela entretient les liens et nous enrichit par nos discussions et correspond pour moi à une vraie preuve d'amour. »
- « Discussion en tête à tête durant un repas, au restaurant, alliant souvenirs de bons moments du passé et projets pour l'avenir. »
- « Je ressens dans ces moments une écoute, une complicité, une communauté de corps et d'esprit. C'est ainsi que je me sens aimée et valorisée. »
- « Partager des choses simples de la vie et facilement accessibles avec ceux que j'aime suffit à me combler. »

¹⁴ *Couple & complices*, p. 52.

À propos des cadeaux :

- « N'importe quelle petite attention que je ferai en dehors des événements habituels (Noël, Saint Valentin, anniversaires). Exemple : acheter une BD, un DVD... »
- « Un habit particulier, genre un tee-shirt avec un dessin humoristique qui le fasse rire et penser à moi. »
- « Je lui envoie toujours des SMS pour lui dire que je pense à lui à n'importe quel moment de la journée, et quand je suis dans une boutique, je cherche toujours quelque chose qui lui ferait plaisir. »
- « Lettre d'amour, petits mots doux sur un Post-It, cadeaux symboliques fabrication maison. »

À propos des services rendus :

- « Faire le cartable de ma fille quand elle est trop fatiguée après ses devoirs. »
- « Réparer le fonctionnement de clignotants sur une voiture. »
- « Prendre un rendez-vous médical à la place de l'autre, s'occuper des démarches administratives. »
- « Rentrer la poubelle du voisin. »
- « Nettoyer le vélo de mon mari. »
- « S'occuper de la lessive, du lave-vaisselle, préparer les repas, faire le lit, ranger l'appartement, faire les sanitaires, poster des lettres, écrire des lettres, faire des comptes, faire les courses, chercher un appart. »

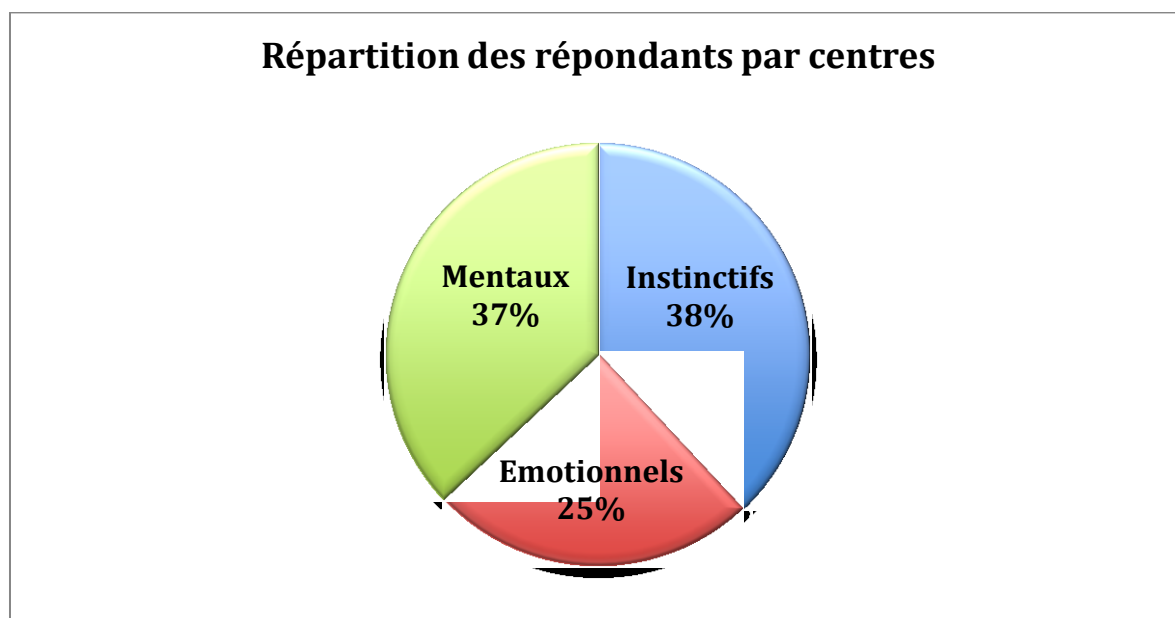
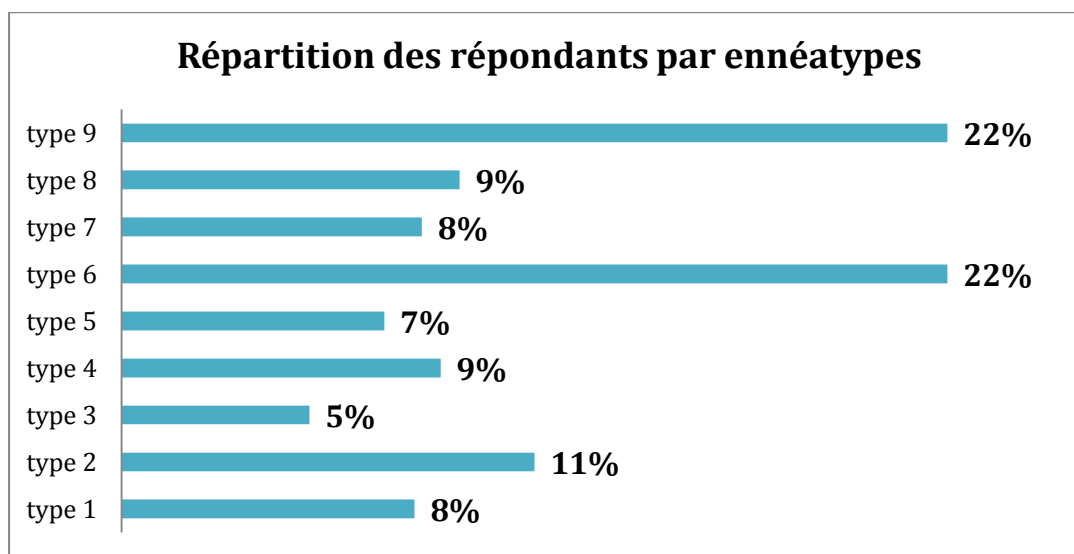
À propos du toucher physique :

- « Marcher dans la rue main dans la main. »
- « Embrasser l'autre systématiquement quand nous sommes sur un escalator. »
- « Je caresse les mains de mon compagnon en permanence. »
- « Tous les matins, je dépose un baiser sur son épaule pour bien démarrer la journée. »
- « Caresse discrète d'une main, de l'épaule ou du bras au cinéma, à une conférence ou lors d'une rencontre familiale. »

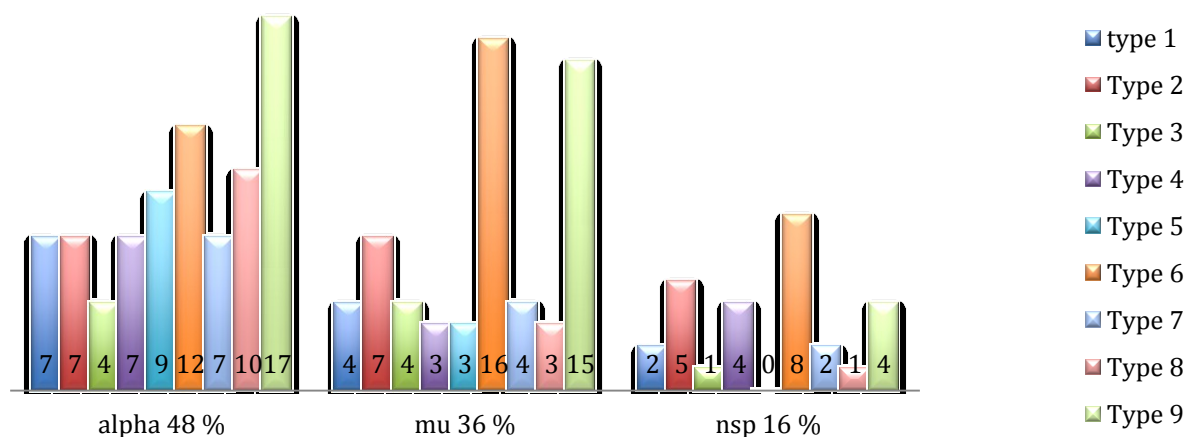
V - RÉSULTATS

Nous avons proposé ce questionnaire aux stagiaires de [l'Institut Français de l'Ennéagramme](#) ayant suivi au moins les trois stages [Bases](#), [Centres](#), [Sous-types](#). **42 %** des personnes de cet échantillon ont répondu ; **67 %** étaient des **femmes** et **33 %** des **hommes**.

