

L'AMOUR...


UNE AFFAIRE
DE PERSONNALITÉ?

COMPRENDRE SON COUPLE POUR LE RÉUSSIR



CAROL RITBERGER, PH.D.

L'AMOUR... 
UNE AFFAIRE DE
PERSONNALITÉ ?

Comprendre son couple pour le réussir

Carol Ritberger, Ph.D.

Traduit de l'anglais par
Josée Guévin

ADA
éditions

Copyright © 2006 Carol Ritberger

Titre original anglais : Love... What's Personality Got to Do with it?

Copyright © 2008 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée en accord avec Hay House Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House sur hayhouseradio.com

L'auteure de ce livre ne dispense aucun avis médical ni ne prescrit l'usage d'aucune technique en guise de traitement médical. Le seul but de l'auteure est d'offrir une information générale afin de vous guider dans votre quête de bien-être émotionnel et spirituel. L'auteure et l'éditeur ne doivent être tenus responsables d'aucune manière que ce soit de tout usage personnel des informations contenues dans ce livre.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Josée Guévin

Révision linguistique : L. Lespinay

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Isabelle Veillette

Typographie et mise en page : Sébastien Michaud

Conception de la page couverture : Matthieu Fortin

Image de la page couverture : © iStockPhoto

ISBN Papier 978-2-89565-618-0

ISBN Epub 978-2-89683-264-4

ISBN PDF numérique 978-2-89683-265-1

Première impression : 2008

Dépôt légal : 2008

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450-929-0296

Télécopieur : 450-929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens - France

Téléphone : 05-61-00-09-99

Suisse : Transat - 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion - 05-61-00-09-99

Imprimé au Canada

Participation de la SODEC. 

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Ritberger, Carol

L'amour-- une affaire de personnalité?

Traduction de: Love-- what's personality got to do with it?.

ISBN 978-2-89565-618-0

1. Amour. 2. Typologie (Psychologie). 3. Couleur - Aspect psychologique. 4. Personnalité. I. Titre.

BF575.L8R5714 2008

152.41

C2008-941066-1

À l'amour de ma vie – mon mari, Bruce.



*Merci d'être le partenaire le plus aimant, le plus inspirant
et le plus stimulant dont une personnalité Jaune puisse rêver.
Et merci aussi pour toutes ces années à apprendre comment les
relations amoureuses devraient ou pourraient fonctionner,
ou ne peuvent fonctionner. Deux personnalités Jaune qui vivent
ensemble, c'est l'aventure perpétuelle.*

J'adore t'aimer.

Note de l'éditeur et de la traductrice : Afin d'alléger le texte, nous avons privilégié le genre masculin pour le type de personnalité et le féminin quand il s'agit de la « partenaire ». Bien entendu, ces rôles sont interchangeables.

Table des matières

Introduction : Un autre livre sur l'amour? 7

PARTIE I : L'AMOUR

Chapitre 1 : La nature de l'amour 21

Chapitre 2 : L'amour et ses manifestations 27

Chapitre 3 : La personnalité de l'amour 35

PARTIE II : À CHACUN SA PERSONNALITÉ... ET SA COULEUR

Chapitre 4 : Quelle est la couleur de votre
personnalité? 49

Chapitre 5 : La personnalité Rouge : Soyons efficaces .. 65

Chapitre 6 : La personnalité Orange : Vivons tous en
harmonie 93

Chapitre 7 : La personnalité Jaune : Sortons des
sentiers battus 123

Chapitre 8 : La personnalité Verte : Goûtons à tout ... 149

PARTIE III : COMPRENDRE SON COUPLE POUR LE RÉUSSIR

Chapitre 9 : Comment rester proches quand on est
en désaccord? 181

Chapitre 10 : Je sais que vous pensez avoir compris
ce que j'ai dit, mais ce n'est pas
nécessairement ce que j'ai voulu dire 219

Postface : L'amour le plus important de tous 239

Un mot de reconnaissance 251

Bibliographie 253

Un mot sur l'auteure 257

Introduction

Un autre livre sur l'amour ?

Tandis que je fouillais un nombre incalculable de librairies et de sites Web à la recherche de matériel pour mon projet, je me répétais constamment « Mais pourquoi écrirais-je un autre livre sur l'amour ? » Il en existe déjà un nombre plus que suffisant sur le marché. J'ai quand même choisi de poursuivre ma démarche parce que l'amour reste le sujet d'intérêt primordial pour quiconque est en quête d'une relation romantique ou en vit une.

