

Type 4 : L'Artiste

Sensible, réservé, intuitif, individualiste, replié sur soi et dépressif

Thème de vie :

Etre compris et vivre selon ses sentiments, chercher le sens de la vie et éviter d'être ordinaire.

Motivations de base :

Construire son identité. Développer un sens de lui-même stable. Découvrir ce qu'il a de spécial en se livrant à l'introspection. S'exprimer à travers la beauté, l'art ou l'originalité. Préserver son individualité si difficilement conquise. Etre unique et différent, inhabituel et spécial.

Peurs de base :

Ne pas avoir d'identité. Qu'il n'y ait personne pour lui. Qu'il ne découvre jamais ce qu'il a d'unique ni ne réussisse à contacter son véritable «moi». Avoir quelque chose qui cloche ou être sans intérêt et ainsi ne jamais être aimé. Qu'être proche et faire confiance aboutissent au fait d'être rejeté et abandonné. Que son sentiment dépressif et son sentiment d'abandon le paralysent et empêchent toute action. Que la réalité soit si dangereuse et menaçante qu'il ne réussisse pas à s'en sortir.

Messages possibles reçus dans l'enfance et croyances de base

Personne ne me comprend. Je ne suis pas comme les autres. Personne ne comprendra jamais ce que je ressens. Je dois trouver moi-même qui je suis.

Il est dangereux de se sentir heureux parce que cela peut conduire au fait d'être abandonné. L'intimité est dangereuse et peut provoquer de la colère ou de la violence.

Je dois rejeter les autres avant qu'ils ne me rejettent, ce qui me permet au moins de garder le contrôle. Pour éviter d'être rejeté ou abandonné physiquement ou émotionnellement et de me retrouver dans un état de dépression paralysante, je ne m'engage pas complètement dans une relation. Si je fais vraiment confiance à quelqu'un je risque les pires ennuis. Si je suis vulnérable, on me laissera tomber.

Je suis en sécurité dans mon imagination et mes fantasmes.

I. Vue d'ensemble

Les 4 sont les plus sensibles, originaux et créatifs de tous les types. Ils sont très conscients de leurs sentiments Ils passent beaucoup de temps à analyser leurs états internes en se livrant à l'introspection et aiment fantasmer et imaginer des scénarios sur ce qu'ils auraient pu ou pourront vivre.

Les 4 sont très intuitifs. Ils ont une conscience des états émotionnels des autres aussi fine et subtile qu'ils l'ont de leurs propres états.

Cette quête du moi profond qu'ils veulent tant trouver les entraîne parfois dans la tristesse, la déprime et l'isolement. Ceci réactive, de façon consciente ou non, des souvenirs douloureux de l'enfance où ils se sentaient seuls, abandonnés, négligés ou dans lesquels ils se trouvaient pris dans les problèmes d'un des parents à qui ils s'identifiaient et qui était, lui-même triste, découragé ou en deuil. Des coups bas leurs croyances de base sont qu'aimer, être heureux ou vulnérable conduit invariablement à la déception et à l'abandon.

Pour eux, l'amour est synonyme de souffrance et de perte et l'intimité synonyme de désillusion. Les 4 n'ont créé aucun lien fort ni identification avec l'un ou l'autre de leurs parents (ou avec les figures parentales qui en tenaient lieu).

Ceci leur a donné une identité peu affirmée, une impression parfois nébuleuse en rapport avec la question «Qui suis-je ? » et des frontières personnelles qui ne sont pas toujours très bien dessinées.

Le scénario de vie des 4 inclut un conflit interne tourmenté avec d'un côté, «Je dois être aimé» et de l'autre, «Je ne suis pas important, j'ai quelque chose qui cloche ce qui fait que l'on ne peut pas m'aimer».

Les 4 croient que si l'être aimé, le parent d'abord puis, plus tard, une autre personne proche, s'engage vraiment avec lui, ils se trouveront à nouveau confrontés à la menace d'être abandonnés. Ils préfèrent alors ne pas trop faire confiance et ne se donnent pas les moyens d'entretenir un amour durable.