Voici les profils des répondants :



Répartition des répondants par variantes



Résultats à propos des langages dominants

A-Première question du questionnaire, « **quels sont mes deux langages dominants ?** » : **63 %** disent privilégier les moments de qualité et **55 %** le toucher physique

Préférences exprimées par centres et par ennéatypes

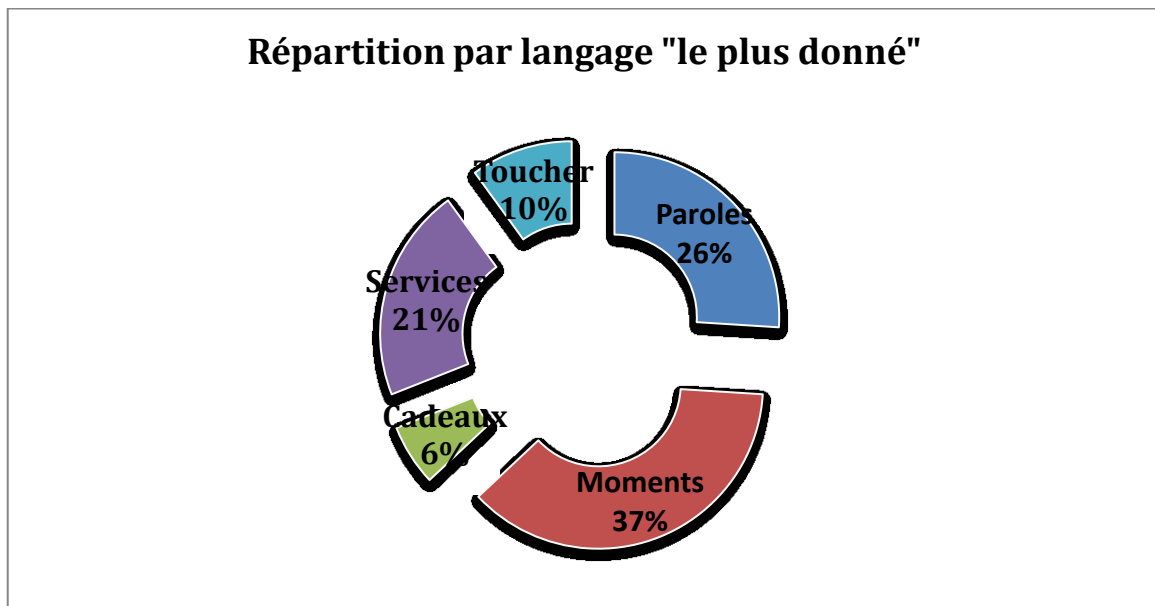
Instinctifs			Émotionnels			Mentaux		
1	Moments de qualité	Toucher physique	2	Paroles valorisantes	Toucher physique	5	Moments de qualité	Toucher physique
8	Moments de qualité	Toucher physique	3	Moments de qualité	Paroles valorisantes	6	Paroles valorisantes	Moments de qualité
9	Toucher physique	Moments de qualité	4	Moments de qualité	Paroles valorisantes	7	Moments de qualité	Toucher physique

B- « **Quels sont mes deux langages dominants ?** » selon les sous-types : **61 %** disent privilégier les moments de qualité et **50 %** le toucher physique

Préférences exprimées par sous-types		
Conservation	Moments de qualité	Toucher physique
Social	Moments de qualité	Paroles valorisantes
Sexuel	Moments de qualité	Toucher physique

Résultats à propos du langage que je donne

Deuxième question : « Quel est le langage que je donne le plus aux autres ? »



Résultats à propos du langage qui me correspond le moins

Troisième question : « quel est le langage qui me correspond le moins ? »

Deuxième et troisième questions croisées avec les centres

Instinctifs			Émotionnels			Mentaux		
	Le + donné	Le - donné		Le + donné	Le - donné		Le + donné	Le - donné
1	Services rendus	Cadeaux	2	Paroles valorisantes	Cadeaux	5	Moments de qualité	Cadeaux
8	Moments de qualité	Cadeaux	3	Moments de qualité	Cadeaux	6	Services rendus	Cadeaux
9	Paroles valorisantes	Cadeaux	4	Moments de qualité	Services rendus	7	Moments de qualité	Services rendus

Deuxième et troisième questions croisées avec les sous types

	Le + donné	Le - donné
Conservation	Moments de qualité	Cadeaux
Social	Moments de qualité	Cadeaux
Sexuel	Moments de qualité	Cadeaux

Les résultats qui suivent sont à prendre avec les précautions suivantes.

- Tous les types ne sont pas également représentés :

TYPE 1 : 13 personnes ; TYPE 2 : 19 personnes ; TYPE 3 : 9 personnes ; TYPE 4 : 14 personnes ; TYPE 5 : 12 personnes ; TYPE 6 : 36 personnes ; TYPE 7 : 13 personnes ; TYPE 8 : 14 personnes ; TYPE 9 : 36 personnes.

- Les deux sexes ne sont pas également représentés : 54 hommes et 112 femmes

- Aucun test ne pourrait vérifier ni les typages en enneagramme ni les réponses aux cinq langages, il ne s'agit que de déclarations subjectives¹⁵.

- En conséquence, nous nous proposons de décrire ces résultats, de tenter de les comprendre au travers d'hypothèses, sans les généraliser et sans affirmer que tel enneatype préfère absolument tel ou tel langage.

- **Rappel :** l'enneagramme et les cinq langages de l'amour ne sont abordés qu'au sein de la relation de couple et dans une optique de comprendre et d'améliorer les modes de communication.

¹⁵ Dans la mesure où notre expérience nous montre qu'il faut parfois plusieurs mois/années pour valider son type il faut non seulement imaginer que certaines personnes peuvent se tromper de type, mais en plus imaginer qu'il en est de même avec les cinq langages. A cela, on peut même ajouter pour l'enneagramme : l'influence des ailes, de l'intégration/désintégration ; et pour les cinq langages : l'influence de l'éducation parentale ou la possible confusion entre deux langages + désirabilité sociale

VI – QUESTIONS ET ANALYSES

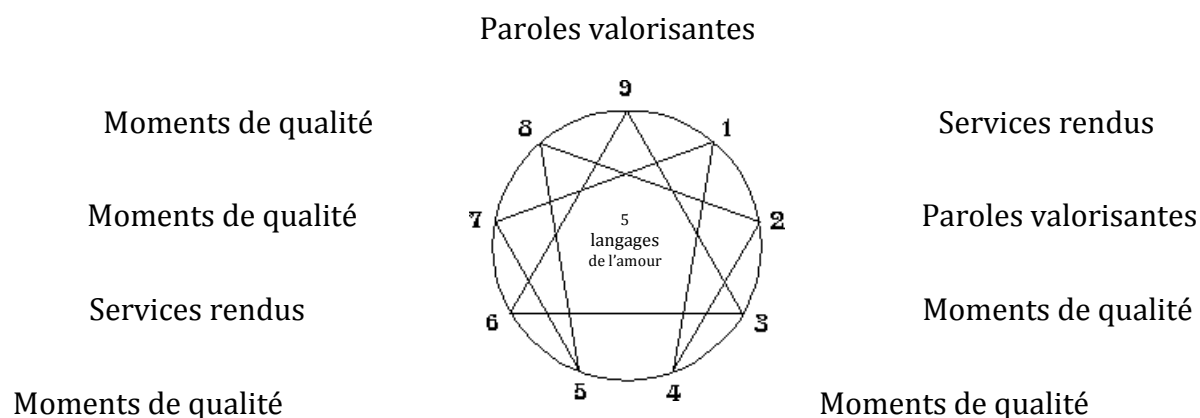
Question n° 1 : Quelle est la cohérence entre le langage que je préfère donner et le langage que je préfère recevoir ? Est-ce forcément le même ?

Résultats : 33 personnes sur 166 ont déclaré qu’elles donnent un langage différent du leur.