Plus je lisais sur le sujet, plus je prenais conscience que j'écrivais ce livre afin de mieux comprendre l'amour et de mieux définir ce qu'il signifie, non seulement pour ma personnalité Jaune, mais également pour les trois autres couleurs. J'ai découvert, en effet, que l'amour ne veut pas dire la même chose pour tout le monde, que personne ne l'exprime de la même façon ni ne partage les mêmes attentes. Plus j'approfondissais la question, plus je commençais à comprendre pourquoi aimer et être aimé représente un si grand défi : notre façon de percevoir l'amour et d'en donner, ainsi que le besoin que nous avons d'être aimé diffère d'une personne à l'autre.

Avant d'entreprendre un processus d'écriture, je me pose toujours une série de questions, ce qui correspond d'ailleurs à la couleur de ma personnalité, dont un des traits consiste à vouloir savoir et comprendre. Voici les questions :

1. Pourquoi écrire ce livre ?
2. Quel serait son intérêt pour les lecteurs ?

3. Que puis-je apprendre aux lecteurs qui pourrait améliorer leur qualité de vie ?
4. Comment ce livre pourrait-il aider les gens à trouver l'amour qu'ils souhaitent ?
5. Comment pourrait-il améliorer la qualité de leurs relations amoureuses ?

Cependant, en cours de préparation, mes questions habituelles semblaient perdre de l'importance au profit de deux autres qui prenaient le dessus chaque fois que j'écoutais des gens parler de l'amour :

1. Pourquoi donc ce dont nous avons le plus besoin, que nous désirons plus que tout, recherchons avec tant d'ardeur, et qui nous manque tant quand il est absent s'accompagne-t-il de tant de luttes ?
2. Pourquoi est-ce si difficile de maintenir une relation de couple qui comble les besoins des deux partenaires ?

Tandis que j'évaluais ces questions, je me rendais compte que les réponses prenaient la forme de deux éléments majeurs et identifiables : la personnalité et ses différences. C'est alors que j'ai compris pourquoi j'écrivais ce livre.

La science de la personnalité

L'étude que j'ai réalisée est essentiellement basée sur la science de la personnalité, c'est-à-dire l'influence de celle-ci sur notre façon d'être, d'agir, de percevoir l'amour, de nous intéresser aux autres et même du genre de personnes que nous voulons fréquenter. À titre de spécialiste en typologie de la personnalité depuis plus de 25 ans, je me suis servi de mes recherches personnelles de même que des découvertes et des enseignements de Platon, d'Hippocrate et de Carl



Jung pour favoriser la compréhension d'une partie intrinsèque de la nature humaine, à la fois prévisible et observable : la personnalité.

Tout au long du livre, je fais souvent référence à la neurologie de la science de la personnalité et au fonctionnement mental qui y est associé. Mon intention est d'aider à susciter une prise de conscience de la façon dont il contribue à générer du stress et de la tension, et comment il engendre les malentendus et les désaccords qui érigent des barrières à la communication, nous empêchant ainsi de trouver la même longueur d'onde avec ceux que nous aimons. J'explique comment les différences de personnalité sont la cause profonde d'un grand nombre de conflits dans le couple. Je propose des suggestions, des conseils et des moyens de gérer ces situations. J'offre un éclairage sur la façon dont chaque type de personne perçoit et exprime l'amour, et je donne un aperçu de ce dont chaque couleur de personnalité a besoin pour se sentir aimée.

Ce que vous allez lire représente une compilation de différentes approches, à la fois scientifiques et humanistes, et toutes sont conçues pour aiguïser votre conscience de la personnalité et de son influence sur l'amour. Les différentes méthodes comprennent ce que l'on considère comme des sciences exactes : la neurologie de la personnalité, la neurobiologie, la neuropsychologie, la psychoneuroimmunologie et l'endocrinologie. Les plus récentes études sur les différences entre le cerveau féminin et le cerveau masculin y sont prises en compte également. Puis, il y a ce que je considère comme les sciences humaines ou douces, c'est-à-dire la psychologie, la psychothérapie et la sociologie.