Par voie de conséquence, les 4 ont tendance à se sentir seuls, isolés, tristes, déprimés, uniques et si «différents» que personne ne pourra jamais les comprendre ! ». En voulant être aimés tout en ayant peur que cette expérience d'intimité ne ravive un sentiment ancien d'abandon qui pourrait être cause de dépression, ils se sentent parfois pris dans une voie sans issue, coincés entre désir et peur. Ceci ne fait que renforcer leur croyance selon laquelle leur vie pourrait se trouver en danger et fragilisée s'ils comptaient vraiment sur l'amour et le soutien de quelqu'un d'autre.

Pour éviter le sentiment douloureux lié à l'impression de perte ou d'abandon, lorsqu'ils sont enfants, les 4 vivent beaucoup dans leur imagination qu'ils développent de façon exceptionnelle. Dans les scénarios construits dans leurs rêveries, les choses arrivent par magie.

Le raffinement de ces états nostalgiques et la qualité douce-amère de leur mélancolie deviennent une source de plaisir et de confort tels, que les 4 peuvent finir par prendre plus de plaisir à vivre dans leur imagination que dans la réalité.

Ceci est une clé fondamentale pour comprendre l'intérêt que portent les 4 aux beaux-arts et à la musique, l'habillement, l'écriture, la poésie ou la décoration d'intérieure, domaines dans lesquels ils possèdent un talent, une originalité et un goût pour la dimension symbolique qui les distinguent des autres.

Ce sens d'être différent les conduit parfois à afficher un côté excessivement raffiné, excentrique ou élitiste qui est en fait, souvent, un mécanisme de défense, un côté «Je suis au-dessus de tout cela».

Ils développent volontiers une attitude par laquelle ils communiquent qu'ils ont plus de style que les autres, un goût plus raffiné, une compréhension plus profonde de ce qu'est la beauté ainsi qu'une aisance à évoluer dans l'univers des symboles et de la profondeur des émotions humaines.

Malheureusement, les 4 compromettent leurs chances de succès en ne menant pas leurs projets jusqu'au bout, en voulant rester en marge et en évitant les relations simples basées sur la réciprocité.

Ils tiennent à demeurer spéciaux, uniques et mélancoliques tout en restant tournés vers ce qu'il leur manque plutôt que vers ce qu'ils ont.

Il leur devient plus facile de vivre dans un univers de rêverie et d'imagination dans lequel ils peuvent savourer une histoire de vie telle qu'elle aurait pu être et de s'adonner à la délectation morose liée à certains souvenirs tristes ou nostalgiques, que de risquer de prendre leur vie actuelle à bras le corps.

Dans leur vie de couple, les 4 sont naturellement peu enclins à aborder les problèmes de façon rationnelle. Ils ont du mal à négocier quand il le faudrait, ce qui pourtant leur permettrait de construire une union plus durable.

II. Qualités et points forts

Les 4 sont les personnalités les plus sensibles et les plus conscientes des sentiments des autres. Ils ont une compétence particulière pour rester disponibles aux autres et leur apporter une aide réelle lorsqu'ils sont en détresse. Les difficultés émotionnelles des autres, même très intenses, ne les effraient pas car ils connaissent bien ou ont eux-mêmes connu cet univers.

Les 4 possèdent souvent une énergie exceptionnelle pour apporter un soutien, même de longue durée, à un ami en difficulté émotionnelle ou physique.

Quand ils sont bien dans leur peau, les 4 savent créer un lien profond, authentique et chaleureux avec les autres.

Les 4 sains possèdent un talent particulier en matière de création, d'inspiration et d'originalité de pensée. Ils apportent une vision du monde réellement nouvelle dont la richesse est de toucher chacun de façon personnelle et en même temps de tendre vers l'universel.

Avec leur talent créateur, les 4 peuvent rendre les choses les plus ordinaires, belles, originales ou raffinées. On trouve beaucoup de 4 dans la décoration d'intérieur, la mode et les différentes formes d'art.

Ils ont le talent unique de percevoir la réalité, pour transformer la laideur en beauté. Ils savent se créer une personnalité et un style empreints d'une esthétique raffinée, d'originalité, et d'intensité.

Le romantisme, le raffinement, l'originalité, la théâtralité et l'élégance sont souvent des valeurs importantes aux yeux des 4 et font partie de leur contribution au monde.

Leur flair, leurs goûts raffinés, qui va de la nourriture au savoir-vivre en passant par l'architecture, les vêtements- et leur désir de donner de la classe aux différents domaines de l'existence apportent de la beauté de l'authenticité à la vie.