Sans contester ce résultat, il convient d’en souligner le caractère original. En effet, Gary Chapman soutient, et cela semble cohérent, que le plus souvent l’on offre à l’autre ce que l’on aimerait recevoir. Or ici presque 20 % des répondants semblent ne pas valider cette hypothèse.

Question n° 2 : Existe-t-il un lien entre l’ennéatype et le langage que je donne le plus ?

Résultats¹⁶ :



Pour interpréter ces résultats nous proposons de les regarder au travers de l’orientation du type¹⁷.

TYPE 1 : les services rendus (6 réponses sur 13 soit 46 %)

Exemple de témoignage : « Je suis toujours dans l'aide à l'autre. »

¹⁶ Les résultats sont le score maximum obtenu.

¹⁷ Rappel : l’orientation est la qualité fondamentale caractéristique d’un ennéatype, c’est la qualité qu’il souhaite amener au monde et offrir aux autres.

Hypothèse de compréhension : l'orientation du type 1 étant la rigueur personnelle et les idéaux élevés, nous pouvons imaginer que les services rendus sont un moyen d'être quelqu'un de bien sur le plan moral et d'être un bon conjoint en aidant l'autre.

TYPE 2 : les paroles valorisantes (9 réponses sur 19 soit 47 %)

Exemple de témoignage : « Je n'aime pas que l'on pense du mal de moi. »

Hypothèse de compréhension : l'orientation du type 2 étant l'amour, nous pouvons imaginer que les paroles valorisantes sont un moyen pour exprimer cet amour, tout en ayant pour effet — comme l'évoque le témoignage — d'avoir en retour cet amour.

TYPE 3 : les moments de qualité (5 réponses sur 9 soit 55 %)

Exemple de témoignage : « J'ai besoin de partager avec les personnes que j'aime les choses qui me plaisent, cela décuple mon plaisir. »

Hypothèse de compréhension : l'orientation du type 3 étant sa capacité à agir et à réussir, nous pouvons imaginer que partager un moment de qualité avec son conjoint est un moyen pour obtenir la reconnaissance de son efficacité.

TYPE 4 : les moments de qualité (7 réponses sur 14 soit 50 %)

Exemple de témoignage : « S'écouter et partager, prendre du temps pour cela. Aller au restaurant et se sentir proche. Regarder un film ensemble et le commenter. S'émerveiller ensemble dans une église romane. »

Hypothèse de compréhension : l'orientation du type 4 étant son sens beau, nous pouvons imaginer que partager un beau moment de qualité est un moyen de ressentir de l'intimité.

TYPE 5 : les moments de qualité (8 réponses sur 12 soit 67 %)

Exemple de témoignage : « J'aime créer des moments de qualité pour les autres, afin d'augmenter notre complicité et les liens qui nous unissent. »

Hypothèse de compréhension : l'orientation du type 5 étant la connaissance, nous pouvons imaginer que partager un moment de qualité avec son conjoint est un moyen de mieux connaître l'autre et de créer des liens.

TYPE 6 : les services rendus (11 réponses sur 36 soit 31 %)

Exemple de témoignage : « Le sens du devoir et le plaisir de me rendre utile. »

Hypothèse de compréhension : l'orientation du type 6 étant la loyauté, nous pouvons imaginer que les services rendus sont un moyen d'accomplir son devoir et — comme l'évoque le témoignage — de se sentir utile à l'autre.

TYPE 7 : les moments de qualité (7 réponses sur 13 soit 54 %)

Exemple de témoignage : « Je trouve personnellement que de vivre des choses ensemble favorisent ou renforcent les échanges, souvenirs, sujets intéressants. »

Hypothèse de compréhension : l'orientation du type 7 étant la joie, nous pouvons imaginer que partager un joyeux moment de qualité avec son/sa conjoint(e) est un moyen de vivre de la complicité.

TYPE 8 : les moments de qualité (5 réponses sur 14 soit 36 %)

Exemple de témoignage : « Ces moments sont assez rares, alors ils doivent être de qualité. Pour moi, c'est une évidence. Quand ils se présentent, il est évident que j'accorde une attention totale à la personne. »

Hypothèse de compréhension : l'orientation du type 8 étant la puissance, nous pouvons imaginer que partager un moment de totale qualité avec l'autre est un moyen de ressentir cette puissance.

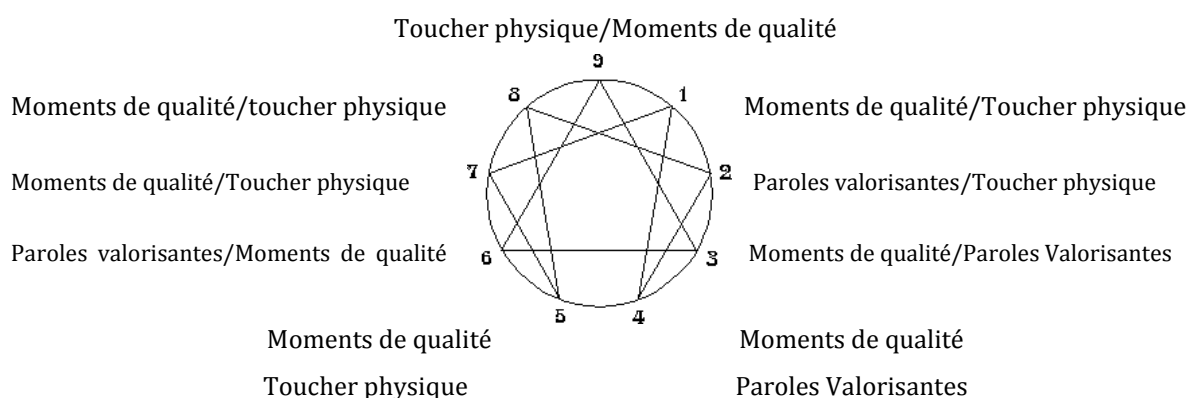
TYPE 9 : les paroles valorisantes (13 réponses sur 36 soit 36 %)

Exemple de témoignage : « Félicitations, encouragements, empathie. »

Hypothèse de compréhension : l'orientation du type 9 étant l'acceptation, nous pouvons imaginer que les paroles valorisantes sont un formidable moyen pour soutenir l'autre.

Question n° 3 : Existe-t-il un lien entre l'ennéatype et les langages que je préfère recevoir ?

Résultats des préférences exprimées :



<p style="text-align: center;">Type</p> <p style="text-align: center;">Rappels</p> <p style="text-align: center;">Compulsion Peur de base Désir de base</p> <p style="text-align: center;">En amour</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p>éviter la colère être corrompu, immoral et mauvais être intègre</p> <p>offre son sérieux et son engagement</p>
<p style="text-align: center;">Résultats</p>	<p><u>Moments de qualité</u> (12 réponses sur 13) <u>Toucher physique</u> (8 réponses sur 13)</p>
<p>Comment comprendre les résultats</p>	<p>Pour le type 1, on peut imaginer que partager un moment ensemble et se toucher correspond bien aux valeurs d'engagement et d'exclusivité</p> <p><u>Hypothèse de sa définition du couple :</u> <i>Relation empli(e) de valeurs avec un(e) partenaire idéalisé(e) et poussant à s'améliorer en fonction de ses exigences</i></p>
<p style="text-align: center;">Témoignages</p>	<p>« Éteindre le téléphone à partir de 18 heures pour vivre la soirée exclusivement avec l'autre. » « Un massage du dos. »</p>
<p>Comment le couple peut-il aider à l'intégration émotionnelle</p>	<p>Si le type 1 accepte l'autre tel qu'il est, avec ses valeurs, ses idéaux et ses imperfections, sans vouloir à le changer, il est probable que vivre en couple l'aide à se connecter à plus de sérénité et de sang-froid et donc à sa vertu de patience.</p>
<p>10 conseils pour le partenaire¹⁸</p>	<ul style="list-style-type: none"> - les émotions du type 1 étant souvent refoulées, le partenaire pourra l'aider à les identifier, à les nommer et les verbaliser - planifier ensemble des moments de détente et de plaisir - être précis, clair et sérieux dans la communication et lui donner le maximum de détails avant une décision - être responsable et tenir ses engagements - le complimenter sur son implication, ses efforts et ses résultats - éviter les disputes de pouvoir et reconnaître ses propres erreurs - mettre de la nouveauté et de l'amusement dans les activités partagées - pratiquer un humour léger - conserver ses propres sujets d'intérêt - analyser ensemble l'éthique de la relation : « quelles sont nos responsabilités ? », « qu'apprenons-nous ? », « en quoi consiste une bonne relation ? »