L'approche humaniste — sans doute la plus facile et la plus amusante — comprend des anecdotes de nombreuses personnes qui ont raconté leur histoire, parlé ouvertement de leurs difficultés et relaté comment elles ont fait pour garder leur amour vivant et réussir leur couple au quotidien. Cette information a contribué à humaniser le livre et, selon moi, à en faire une sorte de salle de classe d'accès facile. Ces

personnes ont transformé en parcours intéressant et inspirant ce qui aurait pu être un sujet difficile et litigieux.

Le rôle de la personnalité

Quand nous ne comprenons pas le rôle important que joue la personnalité dans nos interactions et nos engagements envers ceux que nous aimons, nous le payons très cher en termes d'émotions et de conséquences dans le couple. Après tout, ce sont nos traits innés qui créent nos perceptions et déterminent ce dont nous avons besoin pour aimer et nous sentir aimés. Plus nous comprenons cette partie intrinsèque de ce que nous sommes, plus nous découvrons que la personnalité n'est pas aussi malléable que nous aimerions le croire.

Il est vrai qu'une partie de nous-mêmes est façonnée par le conditionnement reçu et l'influence des facteurs extérieurs, et cet aspect de notre personnalité (de même que les habitudes et les zones de confort qu'il engendre) peut être modifié quand nous jugeons important de le faire. Toutefois, les traits qui déterminent comment nous rassemblons et traitons l'information et comment nous prenons des décisions ne peuvent pas changer, à moins de subir une lobotomie!

Permettez-moi de vous expliquer. Si vous vous fiez à vos sens physiques de la vue, de l'ouïe, du toucher, du goût ou de l'odorat pour recueillir des données et que l'information reçue doit avoir un sens avant de prendre une décision, alors ce processus vous suivra toute votre vie. En revanche, si vous vous servez de votre intuition et avez besoin de sentir les vibrations pour réunir de l'information, que vous prenez des décisions parce qu'elles vous semblent bonnes, alors vous vous en tiendrez à ce modèle. Autrement dit, vous vivrez toute votre vie suivant les traits de votre personnalité.

Ne vous sentez pas coincé pour autant et n'oubliez pas que nous pouvons tous apprendre à élargir notre perception de nous-mêmes et à acquérir de nouvelles aptitudes interpersonnelles. Nous pouvons même aiguïser notre conscience

des différences de personnalité, ce qui peut nous aider à développer une pensée plus globale, mais il est impossible de changer l'essence de notre neurologie. D'ailleurs, ce sont ces traits qui sont à l'origine de nos talents naturels et qui nous donnent les forces qui nous sont propres. Plus nous prenons connaissance de ce qui distingue les personnalités, plus il est facile d'obtenir l'amour dont nous avons besoin et d'en donner aux autres. La récompense ultime étant que nous sommes alors en mesure de connaître des relations amoureuses mutuellement satisfaisantes et durables.

Cela nous amène à certaines hypothèses importantes qui ont déterminé la structure de ce livre et de son contenu, c'est-à-dire :

- Les traits de la personnalité définissent qui nous sommes, comment nous agissons, ce que l'amour signifie pour nous et comment nous l'exprimons.
- Ces traits jouent un rôle-clé en termes d'attentes dans le couple.
- Puisqu'il existe différents types de personnalité, ainsi en va-t-il des perceptions de l'amour, et par conséquent, de ce dont nous avons besoin pour nous sentir aimés.
- Nos traits de personnalité exercent une influence sur le genre de personnes qui nous attirent ou pas.
- De la même façon que l'amour revêt un sens différent pour chacun, il existe diverses formes de relations amoureuses.

Le sens premier de ce livre consiste à établir une nouvelle façon de percevoir le couple, ainsi que son ou sa partenaire, afin de réaliser qu'en cas de conflit, ce n'est pas parce que notre partenaire cherche délibérément à nous empoisonner

l'existence, comme nous le croyons souvent. C'est simplement qu'il possède une personnalité différente et un autre point de vue. J'espère que ce livre vous apprendra quelque chose et qu'il vous aidera à devenir plus tolérant et plus patient à l'égard des particularités et des singularités de chacun, et peut-être même plus indulgent envers vous-même.

Qui sait? Nous pouvons peut-être établir une nouvelle façon de percevoir l'affection et même créer une nouvelle discipline que nous appellerions la «psychonalité de l'amour», c'est-à-dire une science permettant de comprendre cette force à travers le filtre de la personnalité.