On peut compter sur les 4 quand il s'agit de respecter l'individualité des autres car eux-mêmes sont particulièrement sensibles à ce thème. Ils sont moins enclins que certains à utiliser ou manipuler les autres pour parvenir à leurs fins.

La motivation principale des 4, présente dans la plupart des choses qu'ils entreprennent, est la recherche de la beauté et de ce qu'il y a d'unique dans leur individualité.

Les 4 sont les plus passionnés, les plus intenses et les plus profonds de tous les types.

Ils sont également plus en contact que les autres avec les forces créatives de l'inconscient et possèdent un sens intuitif et profond de ce qu'est la vie dans toutes ses dimensions.

Quand ils sont épanouis, les 4 sont des modèles d'authenticité, que veut dire être pleinement humain. Ils savent rire d'eux-mêmes et de la condition humaine en général tout en maintenant une attitude d'indulgence et de compassion.

III. Problèmes potentiels

La recherche intense et parfois douloureuse du vrai Moi et l'aspiration à découvrir et exprimer ce qu'il y a d'unique en eux peuvent amener les 4 à déformer leur perception de la réalité.

Plus que tout autre type, les 4 ont une tendance naturelle à se plonger dans leur univers intérieur, à être hypersensibles et à avoir des sautes d'humeur. Ils sont difficiles à cerner par les autres.

La difficulté qu'ils ont parfois à communiquer avec leur entourage et le sentiment de désespoir et de frustration qui les habitent en arrière-plan risquent d'éloigner les autres. Les 4 se retrouvent alors seuls avec l'impression qu'ils ont quelque chose qui cloche.

Une autre façon d'éloigner les autres d'eux consiste à en rajouter dans l'expression de leurs sentiments, à verser dans la théâtralité et le drame, ce qui devient une source d'embarras pour ceux qui les entourent.

Bien que leur intention soit positive, faire reconnaître ce qu'ils ont d'unique et de différent, ils ont tendance à se saboter par leur manière de s'y prendre. Leur entourage risque alors de devenir mal à l'aise à cause de l'intensité et de la dramatisation propre à leur personnalité.

Les relations, telles que le mariage, qui reposent sur la réciprocité et l'égalité sont parfois difficiles pour les 4 qui attendent, consciemment ou non, qu'on les traite comme des êtres hors du commun et que les autres compatissent aux souffrances qu'ils ont endurées.

A certains moments, les 4 se dévalorisent et ont l'impression qu'ils ne valent rien. Ils s'en veulent alors et se sentent honteux, fragiles, mélancoliques, voire dépressifs. Dans ces cas-là, leurs partenaires ou ceux qui vivent avec eux, ne savent pas par quel bout les prendre et doivent marcher sur des œufs.

Les 4 peuvent être indirects et compliqués quand il s'agit de demander ce qu'ils veulent

Dans la recherche de leur identité profonde et de leur Vérité, ils se sentent souvent jaloux ou envieux car ils ont l'impression que les autres possèdent déjà ce qu'ils cherchent. Retrouver ce «quelque chose» qu'ils ont perdu, quel qu'il soit peut devenir une vraie obsession chez les 4 qui ne vont pas bien.

Cette quête les conduit souvent à imputer la responsabilité de leur mal être à leurs parents et lorsqu'ils vont mal, ils ont tendance à s'en remettre aux autres pour ce qu'il est de leur joie de vivre.

Si les 4 se sentent maltraités, ils deviennent tristes, mélancoliques et envient la bonne fortune des autres. Ils prennent des mesures pour se protéger de ceux qui les ont blessés

En général, ce sont les 4 qui décident les premiers de mettre fin à une relation. Le climat émotionnel fait d'un mélange de tristesse, de perte, de vide ou de tragédie qui est souvent en toile de fond dans leur vie les conduit à se protéger d'autres pertes en ne laissant pas leur partenaire être trop proche d'eux. Ils éviteront ainsi, dans leur esprit, une autre expérience pénible d'abandon.

Dans leur travail, les 4 ont du mal à suivre les règles établies et les procédures de routine.

Ils considèrent que leur originalité les dispense de suivre les règles qui régissent la vie des gens ordinaires. Ils pensent que c'est la moindre des choses étant donné leur originalité, leur sensibilité, leur sens plus marqué de l'esthétique et leur capacité à transformer l'ordinaire en extraordinaire, la laideur en beauté.