¹⁸ Synthèse réalisée à partir des stages [Communication, Centres, Connexions](#) de [l'Institut Français de l'Ennéagramme](#) et des travaux d'Helen Palmer

<p style="text-align: center;">Type</p> <p style="text-align: center;">Rappels</p> <p style="text-align: center;">Compulsion Peur de base Désir de base</p> <p style="text-align: center;">En amour</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>reconnaître ses besoins être indigne d'être aimé être aimé</p> <p>offre de la chaleur émotionnelle</p>
<p style="text-align: center;">Résultats</p>	<p><u>Paroles valorisantes</u> (12 réponses sur 19) <u>Toucher physique</u> (12 réponses sur 19)</p>
<p>Comment comprendre les résultats</p>	<p>Pour le type 2, on peut imaginer que les paroles valorisantes et le toucher physique sont des moyens très efficaces pour se sentir physiquement rassuré et émotionnellement aimé</p> <p><u>Hypothèse de sa définition du couple :</u> <i>Attachement à une personne permettant d'exprimer et de recevoir l'amour et la chaleur</i></p>
<p style="text-align: center;">Témoignages</p>	<p>« C'est chouette ton projet. Bravo, je suis très fière de toi. » « Se faire un câlin, se chatouiller et se faire des caresses sur le visage. »</p>
<p>Comment le couple peut-il aider à l'intégration émotionnelle</p>	<p>Si le type 2 accepte qu'il a des besoins différents de ceux de son partenaire et s'il accepte de les exprimer pour lui et non pour plaire, il est probable que vivre en couple l'aide à se connecter à plus de simplicité et de modestie, en un mot à sa vertu d'humilité.</p>
<p>10 conseils pour le partenaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le type 2 ayant du mal à dire non et à exprimer ce qu'il veut, le partenaire pourra le valoriser quand il le fait - l'encourager à prendre du temps pour lui - le rassurer régulièrement sur la relation - lui consacrer beaucoup de temps - fixer des limites sur ses comportements d'aide et ses compliments - l'encourager à être authentique - traduire ses manifestations émotionnelles fortes (colère, hystérie) en besoins insatisfaits - lui demander régulièrement son avis - le valoriser sur ce qu'il est (et non sur ce qu'il fait ou sur l'effet qu'il provoque chez les autres) - faire attention à son engagement, il a tendance à aimer les relations à obstacles et les histoires compliquées

<p style="text-align: center;">Type</p> <p style="text-align: center;">Rappels</p> <p style="text-align: center;">Compulsion Peur de base Désir de base</p> <p style="text-align: center;">En amour</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>éviter les échecs être sans valeur avoir de la valeur</p> <p>offre ses succès et le prestige obtenu</p>
<p style="text-align: center;">Résultats</p>	<p><u>Moments de qualité</u> (7 réponses sur 9) <u>Paroles valorisantes</u> (5 réponses sur 9)</p>
<p>Comment comprendre les résultats</p>	<p>Pour le type 3, on peut imaginer que partager un moment à deux et recevoir des paroles valorisantes correspondent bien à son besoin d'être valorisé et admiré</p> <p><u>Hypothèse de sa définition du couple :</u> <i>Réussir des projets de vie communs avec un partenaire qui contribue à son prestige</i></p>
<p style="text-align: center;">Témoignages</p>	<p>« Le soir de mon anniversaire, rien de plus important qu'un repas en famille, sans télé ni ordinateur, juste nous. »</p> <p>« Bravo tu es top. Je trouve que ce que tu as accompli est formidable et je suis fière de toi. »</p>
<p>Comment le couple peut-il aider à l'intégration émotionnelle</p>	<p>Si le type 3 arrête de jouer des personnages, il est probable que vivre en couple l'aide à se dévoiler en étant sincère et authentique, en un mot à sa vertu de vérité</p>
<p>10 conseils pour le partenaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le type 3 ayant du mal à demander de l'aide, le partenaire pourra lui proposer son soutien - planifier ensemble des activités de loisirs - exprimer son amour pour lui en tant que personne, indépendamment de ses actions et réussites - lui donner des objectifs précis et fixer des règles et des limites à la relation - pour parler d'un sujet sérieux : prendre rendez-vous, être bref et concret - l'aider à ralentir le rythme et à se connecter avec ses véritables émotions - l'encourager à prendre conscience du rôle qu'il joue et à rester authentique - établir un programme pour les moments à deux - ne pas trop exprimer d'émotions ou de réactions négatives - être un soutien fiable et inconditionnel

<p style="text-align: center;">Type</p> <p style="text-align: center;">Rappels</p> <p style="text-align: center;">Compulsion Peur de base Désir de base</p> <p style="text-align: center;">En amour</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>éviter la banalité être sans identité, sans importance être soi-même</p> <p>veut mettre du beau dans la vie de l'autre</p>
<p style="text-align: center;">Résultats</p>	<p><u>Moments de qualité</u> (11 réponses sur 14) <u>Paroles valorisantes</u> (8 réponses sur 14)</p>
<p>Comment comprendre les résultats</p>	<p>Pour le type 4, on peut imaginer que partager un moment privilégié à deux et recevoir des paroles valorisantes sert à satisfaire son besoin de vivre des moments uniques et authentiques et à le rassurer émotionnellement</p> <p><u>Hypothèse de sa définition du couple :</u> <i>Belle et intense relation qui doit être exclusive, unique et authentique</i></p>
<p style="text-align: center;">Témoignages</p>	<p>« Moments où l'on se permet d'être dans une authenticité totale avec son partenaire. » « J'ai confiance en toi, et je sais que tu es une belle personne. »</p>
<p>Comment le couple peut-il aider à l'intégration émotionnelle</p>	<p>Si le type 4 accepte les choses telles qu'elles sont, sans chercher la frustration de ce qui manque, il est fort probable que vivre en couple l'aide à se connecter à une véritable satisfaction et à plus de tranquillité, en un mot à sa vertu de contentement</p>
<p>10 conseils pour le partenaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le type 4 ayant pour croyance que la mélancolie est omniprésente, le partenaire pourra l'aider en ne se laissant pas emmener dans les drames et les conflits - partager des activités avec des sensations physiques agréables et plaisantes - accepter ses émotions et exiger la raison pour en discuter plus tard sereinement - manifester de l'attention et s'impliquer émotionnellement pour le rassurer - valoriser sa créativité, surtout quand il s'agit de choses banales - accepter qu'il aime la profondeur et les relations compliquées - construire l'engagement sur la durée, étape par étape - le ramener sur le côté concret et réaliste des choses - partager la beauté du moment présent - ne pas suivre ses changements d'humeur et rester pondéré

<p style="text-align: center;">Type</p> <p style="text-align: center;">Rappels</p> <p style="text-align: center;">Compulsion Peur de base Désir de base</p> <p style="text-align: center;">En amour</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p>éviter le vide intérieur être sans ressources, inutile et incapable être capable</p> <p>offre des informations passionnantes</p>
Résultats	<p><u>Moments de qualité</u> (10 réponses sur 12) <u>Toucher physique</u> (7 réponses sur 12)</p>
Comment comprendre les résultats	<p>Pour le type 5, on peut imaginer que partager un moment à deux et se toucher permet d'ouvrir un espace propice aux échanges complices</p> <p><u>Hypothèse de sa définition du couple :</u> <i>Espace d'intimité et de complicité qui me nourrit sans me perdre</i></p>
Témoignages	<p>« Passer une fin d'après-midi à pique-niquer sur les bords de Seine en partageant des discussions et des fous rires complices. »</p> <p>« Bisou, caresse, embrassade, sexualité, dormir l'un contre l'autre, massage si le partenaire accepte. »</p>
Comment le couple peut-il aider à l'intégration émotionnelle	<p>Si le type 5 arrête d'accumuler, en cessant de retenir ce qu'il sait, il est probable que vivre en couple l'aide à se connecter à la générosité et à l'altruisme, en un mot à sa vertu de désintéressement</p>
10 conseils pour le partenaire	<ul style="list-style-type: none"> - le type 5 ayant du mal à se connecter à ses sensations corporelles, le partenaire pourra l'aider en pratiquant des massages et en l'aidant à exprimer ce qu'il ressent - partager des activités avec des sensations physiques agréables et plaisantes - respecter son besoin d'isolement et de solitude - pour communiquer avec lui il faut poser des questions précises - exprimer ses propres émotions calmement et avec modération - comprendre sa présence silencieuse comme une marque d'intérêt - décoder qu'il manifeste son sentiment d'intimité de façon tacite - faire preuve d'initiative et organiser des moments ensemble - exprimer ses idées et lui laisser du temps pour y réfléchir - respecter son indépendance et son besoin d'autonomie, même si c'est imprévisible