Comment identifier la couleur de votre personnalité?

J'ai prévu une évaluation qui vous permettra de déterminer la couleur de votre personnalité, et du même coup, de reconnaître celle de ceux que vous aimez : votre partenaire, vos enfants, vos frères et sœurs, vos parents, grands-parents, tantes et oncles et, bien sûr, vos amis. Chaque couleur comporte une description générale ainsi qu'un regard en profondeur de ce que l'amour signifie pour chacune des personnalités et de la façon dont elles le manifestent : romantisme, passion, intimité, sexualité, communication et engagement. Vous trouverez également une liste des dix modèles de comportement les plus observables pour chacune des couleurs ainsi qu'un aperçu des qualités qui rendent chacune unique. De plus, pour rendre le tout amusant et intéressant, des anecdotes vous aideront à mieux comprendre les quatre couleurs de personnalité.

Sensibilité accrue

Dans tout processus d'évaluation comportant des noms, des lettres, des descriptions de comportement stéréotypé et même des couleurs pour expliquer des types de personnalité ainsi que leurs différences, le risque est grand que les gens se sentent classés dans des catégories. J'ai essayé de tenir

compte de cet aspect, et je vous demande d'en faire autant et d'utiliser cette information de façon globale et nuancée. Voici quelques suggestions utiles :

- D'abord et avant tout, ne vous servez pas de votre compréhension de la personnalité pour exercer de la discrimination contre quelqu'un différent de vous. Les préjugés sont toujours destructeurs pour les autres et pour vous-même.
- Mettez en pratique ce que vous aurez appris pour améliorer vos relations de couple et relever votre seuil de tolérance.
- Plutôt que de vous concentrer sur les aspects négatifs de vos différences, recherchez les similitudes et trouvez des moyens de vous compléter.
- Lorsqu'un conflit surgit, ne présumez pas immédiatement que votre partenaire fait tout pour vous rendre la vie difficile.
- Servez-vous de ces données pour discuter de vos différences de style. Cela peut aider à gérer diverses situations et à prévenir les attaques personnelles.
- Évitez d'utiliser la couleur de votre personnalité comme moyen de défense qui serve d'excuse à votre comportement et à vos actes.

En dehors des traits de personnalité, d'autres facteurs nous rendent uniques et il ne faut pas les négliger : les différences entre les femmes et les hommes, les influences ethniques et culturelles, de même que celles générées par les préférences sexuelles. En lisant ce livre, restez conscient des qualités uniques à chacun et du fait que ce n'est pas mon intention de ne pas en tenir compte.

J'ai tenté d'isoler les différences de sexe, car elles appartiennent à la compréhension générale de la typologie de la personnalité, de même que d'éliminer le comportement stéréotypé associé aux rôles traditionnels. Toutefois, quand il s'avérait important d'aborder un aspect spécifique qui correspond à une couleur de personnalité associée à un homme ou à une femme, j'ai précisé s'il appartenait au sexe masculin ou féminin. Rappelez-vous que mon intention consiste à mettre l'accent sur les modèles de comportement prévisibles et observables associés aux traits de personnalité intrinsèques de la couleur, et non en fonction des différences de sexe.

J'ai également pris en considération le facteur de l'âge dans l'expression de l'amour, car une personne de 20 ans ne se comporte pas comme quelqu'un de 40 ou 50 ans. En observant la personnalité du point de vue de sa neurologie intrinsèque, nous verrons qu'en réalité, il n'y a pas de différences, sauf peut-être lorsque les hormones entrent en jeu. Dans les descriptions de chacune des couleurs, une partie porte sur le facteur « âge » dans la perception de l'amour. Nous apprendrons que toutes les couleurs de personnalité commencent à apprécier leurs différences en vieillissant — leurs forces comme leurs faiblesses — et en viennent à comprendre la richesse que les deux ont ajoutée à leur qualité de vie. Nous découvrirons que c'est l'appréciation et l'acceptation de nous-mêmes qui sont en fait les récompenses de la maturité.

Enfin, rappelez-vous, en lisant sur chacune des couleurs, que rien n'est absolu. Comme nous sommes tous un reflet des stéréotypes et du conditionnement social, les descriptions sont destinées à fournir un aperçu général d'un comportement prévisible et observable. Elles ne visent pas à être restrictives ni limitatives, mais plutôt à libérer et à rendre plus fort. Elles peuvent représenter un point de repère et offrir un moyen non menaçant de discuter des différences et de vous renseigner sur vous-même et sur ceux avec qui vous avez des liens.