Au bout du compte, le sens de leur quête est de transformer cette laideur qu'ils pensent avoir en une créature d'une beauté extraordinaire. Ce thème classique, que l'on retrouve dans l'histoire de la chenille qui se métamorphose en papillon ou du vilain petit canard qui se transforme en cygne, illustre bien le scénario de la vie des 4 et permet de mieux comprendre ce qui guide leurs pensées et leurs actes.

Moins le travail des 4 requiert de créativité et d'individualisme, moins ils sont performants dans ce qu'ils font. Les 4 sont d'autant plus productifs dans leur travail que celui-ci fait appel à leur sens créatif et leur permet d'exprimer leur individualité. Dans le cas contraire, ils se désintéressent facilement de ce qu'ils doivent faire.

leur façon de manager ou de faire des affaires reflète également leur personnalité et se manifeste, par exemple, dans leur façon personnalisée de s'habiller ou de décorer leur bureau. Cette originalité ne passe pas inaperçue auprès des autres qui, selon leur propre caractère, peuvent l'apprécier diversement. Pour les uns ce style a de la classe, pour d'autres, du charme mais peut sembler bizarre ou déplacé à certains.

Les 4 recherchent l'attention. Ils tiennent à sortir du lot et à voir reconnus les talents et capacités qui leur sont propres par ceux qui dirigent ou sont en position de pouvoir. Ils tiennent à être reconnus par ceux qui sont «au top» et évoluer dans leur sillage. S'ils n'y parviennent pas, ils se sentent stressés, incompris et malheureux à l'idée de vivre avec des gens ordinaires.

Les 4 ont des problèmes avec l'autodiscipline, le travail en équipe et les tâches de routine qui font partie de la plupart des activités professionnelles.

Quand les 4 fonctionnent à un niveau pathologique, ils versent facilement dans l'auto-complaisance, l'égoïsme et s'intéressent plus à l'univers de leurs fantasmes qu'à la réalité.

Sous prétexte d'être eux même, d'être Vrai, les 4 perdent tout sens pratique, tout repère stable et finissent par attirer ce qu'ils craignent le plus, c'est à dire, ne pas avoir d'identité stable et découvrir qu'ils ont vraiment quelque chose qui cloche

IV. Traits de Base

Les termes suivants (à la fois positifs et négatifs) sont en général descriptifs du type 4 qu'il soit sain et développé ou malsain et désintégré.

Il est peu probable que tous ces qualificatifs s'appliquent à une même personne. Barrez d'un trait ceux qui ne vous correspondent pas et entourez ceux dans lesquels vous vous retrouvez.

Spécial	Authentique	Intuitif
Différent	Esthète	Inspiré
Empathique	Unique	Créateur
Individualiste	Artiste	Sensible
Dépressif	Se pose des questions	De bon goût
Imaginatif	Introverti	Lunatique
Original	En retrait	Se protège
Compliqué	Romantique	Dans les fantasmes
A peu de sens pratique	Fatigué	Intense
Vulnérable	Irréaliste	Profond
Subjectif	Porté l'introspection	sur A fleur de peau
«Vrai»	En recherche	Personnalise
Absorbé	Dramatise	Dandy
Auto-complaisant	Dans l'évitement	Délicat
Aliéné	Solitaire	En recherche
Fantasque	Aristocratique	Abîmé
Egocentrique	Compatissant	Extrême
Rancunier	Envieux	Incompris
Rêveur	Précieux	Honteux
Impulsif	Discret	Plein de tact
Précieux	Peu sûr de lui	Mélancolique
Secret	Honnête	Elégant

Affectueux	Tourmenté	«Au-dessus de tout»
Prend les devants	Emotif	Attachant
Distant	Souffre	Charmant
A de la classe	A du flair	Hors du commun
Maniaco-dépressif	Aime manier les symboles	Perception fine des choses
Perd facilement le sens de la mesure	Sautes d'humeur prononcées	S'accroche au passé
Tourné vers «l'inaccessible étoile»	«Je ne suis pas dans ce monde»	A besoin de se sentir spécial
«Je ressens donc je suis»	Fait face aux émotions fortes	« Personne ne me comprend »

V. Suggestions de développement personnel

Apprenez à aller vers les autres, à donner et recevoir de l'amour quel que soit le sentiment de manque ou d'abandon qu'ils aient pu éprouver dans leur enfance.