<p style="text-align: center;">Type</p> <p style="text-align: center;">Rappels</p> <p style="text-align: center;">Compulsion Peur de base Désir de base</p> <p style="text-align: center;">En amour</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>éviter la déviance être incapable de survivre/ sans soutien être en sécurité</p> <p>offre sa loyauté</p>
<p style="text-align: center;">Résultats</p>	<p><u>Paroles valorisantes</u> (19 réponses sur 36) <u>Moments de qualités</u> (18 réponses sur 36)</p>
<p>Comment comprendre les résultats</p>	<p>Pour le type 6, on peut imaginer que recevoir des paroles valorisantes et recevoir l'attention totale de l'autre correspondent bien à son besoin d'être en sécurité, rassuré et en confiance</p> <p><u>Hypothèse de sa définition du couple :</u> <i>Relation bâtie sur la confiance, la loyauté et la sécurité</i></p>
<p style="text-align: center;">Témoignages</p>	<p>« Tu as beaucoup de valeur pour moi. » « Discussion en tête à tête pour parler de choses profondes et essentielles. »</p>
<p>Comment le couple peut-il aider à l'intégration émotionnelle</p>	<p>Si le type 6 cesse de s'inquiéter et de focaliser son attention sur les dangers potentiels, il est probable que vivre en couple l'aide à se connecter à une véritable audace quand cela est nécessaire et à affirmer sa force, en un mot à sa vertu de courage</p>
<p>10 conseils pour le partenaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le type 6 étant habité par la peur, le partenaire pourra l'aider en identifiant des moments positifs vécus et en l'invitant à les exprimer - l'aider à dresser la liste de ses talents, qualités et compétences - comprendre ses doutes concernant la relation, y répondre en l'écoutant et en lui rappelant précisément tout ce que vous avez fait pour lui dans le passé - l'aider à exprimer ses doutes et identifier les peurs pour lever les angoisses - respecter les règles établies - éviter la flatterie et justifier précisément tout compliment ou félicitation - être franc, concret et précis - l'aider à repérer ses moments de projection - pour un projet ou une décision donner toutes les étapes et les conséquences - dans la mesure du possible être un modèle pour lui en restant constant, positif et confiant

<p style="text-align: center;">Type</p> <p style="text-align: center;">Rappels</p> <p style="text-align: center;">Compulsion Peur de base Désir de base</p> <p style="text-align: center;">En amour</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p>éviter la souffrance être privé, souffrir être heureux</p> <p>offre de la gaieté et de la légèreté</p>
Résultats	<p><u>Moments de qualité</u> (9 réponses sur 13) <u>Toucher physique</u> (8 réponses sur 13)</p>
Comment comprendre les résultats	<p>Pour le type 7, on peut imaginer que partager un moment joyeux ensemble et se toucher correspondent bien à son besoin de légèreté</p> <p><u>Hypothèse de sa définition du couple :</u> <i>Lieu d'expérimentations dans lequel je peux rester indépendant, pour partager des rêves et des joies</i></p>
Témoignages	<p>« Un moment de rêverie partagé avec mon conjoint sur notre future habitation. » « Lui caresser le dos, le torse, les bras et la tête. »</p>
Comment le couple peut-il aider à l'intégration émotionnelle	<p>Si le type 7 accepte de faire preuve de retenue et de s'engager sérieusement, il est probable que vivre en couple l'aide à se connecter à plus de sobriété et de modération, en un mot à sa vertu de tempérance</p>
10 conseils pour le partenaire	<ul style="list-style-type: none"> - le type 7 étant fortement soumis à l'amnésie, le partenaire pourra l'aider en lui rappelant ses paroles, ses engagements et ses comportements - l'encourager à terminer ce qu'il commence et le complimenter quand il le fait - pour aborder un sujet important, prendre rendez-vous et communiquer de manière positive et enthousiaste - casser la routine et la répétition qui pourrait engendrer ennui et fuite - proposer l'engagement dans la durée comme une aventure et un processus - avoir des projets divers et variés - respecter sa spontanéité et son imprévisibilité - partager ses plans imaginaires - attention aux critiques qui pourraient bousculer son image - montrer ses propres émotions, besoins, désirs

<p style="text-align: center;">Type</p> <p style="text-align: center;">Rappels</p> <p style="text-align: center;">Compulsion Peur de base Désir de base</p> <p style="text-align: center;">En amour</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>éviter la faiblesse être blessé ou contrôlé par les autres se protéger soi-même</p> <p>amène sa force et sa protection</p>
Résultats	<p><u>Moments de qualité</u> (10 réponses sur 14) <u>Toucher physique</u> (8 réponses sur 14)</p>
Comment comprendre les résultats	<p>Pour le type 8, on peut imaginer que partager un moment exclusif en se touchant correspond bien à son besoin de protection, de contrôle et de sécurité</p> <p><u>Hypothèse de sa définition du couple :</u> <i>Relation unique et possessive, dans laquelle la question du contrôle est au centre, permettant de vivre la force, l'excès et la vibration corporelle</i></p>
Témoignages	<p>« Aller au restaurant, discuter tout en se caressant la main et en refaisant le monde. Se chamailler et rigoler !!!! » « Massage des pieds, des mains, de la tête. »</p>
Comment le couple peut-il aider à l'intégration émotionnelle	<p>Si le type 8 met une limite à sa démesure et à sa tendance à tout exagérer et contrôler, il est probable que vivre en couple l'aide à se connecter à plus de naturel et de spontanéité, en un mot à sa vertu de simplicité</p>
10 conseils pour le partenaire	<ul style="list-style-type: none"> - le type 8 étant souvent en déni de son corps et de ses ressentis, le partenaire pourra l'aider en le massant et en l'invitant à se connecter à ses sensations - ne pas hésiter à lui expliquer les conséquences de ses actes - dans la communication : être franc, ne rien cacher, rester ferme, être concret - ne pas se laisser impressionner par ses colères - respecter son indépendance et son besoin de solitude - comprendre ses excès comme une façon de se sentir en vie - l'interroger régulièrement sur ses comportements et ses motivations - il se souvient de tout, donc ne rien oublier et respecter les engagements pris - comprendre que la bagarre, l'aventure et le sexe sont des moyens de créer du contact et de l'intimité - poser des limites sans mettre de gants, ne pas se laisser faire