Un monde en évolution

Notre monde change et il en va de même de la perception de ce que représente une relation de couple. Dans l'évaluation des dynamiques de la personnalité et de l'amour, l'information fournie s'applique à toutes les formes de lien, sans égard à l'orientation sexuelle. Les renseignements ne visent personne en particulier, et ne concernent pas non plus les rôles afférents au sexe. Voilà pourquoi j'ai utilisé les mots partenaire ou conjoint indifféremment, plutôt que les stéréotypes habituels de mari, femme, époux ou épouse. L'essentiel n'est pas l'orientation sexuelle ; c'est l'acceptation l'un de l'autre, des besoins de notre partenaire de même que des nôtres et la contribution de chacun à la relation, surtout quand les deux sont différents. Avoir un partenaire sur qui compter, prévenant et sensible, et qui nous encourage dans notre cheminement personnel et l'amour de soi est beaucoup plus précieux que celui qui essaie de nous changer ou de nous faire entrer dans « son » moule. D'ailleurs, l'amour n'a rien à voir avec les différences de sexe ; il se limite à vouloir réellement le bien de l'autre.

La structure du livre

Le livre est divisé en trois parties. La première partie examine la nature de l'amour et ses manifestations : le romantisme, la passion, l'intimité, la sexualité, la communication et l'engagement. Elle présente le concept de la personnalité et entreprend l'exploration de la façon dont celle-ci affecte ce que l'amour signifie pour nous, comment nous traitons les autres, qui nous chérissons et comment nous exprimons nos sentiments.

La deuxième partie, « À chacun sa personnalité... et sa couleur » comprend l'évaluation qui vous aidera à identifier la vôtre. Vous y trouverez des descriptions détaillées des quatre couleurs ainsi que des renseignements sur la façon dont chacune définit l'amour, le manifeste et exprime ses

attentes dans une relation amoureuse. Essentiellement, c'est la partie du livre où nous explorons les tenants et aboutissants de la personnalité. À la fin de chaque chapitre, vous trouverez des conseils et des indices qui vous aideront à conserver le merveilleux et à nourrir la flamme dans votre couple.

La troisième partie, « Comprendre son couple pour le réussir », s'attache à l'aspect concret du couple, car elle présente des techniques éprouvées à essayer sans délai lorsque les différences de personnalité vous empêchent, vous et votre partenaire, de vous mettre d'accord. Cette partie identifie les conflits inhérents à toutes les relations de couple et examine l'aspect le plus complexe de la vie commune : la communication. On y retrouve également des conseils sur les choses à faire ou à ne pas faire qui peuvent aider votre couple à ne pas tomber dans certains pièges et à garder la communication ouverte, quand la tendance est à se refermer et à refouler les blessures.

La postface termine l'ouvrage en explorant l'importance de l'amour de soi et la façon dont les lacunes à ce chapitre affectent non seulement notre capacité à donner et à recevoir de l'amour, mais également notre santé. Vous apprendrez comment cette caractéristique constitue le catalyseur de la transformation humaine et de quelle façon sa vibration énergétique aide à guérir le corps, l'esprit et l'âme.

Un dernier coup d'œil sur qui nous sommes

Je n'ai pas l'intention d'offenser l'une ou l'autre des couleurs de personnalité. Il se peut toutefois que cela se produise, surtout pour ceux dont la nature émotive les porte à se sentir visés personnellement. J'ai décidé qu'au lieu d'écrire un livre dans le but de me faire des amis, je préférerais influencer la vie des gens et espérer en améliorer la qualité. L'information est présentée de façon à signaler les côtés positifs et négatifs de chaque couleur de personnalité et à



dresser le portrait des vrais problèmes à résoudre dans nos interactions avec les êtres chers.

En tant que Jaune, je me suis fixé de hautes normes pour rédiger cet ouvrage. Il s'agit essentiellement que vous le trouviez instructif et utile, pas seulement léger et à la mode, alors qu'en réalité, il ne s'applique pas à votre couple ou aux interactions avec les autres. J'espère que ce que vous y apprendrez vous aidera à trouver l'amour que vous cherchez ou à garder celui que vous avez déjà. Mais avant tout, j'espère qu'il vous aidera à prendre conscience que personne ne perçoit ni n'exprime l'amour de la même façon, et que ce n'est pas parce que deux êtres ne voient pas les choses de manière identique qu'ils ne peuvent pas s'entendre. Cela signifie simplement que vous et votre partenaire devez peut-être devenir plus créatifs et plus compréhensifs.