En tant que 4, réalisez que vos souffrances et votre personnalité ne sont pas si différentes et uniques que vous voulez bien le croire. Vous êtes en effet «unique» comme chaque être humain l'est. Vous n'êtes pas plus étranger au monde que n'importe quelle autre personne capable d'éprouver des sentiments profonds et significatifs.

Il est impératif que vous commenciez à vivre dans la réalité et que vous construisiez des relations réelles avec les autres plutôt que dans l'univers de vos fantasmes et de votre imagination.

Apprenez des techniques de communication efficaces (écoute active, synchronisation, affirmation de soi) de façon à mieux vous confronter aux problèmes quotidiens et terre à terre de la vie avec les autres. Des séances de dialogue constructives avec un thérapeute ou des amis vous permettront de mieux vous ancrer dans la réalité et de sortir de votre habitude des conversations uniquement dans votre tête.

Il est également essentiel que vous réalisiez que le « vrai vous », votre «Moi Profond» se manifeste dans vos talents quand vous en faites bon emploi. Si vous créez des relations avec les autres en apprenant à les aimer tels qu'ils sont, votre «Vrai Moi» émergera naturellement. Le processus qui consiste à donner et recevoir de l'amour se perpétuera de lui-même. L'estime que vous vous portez augmentera naturellement.

Cessez de vous identifier à ce que vous ressentez. Ce que vous êtes est une chose, ce que vous ressentez en est une autre. Ne laissez pas votre identité ou vos décisions dépendre de ce que vous ressentez sur le moment. Nos émotions changent d'instant en instant. Vous ne pouvez pas laisser votre vie en dépendre.

En fait, ce qui est constructif pour vous c'est de «faire» des choses positives pour vous, qui vont vous permettre d'atteindre vos objectifs, *d'agir* dans le monde, d'être capable de maintenir des liens «stables» avec ceux dont vous êtes proches affectivement, de tenir vos *engagements* et d'agir sur la base de principes *objectifs*

Tout cela vous mènera plus loin que de passer votre temps à ruminer vos états d'âme.

Tous les programmes personnels qui demandent de la régularité, de la structure et de l'autodiscipline, tels les exercices physiques dans un club de gym, cours de yoga ou activités sociales régulières, vous feront du bien.

Il s'agit de «faire» ce qui vous réussit vraiment. Cessez de vous nuire en trouvant toujours des raisons qui sont autant d'excuses pour ne pas vous y mettre.

Investissez-vous dans les activités qui vous permettent de donner le meilleur de vous-mêmes et de mobiliser toute la richesse de vos talents et ressources. Faites preuve de persistance et d'autodiscipline quelles que soient vos émotions du moment.

Souvenez-vous de ce qui fait la différence entre un professionnel et un amateur : le comportement de l'amateur est tributaire de ses émotions du moment, le professionnel quant à lui «assure» quels que soient ses états d'âme.

Les 4 ont souvent besoin de se réapproprier le sens inconditionnel de leur importance, de leur courage et de leur force, le sens des principes et de l'engagement dont ils avaient parfois perdu la trace tant ils étaient plongés dans leur univers intérieur.

Vous n'avez pas besoin d'être envieux ou jaloux. Réalisez que vous appartenez à un ensemble humain plus large auquel vous contribuez grâce à tous ces talents qui sont les vôtres.

Souvenez-vous que vous avez des sentiments, qu'ils sont importants mais que vous n'êtes pas ce que vous ressentez. Si, par exemple, vous vous sentez triste, vous n'avez pas besoin de devenir la tristesse.

En fait, les émotions changeant si vite, il est impossible de construire une image de soi qui reposerait uniquement sur ce que l'on ressent. Souvenez-vous que c'est comme cela que vous vous êtes mis en difficulté. Vous avez voulu baser votre identité sur votre ressenti alors que par nature ce que nous ressentons change souvent. Il en a résulté une image de vous, elle aussi, changeante et instable.

Définissez-vous plutôt pour «actes», des *principes* et des *engagements*, un désir de donner et de recevoir de l'amour, de vous confronter à des gens réels et d'apprendre à négocier avec eux.

Ces attitudes, ajoutées à la décision de vivre dans le monde réel, sont ce qui vous réussira le mieux pour bâtir un sens solide de votre valeur et de votre importance.