<p style="text-align: center;">Type</p> <p style="text-align: center;">Rappels</p> <p style="text-align: center;">Compulsion Peur de base Désir de base</p> <p style="text-align: center;">En amour</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p>éviter les conflits être perdu et séparé être en paix</p> <p>offre de la tranquillité et son acceptation</p>
<p style="text-align: center;">Résultats</p>	<p><u>Toucher physique</u> (21 réponses sur 36) <u>Moments de qualité</u> (20 réponses sur 36)</p>
<p>Comment comprendre les résultats</p>	<p>Pour le type 9, on peut imaginer que se toucher dans un moment unique partagé est un formidable moyen d'être en paix et en harmonie</p> <p><u>Hypothèse de sa définition du couple :</u> <i>Territoire protégé permettant de vivre le confort et la fusion</i></p>
<p style="text-align: center;">Témoignages</p>	<p>« Se prendre dans les bras, se faire des baisers tendres. » « Nous discutons et sommes 100 % l'un avec l'autre. On se consacre entièrement l'un à l'autre. Je ressens dans ces moments une écoute, une complicité, une communauté de corps et d'esprit. Je me sens aimée et valorisée. »</p>
<p>Comment le couple peut-il aider à l'intégration émotionnelle</p>	<p>Si, dans le but de construire une relation équilibrée, le type 9 accepte de cesser son inertie et son manque d'effort à se connaître, il est possible que vivre en couple l'oblige à se connecter à plus d'énergie et de dynamisme pour affirmer ses besoins, en un mot à sa vertu d'activité.</p>
<p>10 conseils pour le partenaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le type 9 ayant du mal à exprimer ce qu'il veut, le partenaire pourra l'aider en lui proposant d'exprimer d'abord ce qu'il ne veut pas, ce qui ne lui convient pas - partager des activités avec des sensations physiques agréables et plaisantes - créer un environnement calme et tranquille - ne pas lui donner d'ordres et privilégier les questions qui l'engagent - fixer des frontières sur les responsabilités de chacun - prendre les choses en main et ne pas hésiter à prendre des initiatives - distinguer ce qu'il dit de ce qu'il pense : il peut dire ce que l'on attend de lui sans nécessairement le penser - bannir la contrainte - soutenir les décisions qu'il prend lui-même - respecter ses silences et son besoin de tranquillité

Question n° 4 : existe-t-il un lien entre le sous-type et le langage que je préfère recevoir et entre le sous-type et le langage que je donne le plus ?

Résultats :

LANGAGES DOMINANTS/SOUS-TYPE		
	1	2
Conservation	MOMENTS	TOUCHER
Sexuel	MOMENTS	TOUCHER
Social	MOMENTS	PAROLES

CE QUE JE DONNE	LE +	LE -
Conservation	MOMENTS	CADEAUX
Sexuel	MOMENTS	CADEAUX
Social	MOMENTS	CADEAUX

Dans la mesure où il existe peu de réponses différentes et donc exploitables, nous ne commenterons pas ces résultats.

Il en est de même avec les variantes alpha et mu : les différences dans les réponses ne sont pas suffisantes pour décrire une tendance.

VII - PISTES DE RÉFLEXIONS SUR LE CHEMIN DE L'AMOUR DURABLE

« Les gens ont une autre attitude lorsque leurs réservoirs (émotionnels) sont pleins d'amour¹⁹. »

Au-delà de l'étude des liens entre l'ennéagramme et les cinq langages de l'amour proposée ici, se pose la question de comment faire durer le couple. Comment créer l'équilibre entre facteurs de risque et facteurs de protection ? Comment passer de l'intensité des débuts à la profondeur dans la durée ? Comment passer des projets à court terme à l'engagement durable ?

Nous proposons ici quatre étapes et quelques questions utiles, toutes issues du travail entrepris autour de cette étude.

→ Première étape : observer mon fonctionnement

« En vous choisissant, votre conjoint supposait probablement que votre comportement ne changerait jamais, même après plusieurs années de vie commune. Malheureusement, tel n'a sans doute pas été le cas. Après l'euphorie qui accompagnait votre période amoureuse, vous êtes redevenus "normaux". Quand le comportement normal – l'égoïsme, les exigences, les critiques – entraîne la colère et les ressentiments dans le couple, beaucoup pensent qu'ils ont fait fausse route, qu'ils sont incompatibles et qu'ils ne seront jamais heureux ensemble. Certains baissent les bras, décident de se séparer, et se mettent à chercher quelqu'un de meilleur. Malheureusement, certaines personnes recommencent ce cycle deux, trois ou quatre fois sans trouver plus de bonheur dans la quatrième union que dans la première. Il existe une alternative. Le secret d'un couple heureux ne réside pas dans la prise de distance mais dans un travail sur notre tendance naturelle vers l'égoïsme²⁰. » Ainsi parle Gary Chapman.

D'après les informations dont nous disposons à ce jour, il ne semble pas que ce dernier soit formé à l'ennéagramme. Toutefois, il est évident que l'ennéagramme est un

¹⁹ *Les langages de l'amour – Les actes qui disent je t'aime*, p. 16.

²⁰ *Amour et sexualité*, p. 51.

formidable outil pour : prendre de recul sur son fonctionnement²¹, développer la vigilance à soi-même²², et adopter « une attitude de neutralité dans l'étude de la machine²³ ». Il s'agit bien de convertir ses automatismes en « bons amis qui vont nous faire avancer vers l'étape suivante de notre développement²⁴ ».

Ne pas tout attendre de l'autre, admettre que l'autre ne peut pas tout apporter, avoir cette lucidité qu'il/elle est faillible.

Compter sur soi pour être heureux tout seul, pour pouvoir être heureux à deux

Dans la mesure où « les déséquilibres personnels amènent forcément un déséquilibre relationnel²⁵ », la démarche consiste à faire le deuil de la vérité de notre propre perfection, de notre propre logique et de notre tendance à vouloir avoir raison à tout prix, de notre authenticité égotique. Dès lors, nous apprenons à nous pardonner, à savoir demander pardon et à nous excuser. Car ce qu'une personne considérera comme des excuses valables ne sera pas forcément entendu par une autre²⁶.

→ Deuxième étape : comprendre le langage d'amour de l'autre

« Le secret d'une atmosphère positive dans le mariage, c'est d'apprendre à parler le langage d'amour principal de l'autre et de le parler souvent²⁷ » car « c'est en parlant le langage affectif de l'autre que l'ont fait revenir la chaleur de l'amour. Quand nous parlons ce langage, nous manifestons notre intérêt et notre amour. Nous apprenons aussi à remplir le "réservoir affectif" de l'autre, ce qui crée un climat propice à la résolution de nos conflits et au retour de l'amitié entre nous²⁸. » Cette deuxième étape doit donc nous servir à répondre à cette question : comment le fait de connaître le langage d'amour de l'autre peut-il modifier ma manière d'exprimer mon amour ?

Et surtout il s'agit de faire préciser à l'autre dans le moindre détail comment il/elle voudrait que les choses se passent.

²¹ *Ennéagramme et coaching.*

²² Pour aller plus loin, voir la 4^e partie du [Grand livre de l'ennéagramme](#).

²³ *Ennéagramme, caractère et névrose*, p. 325.

²⁴ *Le Guide de l'ennéagramme : comprendre soi-même et les autres au quotidien*, p. 4.

²⁵ *Responsable oui ! Coupable non !*, p. 52.

²⁶ À ce sujet Gary Chapman a écrit un livre passionnant sur les différentes façons de pardonner et se faire pardonner : *Les Langages de la réconciliation*.

²⁷ *Évoluer ensemble*, p. 32.

²⁸ *Couple en crise*, p. 120.

À propos des paroles valorisantes, il sera utile de faire préciser leurs formes, les mots exacts qui font du bien, la fréquence de ces mots ainsi que les lieux appréciés pour les entendre.

À propos des moments de qualité, il sera utile de convenir de la fréquence et de la durée des moments, et plus que tout, il sera important de les organiser, de les anticiper et de les planifier très concrètement dans les agendas de chacun et dans le calendrier familial.

À propos des cadeaux, il sera utile de se mettre d'accord sur les types de cadeaux préférés — achetés ou faits maison par exemple, le montant et bien sûr la fréquence.

À propos des services rendus, il sera utile d'organiser une discussion très précise sur comment l'autre voudrait que les choses soient faites. Et très sérieusement, nous parlons bien de comment ranger la vaisselle, comment bien passer l'aspirateur, comment ranger le garage, comment plier et ranger le linge, etc.

À propos du toucher physique, il sera utile de faire préciser quelles parties du corps doivent être touchées, comment, dans quels lieux, à quelle fréquence et pendant combien de temps.

Pour les personnes qui trouveraient que cette attitude est artificielle, nous rappelons la phrase suivante : « Si nous voulons être de bons communicateurs en amour, nous devons être prêts à apprendre le langage affectif fondamental de notre conjoint²⁹. » Il est bien de notre responsabilité de nous adapter à l'autre. En annexe 2, vous trouverez quelques citations inspirantes pour garder le cap.