Dans le monde effréné où nous vivons, il est facile d'être trop occupé ou trop fatigué pour fournir les efforts nécessaires pour nourrir la flamme. Nous cherchons tous à faire en sorte que notre affection grandisse et s'épanouisse, tout en donnant à notre partenaire ainsi qu'à nous-mêmes ce dont nous avons besoin pour nous sentir aimés.

Le durcissement, dont nous sommes témoins dans notre société, nous amène à nous engager dans une quête et à essayer de nous adapter le mieux possible à cette réalité. Nous cherchons ardemment à faire renaître la compassion, car elle pourrait nous aider à coexister dans un monde qui réprouve les différences et tend à susciter un comportement rigide. Je crois que la solution réside dans notre capacité à saisir la nature de l'amour à travers le filtre de la personnalité. J'espère que ce livre vous fournira cette solution, cette clé, afin que vous puissiez puiser profondément dans vos réserves intérieures et ouvrir votre cœur à tout le bonheur et à toute la joie que procure l'amour.

Bonne chance et soyez heureux en amour,
Carol



PARTIE I



L'AMOUR





La nature de l'amour

Ah, l'amour ! Le mot lui-même remue en nous l'émotion humaine la plus insaisissable et la moins bien comprise qui soit. L'amour allège notre pas, nous fait vibrer le cœur et nous pousse à en vouloir toujours plus, et à en avoir davantage besoin. Oui, l'amour rend heureux. On se sent complet, satisfait, comblé et en sécurité. Il nous donne de surcroît l'occasion d'en apprendre davantage sur qui nous sommes vraiment.

Quand nous sommes amoureux, notre perception de nous-mêmes prend de l'ampleur. Nous ne nous voyons plus comme séparés des autres, mais plutôt liés à eux. Notre tolérance face aux différences des autres s'accroît. Nous nous sentons davantage capables de prendre des risques et de dépasser nos limites. La confiance en soi augmente et les défis que la vie nous réserve semblent moins menaçants et moins lourds, car nous savons que nous n'aurons pas à y faire face tout seul. C'est comme si, par magie, l'amour transformait le monde en un lieu intéressant, captivant et agréable.

L'amour est la récompense que nous obtenons quand nous allons vers les autres et que nous nous intéressons à eux. Sa présence fait chanter nos cœurs et libère notre âme. Cette énergie nous permet de faire l'expérience de l'une des véritables joies de la vie et de découvrir ce qui est important. Il change notre façon de voir les choses et nous ouvre les yeux sur la beauté qui nous entoure et celle qui vit en nous.

L'amour nous incite à nous détendre et nous rappelle de ne pas nous prendre trop au sérieux. Il aiguise notre sensibilité et accroît notre niveau de conscience de telle façon que nous pouvons reconnaître les fascinantes subtilités qui rendent chaque journée unique. De plus, il nous offre la possibilité de nous aimer nous-mêmes et de nous reconnecter avec notre enfant intérieur, cette partie de nous qui n'est jamais blessée, cynique ou fatiguée de la vie. L'enfant en nous est joyeux, cherche à expérimenter tout ce que la vie a à offrir, veut s'amuser et se rappelle que le rire est le meilleur remède.

Pourtant, même en sachant tout ce que l'amour offre, nous avons tendance à trop exiger de lui et à l'accabler d'attentes non réalistes. Nous espérons qu'il nous préserve de la solitude et de la souffrance et qu'il nous rende heureux. Nous voulons qu'il transforme magiquement nos lacunes et fasse apparaître l'être spécial qui nous protégera des vicissitudes de la vie en créant un environnement tendre et enveloppant où nous nous contenterons d'être nous-mêmes. Nous attendons de l'amour qu'il règle tout, qu'il fasse tout et soigne tout. Malheureusement, ceux qui perçoivent l'amour de cette façon découvrent qu'il comble rarement leurs fantasmes et que ce n'est pas ainsi qu'ils connaîtront sa vraie nature ni ne comprendront comment il peut enrichir leur vie.