En matière d'émotion, apprenez également à développer un sens plus clair de vos frontières et à faire la distinction entre ce que vous ressentez vraiment et ce que ressentent les autres. Ne laissez pas les émotions des autres vous infiltrer.

Soyez attentif à ne pas vous isoler des autres, vous considérant comme appartenant à une élite qui serait au-dessus des trivialités du quotidien.

Votre tendance à rejeter ce qui est ordinaire ou facilement accessible risque de vous placer au bout du compte dans un rôle de victime. C'est une des raisons pour lesquelles vous vous sentez si solitaire et dans une telle quête d'amour.

Vous verrez que vous n'êtes plus isolé si vous renoncez à vous placer vous-même dans cette position en cessant de le faire aussi bien dans votre imagination que dans vos actes.

Dans le même ordre d'idées, ne prenez plus sur un mode trop personnel les remarques ou comportements des autres. Gardez à l'esprit que les remarques des autres en disent plus sur eux que sur vous.

Cultivez l'habitude du «pardon automatique» («car ils ne savent pas ce qu'ils font») de façon à ne pas raviver, à la moindre occasion, l'impression d'avoir quelque chose qui cloche. Vous parviendrez ainsi à maintenir un équilibre et un contrôle émotionnel sur votre vie.

Quant à ce sentiment de perte ou d'abandon que vous avez certainement vécu dans votre enfance, acceptez-en la réalité : cela s'est sans doute vraiment produit.

Malgré tout, le moment est venu d'aller de l'avant et de vous libérer de cette prison émotionnelle. Acceptez cette tristesse et faites un travail qui vous permette de l'intégrer, de la dépasser plutôt que de la laisser dans un coin. Réalisez que d'autres également ont vécu des expériences difficiles et souvent plus pénibles que les vôtres.

Vous saurez que vous êtes sur la voie de l'épanouissement lorsque :

1. Vous n'éprouverez plus un sentiment constant de perte ou d'insatisfaction.
2. Vous vous sentirez en harmonie et à l'unisson avec le reste du monde plutôt que décalé par rapport à celui-ci et isolé.
3. Vous ne croirez plus que les tâches du quotidien ou les besoins ingrates sont indignes de vous.
4. Vous réagirez de façon spontanée et authentique sans éprouver le besoin d'en rajouter.
5. Vous réaliserez que les sentiments des autres comptent autant que les vôtres.
6. Vous réaliserez que s'entourer de certains objets ou créer certaines ambiances ne peuvent pas remplacer un sens intérieur solide de votre identité.
7. Vous ne serez plus jaloux ni envieux.
8. Vous ne tournerez plus votre colère et votre agressivité contre vous-même.
9. Vous vous sentirez bien dans votre peau, vous aimerez et vous accepterez tel que vous êtes.
10. Vous n'éprouverez plus le besoin de vous évader dans votre imagination et dans vos fantasmes pour éviter de vous impliquer dans le monde extérieur.
11. Vous n'éprouverez plus de dédain à l'égard de ceux qui sont ordinaires.
12. Vous éprouverez de l'humilité à être partie intégrante de l'humanité.
13. Vous ne vous laisserez plus aller à des débordements verbaux excessifs quand vous êtes en difficulté dans une relation.
14. Vous ne vous sentirez plus déprimé et réaliserez que la dépression n'est pas une nécessité pour continuer à vivre.
15. Vous saurez rire de vous-même et de vos réactions émotionnelles.
16. Vous n'éprouverez plus le besoin d'«être sur scène» ni de dramatiser.
17. Vous serez tourné vers ce qui vous rend heureux dans la vie et non plus vers ce qui vous manque.

18. Vous réaliserez que l'autodiscipline et la logique sont des contrepoids essentiels aux émotions et à l'intuition.
19. Vous saurez vous faire comprendre des autres, ce qui vous libérera de votre culpabilité et de votre honte.
20. Vous développerez votre flexibilité et tiendrez compte des besoins des autres.
21. Vous serez présent, joyeux et ouvert aux autres.
22. Vous laisserez tomber votre intérêt pour la souffrance et les difficultés en cessant de les considérer comme des pierres précieuses.
23. Vous serez libre des pensées ou comportements négatifs répétitifs avec lesquels vous vous sabotiez auparavant.
24. Vous aimerez être traité de façon simple et directe, comme tout un chacun.
25. Vous serez libéré du poids du passé et disponible pour jouir de la vie ici et maintenant.