→ Troisième étape : accepter l'autre tel qu'il est, sans vouloir le changer

« Certains conjoints consacrent malheureusement toute leur énergie à vouloir changer l'autre. Or, la tentative est pratiquement toujours vouée à l'échec. Si nous acceptons réellement nos différences, cessons de nous condamner mutuellement et concentrons-nous au contraire sur les difficultés engendrées par nos divergences afin de trouver une solution. Nous nous sentirons alors personnellement acceptés à part entière et non plus critiqués d'être ce que nous sommes³⁰. » L'ennéagramme et les cinq langages de l'amour ne sauraient être utilisés comme outil pour mieux choisir — ou changer — un ou une partenaire. Ces deux outils sont des aides précieuses pour comprendre l'autre,

²⁹ *Les langages de l'amour – Les actes qui disent je t'aime*, p. 8.

³⁰ *Couple & complices*, p. 145.

le questionner, mieux se mettre à sa place, capter ses perceptions, ses croyances et ses représentations³¹. Comme le dit si bien Jacques Salomé, « la tendresse, c'est l'écoute de la différence³². »

Là encore un travail de transformation est nécessaire, nous devons « comprendre les autres tels qu'ils sont en eux-mêmes³³ » plutôt que de les voir tels que nous le voulons ou le pensons. Les deux mots-clés sont confiance et ouverture³⁴ car « si vous voulez forcer l'autre à “rentrer dans votre moule”, cela risque de provoquer bien des conflits³⁵. »

Un bon moyen de dépasser les ego de chacun est de les orienter vers un but commun, de mettre en commun nos forces pour dépasser nos faiblesses. Cela s'appelle les projets communs. À court, moyen et long terme, il nous faut des projets. Être amoureux ne suffit pas à faire durer une relation. Les projets communs nous aident.

→ Quatrième étape : être positif et le rester

Nous le savons bien, « trop de critiques détruisent la motivation qui nous mène à changer³⁶ » et « un partenaire offensé réagit par des phrases encore plus méchantes. Quand on se focalise sur le négatif, on fait ressortir ce qu'il y a de pire chez son conjoint. En revanche une focalisation positive stimule des réactions positives³⁷. »

Voilà pourquoi « exprimer son appréciation des côtés positifs de son conjoint est une puissante source de motivation, qui l'encourage à cultiver ce qui suscite l'admiration. N'attendez pas que votre conjoint s'améliore. Prenez-le là où il en est aujourd'hui, exprimez votre appréciation et regardez-le s'épanouir³⁸. »

En résumé, nous tombons amoureux quand « nous avons envie de devenir quelqu'un d'autre dans une autre vie³⁹. » Et malgré ce début prometteur, il nous faudra

³¹ À ce propos le [stage Négociation](#) de l'[Institut Français de l'Ennéagramme](#) constitue un très bon approfondissement du sujet, en décrivant très précisément les attitudes des différents types face aux conflits.

³² *Apprivoiser la tendresse*, p. 68.

³³ *Le Guide de l'ennéagramme : comprendre soi-même et les autres au quotidien*, p. 10.

³⁴ Voir les cercles vertueux ou vicieux de la confiance et de l'ouverture dans l'ouvrage *L'Amant tantrique : l'homme sur la voie de la sexualité sacrée*.

³⁵ *Ce que j'aurais aimé savoir avant de me marier*, p. 136.

³⁶ *Évoluer ensemble*, p. 44.

³⁷ *Amour et sexualité*, p. 10.

³⁸ *Couple & complices*, p. 200.

³⁹ Francesco Alberoni in *Comment garder le moral même par temps de crise*, p. 164.

transformer notre histoire, il nous faudra construire l'amour tel un escalier plutôt que de « tomber amoureux⁴⁰ ».

« Le mariage n'est pas la promesse échangée que plus rien n'arrivera à l'un ou l'autre des époux, mais l'engagement à tenter de changer, et autant que possible de progresser, ensemble et malgré les phénomènes de décalage qui ne manqueront pas de se produire⁴¹. »

Afin de nous épauler dans la construction de ce « hasard transformé en destin par un choix continu⁴² », nous proposons dix questions à (se) poser régulièrement⁴³ :

- En quoi puis-je t'aider aujourd'hui ?
- Comment puis-je te faciliter la vie ?
- Comment me conduire en meilleur(e) mari/femme ?
- Qu'est-ce qui améliorerait notre relation conjugale ?
- Qu'aimerions-nous tous les deux concrétiser dans notre mariage ?
- Quel genre d'activité permettrait d'entretenir la vitalité de notre couple ?
- Un temps de partage quotidien améliorerait-il notre relation ?
- À quelle fréquence aimerions-nous sortir dîner ?
- À quelle fréquence aimerions-nous avoir des relations sexuelles ?
- À quelle fréquence aimerions-nous partir le temps d'une journée ou d'un week-end ?

⁴⁰ Pour aller plus loin sur cette question, voir le concept d'amour intelligent dans l'ouvrage *Aimer sans souffrir*.

⁴¹ *Pour la vie ? Court traité du mariage et des séparations*, p. 135.

⁴² *Pour la vie ? Court traité du mariage et des séparations*, p. 121.

⁴³ Questions tirées de *Aimer un mode de vie*, p. 249, et *Couple & complices*, p. 115.

CONCLUSION

« À défaut de pouvoir changer le passé, préparez un avenir différent⁴⁴. »

La théorie des cinq langages s'avère donc plus complexe que « les émotionnels sont forcément paroles valorisantes », « les mentaux sont forcément dans le partage intellectuel des moments de qualité », « les instinctifs ressentent la complicité dans le toucher physique », « les sous types sexuels sont forcément heureux dans les moments de qualité », « les sous types sociaux se sentent bien avec les paroles valorisantes », et « les sous-types conservation apprécient forcément les services rendus ».

Cette complexité se révèle être particulièrement intéressante et la recherche proposée ici ne semble qu'ouvrir la voie à de nombreux approfondissements. Ainsi, voici les questions qui mériteraient d'être explorées :

1. Pourquoi une telle surreprésentation des moments de qualité et une telle sous-représentation du langage des cadeaux ?
2. Comment approfondir le lien entre les cinq langages et les sous-types ?
3. Comment explorer la question du genre avec un échantillon plus représentatif hommes/femmes ?
4. Peut-on faire un lien entre les cinq langages de l'amour et les styles intuitifs ([stage Intuition](#) de l'[Institut Français de l'Ennéagramme](#)) ?
5. Existe-t-il un lien entre les cinq langages de l'amour et la typologie de Horney ([stage Détermination](#) de l'[Institut Français de l'Ennéagramme](#)) ?
6. Est-ce qu'il y aurait un langage du type de base et un langage du type d'intégration et du type de désintégration ?
7. Est-ce qu'il y aurait un lien entre les langages de l'amour et les ailes du type ?
8. Est-ce qu'un couple qui aurait ses deux langages principaux en commun aurait plus de facilités à tenir dans la durée qu'un couple qui n'en aurait qu'un ou aucun ?

⁴⁴ *Langages d'amour des enfants*, p. 194.

9. En quoi ces deux outils pourraient être utiles pour affiner notre connaissance à propos des différents ressentis d'intimité émotionnelle, intellectuelle, sexuelle et spirituelle ?
10. En quoi les modèles parentaux ou plus généralement nos représentations à propos de l'homme et la femme⁴⁵ ont une influence sur les cinq langages ?

⁴⁵ « Notre conception de la masculinité et de la féminité détermine grandement les attentes que nous pouvons avoir en ce qui concerne les rôles conjugaux » (*Ce que j'aurais aimé savoir avant de me marier*, p. 75.)

SYNTHÈSE

Ce texte vient clôturer une année de recherches, de lectures, d'interrogations et de réflexions. Au moment d'écrire les dernières lignes, je retrace le chemin parcouru et mesure comment ce sujet des cinq langages a occupé mon esprit presque quotidiennement.

Durant cette année, j'ai eu l'occasion de questionner mon entourage sur leurs langages, de répondre à leurs questions, de faire évoluer ma vision des choses, de faire vivre la théorie par des récits de vie et bien sûr de susciter de nombreuses discussions à table.

Ce fut aussi l'occasion de replonger dans mon histoire personnelle, notamment mon héritage familial. Des images d'enfance me sont revenues en mémoire à propos des modes de relations de mes parents et grands parents. Et puis, j'ai pu revisiter mes échecs amoureux passés et affiner ma compréhension des choses.