Mais pourquoi ne voudrions-nous pas expérimenter tout ce que l'amour peut offrir ? Pourquoi faisons-nous des choix qui en limitent l'expérience, de sorte que nous perdons confiance en lui ? Et qui plus est, pourquoi nous fions-nous à ce que nous avons observé chez nos parents et d'autres personnes pour savoir de quoi est fait l'amour et quels sont les ingrédients nécessaires à une relation durable ? Ne croyez-vous pas que pour nous préparer à la vie, il faudrait nécessairement nous renseigner comme il faut sur la chose qui risque le plus d'influencer notre bonheur ? Imaginez le nombre de chagrins et de blessures qui auraient pu être



évités, sans compter les heures d'angoisse, si seulement on nous avait enseigné que la nature de l'amour c'est :

1. Accepter. L'amour nous enseigne non seulement à accepter les autres comme ils sont, mais à en faire autant pour nous-mêmes. Par l'acceptation, nous pouvons grandir, nous épanouir et surmonter les périodes plus houleuses qui surviennent dans toute relation. Cette qualité crée un lieu sûr où il est possible de se retrouver cœur à cœur, corps à corps et dans une communion d'esprit sans craindre de se montrer vulnérable ou de voir l'autre profiter de nos faiblesses. Cela permet de prendre des risques, seul ou en tant que couple, et d'encourager l'individualité et l'indépendance.

2. Inconditionnel. L'amour ne doit pas manipuler ni blesser, mais créer un environnement où l'on se sent autorisé à exprimer nos besoins et nos désirs sur le plan émotif. Quand l'amour est inconditionnel, il favorise la sorte d'union sacrée dans laquelle la passion, l'affection, la générosité et la gentillesse influencent notre façon d'agir l'un envers l'autre. Cette qualité encourage la création d'une relation étroite où les deux peuvent réaliser leur potentiel, empreinte de sincérité et de franchise.

3. Pardonner. En amour, il faut pouvoir dire « Je suis désolé » à ceux que nous avons blessés et savoir se pardonner à soi-même également. Ne pas pouvoir pardonner, c'est comme avaler un poison et regarder notre âme mourir. En revanche, lâcher prise retire la charge émotive qui pèse sur nos blessures et nous libère le cœur afin que nous puissions transformer les limites et les attentes que ces blessures ont engendrées. Le pardon, qui consiste à voir les autres et nous-mêmes par les yeux de la compassion, favorise la croissance personnelle.

4. Ne pas porter de jugement. L'amour permet de se sentir à l'abri, parce que personne ne porte de jugement et

qu'on ne craint pas d'être critiqué, c'est-à-dire qu'on accepte les particularités et les singularités de l'autre et qu'on ne trouve rien à redire à ce qu'il est. Cela montre à notre partenaire que nous sommes content de le connaître et que nous apprécions ce qu'il apporte dans la relation. Mais surtout, cela réduit les risques de conflit.

5. Le respect. L'amour grandit quand il y a du respect. Sa présence dans un couple exprime l'admiration et dit au partenaire que nous faisons confiance à son jugement et avons une grande considération pour son intelligence. C'est ce qui rend la relation plus douce, plus passionnée et lui donne plus de sens, sans compter que le respect ouvre la porte au genre d'intimité qui favorise le partage de nos besoins affectifs les plus profonds. L'un des plus beaux cadeaux à offrir à notre partenaire, c'est le respect, qui est d'ailleurs l'un des plus grands promoteurs d'une relation mutuellement satisfaisante.

6. La collaboration. L'amour comporte la notion d'équité dans le rapport et exige d'être capable de mettre de côté les besoins individuels en faveur de ceux du couple. Dans une relation où l'objectif est le couple, les deux cherchent des moyens de collaborer et de se compléter, ce qui a pour effet d'augmenter les forces et d'atténuer les faiblesses de l'un et de l'autre. Collaborer signifie que chacun donne 100 pour cent de soi et traite l'autre comme il voudrait être traité.

7. S'exprimer. L'amour encourage l'expression des pensées, des émotions, des préoccupations, des peurs et des vulnérabilités. Être en mesure de parler de nos soucis et de ce que nous ressentons confère un sentiment de bien-être dans la relation et approfondit le lien affectif avec notre partenaire. L'amour s'épanouit quand la communication reste ouverte, mais il se fane et meurt dans le cas contraire. Se sentir réduit au silence détruit l'intimité.