VI. Quelques activités appréciées par les 4

Décorateur d'intérieur	Ecrivain (nouvelles, autobiographie)	poésie,
Peintre, dessinateur	Compositeur de musique	
Photographe	Mannequin	
Architecte	Antiquaire	
Praticien de thérapie émotionnelle		

VII. Quelques 4 célèbres

Tennessee Williams, Maria Callas, Greta Garbo, Mickael Jackson, David Bowie, Edgar Allan Poe, Marcel Proust, Patrick Modiano, Serge Gainsbourg, Charles Baudelaire, Arthur Rimbaud,

Michel Jonaz, Françoise Hardy, Jane Birkin, Yves Saint Laurent, Oscar Wilde,

Camille Claudel, Alain Souchon, Jean Cocteau, Antoine de Saint Exupéry, Richard Borhinger, Philippe Léotard, Luchino Visconti, Barbara, Jacques Brel, Louis II de Bavière.

COACHER UN COLLABORATEUR EN BASE 4

Comment les motiver

Les quatre au travail doivent se sentir distingués. Ils s'épanouissent quand ils sont reconnus par les gens en place.

Evitez avant tout de leur formuler des critiques sous formes de comparaisons car ils se comparent déjà aux autres.

Ils ont besoins d'être écouté et désirent qu'on sollicite leur opinion, ils arrivent à s'intéresser à une tâche ordinaire s'ils en perçoivent l'utilité.

Donnez-leur un sens au commun, ils pourront fendre du bois et porter de l'eau quand la tâche est cohérente.

Le tout est de lancer un défi : pour soutenir leur intérêt, ils doivent se sentir inspirés.

Ils sont bien connus pour leurs engagements dans des grandes causes car si leur travail est relié (directement ou indirectement) à une grande cause, ils prouveront leur valeur en la servant.

Les actions qui les motivent :

- Complimentez-le chaque fois qu'il a fait une prestation ou une intervention remarquable ou exceptionnelle.
- Félicitez-le pour sa créativité, ses idées originales, son intuition et sa vision de l'avenir.
- Dites-lui combien vous appréciez la manière dont il se passionne pour son travail.
- Complimentez-le chaque fois qu'il le mérite, c'est très important pour lui.
- Soutenez-le quand il vit des moments difficiles et aidez-le à s'estimer davantage.
- Quand il est mélancolique, remontez-lui le moral... avec beaucoup de tact !
- Ne perdez pas une occasion pour le complimenter sur son sens de la mise en scène et de ... l'humour.

Les actions qui le démotivent :

- Dites-lui qu'il est vraiment sensible ou que ses réactions sont exagérés.
- Minimisez tout ce qu'il fait.
- Dites-lui qu'il est vraiment comme tout le monde : ordinaire !
- Envahissez-le d'émotions négatives.

Fonctionnement opératoire :

Valeurs centrales :

Etre unique, pas comme les autres, ils fuient la banalité.

Quelques croyances :

- je ne représente rien,
- je n'existe pour personne,
- je ne suis pas digne d'être aimé,
- je suis mauvais,
- je ne suis pas comme les autres,
- personne ne peut me comprendre,

Quand une personne a ce filtre dominant, son attention est orientée de façon préférentielle sur les personnes car seuls les être humains peuvent apporter la reconnaissance et les marques d'affections recherchées.

Ils sont essentiellement focalisée sur ce qu'ils ressentent, à chaque instant. L'émotion qui les habite est leur principale raison de vivre et savent facilement amplifier ces émotions.

Très réceptif, pour alimenter son imaginaire qui à son tour nourrit sa vie émotionnelle, une personne en base 4 est très sensible à ce qui se passe dans son environnement – mais également à ses mouvements intérieurs.

Leur parler du futur n'a guère de sens. En réalité baigné dans un cadre de temps quasi « intemporel » : le temps se fige sur un état émotionnel, avec le sentiment – quand l'émotion est très pénible – que ça a toujours été et que ce sera toujours ainsi.

Rappelez-vous que c'est à l'extérieur qu'une personne en base 4 va chercher ses références car ses doutes sur elle-même sont trop forts.

Elles sont également presque en permanence « déchirées » entre deux émotions opposées mais simultanées en elle, entre le bonheur et le malheur.