Aujourd'hui, je sais que j'observe différemment les échanges et les modes de communication des couples autour de moi. Et c'est également le cas de manière générale avec les enfants, les amis et les collègues.

Enfin j'espère avoir pu faire partager ma passion et mon intérêt.

Cette recherche sur les langages de l'amour et l'ennéagramme est avant tout une aventure humaine, une histoire d'amour partagée avec mes ennemis. Idées, témoignages, réflexions, critiques, relectures bienveillantes, encouragements, tel fut le menu de nos échanges. Je leur exprime ici toute ma gratitude.

Merci.

Annexe 1 - Résultats détaillés

ENNÉATYPE*LE + DONNÉ					
	Paroles	Moments	cadeaux	Services	Toucher
1	1	5	1	6	0
2	9	3	0	6	1
3	4	5	0	0	0
4	1	7	1	2	3
5	0	8	1	2	1
6	10	10	4	11	1
7	2	7	1	0	3
8	3	5	0	4	2
9	13	11	2	4	6

ENNÉATYPE*CORRESPOND LE -					
	Paroles	Moments	cadeaux	Services	Toucher
1	2	0	10	0	1
2	2	4	7	3	3
3	1	0	4	1	3
4	2	0	5	6	1
5	3	0	4	1	4
6	8	2	13	4	9
7	1	0	4	5	3
8	1	0	6	3	4
9	5	1	17	6	7

ENNÉATYPE*PAROLES		
	Non	Oui
1	11	2
2	7	12
3	4	5
4	6	8
5	7	5
6	17	19
7	7	6
8	8	6
9	17	19

ENNÉATYPE*MOMENTS		
	Non	Oui
1	1	12
2	12	7
3	2	7
4	3	11
5	2	10
6	18	18
7	4	9
8	4	10
9	16	20

ENNÉATYPE*CADEAUX		
	Non	Oui
1	13	0
2	18	1
3	9	0
4	14	0
5	12	0
6	32	4
7	12	1
8	12	2
9	32	4

ENNÉATYPE*SERVICES		
	Non	Oui
1	9	4
2	13	6
3	6	3
4	12	2
5	10	2
6	22	14
7	11	2
8	12	2
9	28	8

ENNÉATYPE*TOUCHER		
	Non	Oui
1	5	8
2	7	12
3	6	3
4	7	7
5	5	7
6	19	17
7	5	8
8	6	8
9	15	21

SOUS-TYPE*LE + DONNÉ					
	Paroles	Moments	cadeaux	Services	Toucher
Conservation	17	24	4	13	6
Sexuel	12	22	3	5	8
Social	8	14	2	9	3

SOUS-TYPE*CORRESPOND LE -					
	Paroles	Moments	cadeaux	Services	Toucher
Conservation	7	3	32	11	11
Sexuel	7	2	20	13	8
Social	7	0	15	3	11

SOUS-TYPE*PAROLES		
	Non	Oui
Conservation	34	30
Sexuel	25	25
Social	18	18

SOUS-TYPE*MOMENTS		
	Non	Oui
Conservation	22	42
Sexuel	14	36
Social	12	24

SOUS-TYPE*CADEAUX		
	Non	Oui
Conservation	58	6
Sexuel	49	1
Social	32	4

SOUS-TYPE*SERVICES		
	Non	Oui
Conservation	50	14
Sexuel	42	8
Social	27	9

SOUS-TYPE*TOUCHER		
	Non	Oui
Conservation	28	36
Sexuel	20	30
Social	19	17

Annexe 2 – Citations inspirantes

- ✓ « Le but de l’amour c’est de rendre la vie meilleure à son partenaire⁴⁶. »
- ✓ « Nous ne pouvons pas apprendre à aimer car l’amour nous habite déjà. Nous pouvons apprendre à : le communiquer, l’accepter, le laisser s’exprimer, ne pas le confondre avec autre chose, le laisser libre, ne pas le restreindre, ne pas l’étouffer⁴⁷. »
- ✓ « Souvenez-vous que vous n’êtes pas prisonnier des habitudes que vous avez acquises dans votre enfance. En tant qu’adulte, vous avez la capacité de changer des comportements peu favorables à votre vie conjugale⁴⁸. »
- ✓ « Un couple se crée à partir d’une préférence réciproque qui met chacun à la première place pour l’autre⁴⁹. »
- ✓ « Si nous voulons être des gens authentiquement serviables et aimables, il nous faut presque toujours passer par un changement d’attitude. Le soi individualiste dit “Je serai bon avec toi si tu es bon avec moi”. Le soi partageur de l’amour authentique dit : “Je serai bon avec toi quelle que soit la manière dont tu me traites⁵⁰.” »
- ✓ « Le changement d’attitude traduit une évolution du sens de la responsabilité, maître-mot de cette nouvelle phase. Nous n’attendons plus des autres, de l’extérieur, nous prenons la complète responsabilité de nous-mêmes et notre existence : s’aimer soi-même c’est chercher à se rendre heureux. Quand j’ai suffisamment d’amour pour moi-même, je deviens disponible pour aborder une véritable relation avec la vie telle qu’elle est. Je me confronte alors à ses deux lois fondamentales pour les reconnaître et les accepter : tout change continuellement et l’autre est différent⁵¹. »

⁴⁶ *Amour et sexualité*, p. 29.

⁴⁷ *Aimer sans souffrir*, p. 69.

⁴⁸ *Amour et sexualité*, p. 59.

⁴⁹ *52 clés pour vivre l’amour*, p. 76.

⁵⁰ *Aimer, un mode de vie*, p. 31.

⁵¹ *Souffrir ou aimer : transformer l’émotion*, p. 121-122.

Annexe 3 – Bibliographie

Ouvrages de Gary Chapman

- [*Aimer un mode de vie*](#), 2009, Éditions Farel.
- [*Amour et sexualité*](#), 2009, Éditions Farel.
- [*Ce que j'aurai aimé savoir avant de me marier*](#), 2013, Éditions Ourania.
- [*Couple & complices*](#), 2005, Éditions Farel.
- [*Couple en crise*](#), 2008, Éditions Farel.
- [*Évoluer ensemble*](#), 2008, Éditions Farel. (*Épuisé*)
- [*Langages d'amour des enfants*](#), 1998, Éditions Farel.
- [*Les langages de la réconciliation*](#), 2007, Éditions Farel.
- [*Les langages de l'amour – Les actes qui disent je t'aime*](#), 1997, Éditions Farel.
- [*Les 5 langages de l'amour*](#), 2008, Éditions Leduc. (*Épuisé*)

Ouvrages à propos de l'ennéagramme

- [*Le Grand livre de l'ennéagramme*](#), Fabien et Patricia Chabreuil, 2014, Éditions Eyrolles.
- [*Ennéagramme, caractère et névrose – Structure psychologique des ennéatypes*](#), Claudio Naranjo, 2012, InterÉditions.
- [*Le Guide l'ennéagramme : comprendre les autres et soi-même au quotidien*](#), Helen Palmer, 2009, InterÉditions.
- [*L'ennéagramme au travail et en amour*](#), Helen Palmer, 2000, Les Éditions de l'Homme.
- [*Ennéagramme et coaching*](#), Renske Van Berkel, 2005, InterÉditions. (*Épuisé*)

Ouvrages à propos du couple

- [*Aimer sans souffrir*](#), Gloria Tate, 2010, Quebecor.
- [*Apprivoiser la tendresse*](#), Jacques Salomé, 1991, Jouvence
- [*Comment garder le moral même par temps de crises*](#), Patricia Delahaie, 2013, Livre de Poche
- [*Il n'y a pas de hasards*](#), Robert Hopcke, 2005, Pocket (*Épuisé*)
- [*L'amant tantrique : l'homme sur la voie de la sexualité sacrée*](#), Jacques Ferber, 2007, Le Souffle d'or.
- [*Pour la vie ? Court traité du mariage et des séparations*](#), Denis Moreau, 2014, Seuil.
- [*Responsable, oui ! Coupable, non !*](#), Yves-Alexandre Thalmann, 2014, Jouvence.
- [*Souffrir ou aimer : transformer l'émotion*](#), Christophe Massin, 2013, Odile Jacob.
- [*52 clés pour vivre l'amour*](#), Arouna Lipschitz, 2007, Éditions Dervy.