8. L'abondance. L'amour ajoute une richesse et une prospérité que rien ne peut remplacer dans la vie. Son énergie dégage un bonheur contagieux et, à la façon d'un aimant, nous attire encore plus de joie. Pour que l'amour soit abondant, nous devons exprimer notre gratitude pour tout ce que nous avons et ressentons, et dire à notre partenaire « Merci d'être dans ma vie », « Merci de m'aimer » et « Merci de tellement enrichir ma vie ».

9. La sincérité. L'amour demande du courage et de la sincérité. Il requiert de la confiance ainsi que la volonté de suivre notre cœur plutôt que d'écouter la raison. La franchise constitue la base sur laquelle bâtir les relations les plus intimes, et elle nous permet de rejoindre notre partenaire sur un terrain commun. Lorsque nous voyons notre partenaire avec les yeux du cœur, nous pouvons apercevoir sa beauté intérieure, invisible autrement.

10. Ensemble mais distincts. L'amour encourage l'individualité et favorise l'autonomie, c'est-à-dire qu'il comporte les deux notions d'ensemble et de séparément. Les couples confiants dans leur relation se sentent libres de voir leurs amis, de cultiver leurs intérêts personnels, d'être eux-mêmes et d'explorer leur potentiel intérieur. Ceux qui croient que, pour démontrer leur amour, ils doivent être constamment ensemble nourrissent de la dépendance, créent des sentiments d'isolement et étouffent l'individualité, ce qui engendre souvent un immense ressentiment. Pour qu'une relation s'épanouisse sainement, il est essentiel que tout en étant ensemble, les partenaires restent distincts.

11. En évolution. L'amour change constamment et franchit diverses étapes en grandissant et en évoluant. Chaque phase — la rencontre, les sorties, se faire la cour, l'engagement et l'épanouissement en tant que couple — offre une multitude d'occasions qui visent toutes à nous aider à en apprendre davantage sur nous-mêmes et sur ceux qui nous

sont chers. L'amour, comme tout le reste de la vie, a ses cycles et ses saisons. C'est un voyage sans fin qui demande que les deux partenaires restent activement impliqués dans son évolution et s'orientent dans la même direction — celle qui comble les besoins les plus profonds de chacun.

Comprendre l'amour n'est pas sorcier

Il est vrai qu'en apparence, l'amour semble complexe, exigeant et parfois même effrayant. Toutefois, quand on en comprend la nature, on peut voir qu'il n'est pas aussi mystérieux qu'il en a l'air et que de créer une relation fondée sur l'amour n'est pas aussi complexe que la sorcellerie. En fait, l'amour nous demande peu, sinon de l'aborder avec sincérité et de vivre sans attentes. En retour, il nous offre la chance de faire l'expérience de toutes ses merveilles et de savourer l'un des plus grands plaisirs de la vie. L'amour crée un lieu sûr où l'on se sent soutenu pour avancer dans nos étapes de croissance personnelle, car il nous permet de nous percevoir à travers les yeux de ceux qui nous aiment. Si nous pouvions nous rappeler que l'amour sert à améliorer notre qualité de vie, nous ne craindrions plus de nous débarrasser de nos attentes à son égard et n'aurions aucun mal à le faire.

À méditer

Personne ne peut changer qui que ce soit. Tout ce que vous pouvez faire, c'est offrir de l'amour à l'autre.





L'amour et ses manifestations

Avez-vous déjà remarqué à quel point nous sommes bombardés, subtilement ou non, de messages sur l'amour ? Il y a ceux qui prétendent refléter l'amour parfait, ceux qui nous disent comment trouver ou conserver un amoureux, et ceux qui nous dictent comment nous conduire quand nous sommes amoureux. Les messages sur l'amour surgissent de partout : à la télévision et à la radio, dans les magazines et la publicité, dans les conversations, sur Internet, et bien entendu dans d'innombrables ouvrages sur le sujet. Nous semblons obsédés par la quête de l'amour vrai, pour en capturer l'essence, le comprendre et le maîtriser, une fois le lien établi. Est-ce que notre désir intrinsèque primordial est fort au point d'avoir envie de dévorer tous les livres ou d'acheter tous les produits qui promettent de trouver l'amour éternel ? La réponse est oui !

Pourtant, tandis que nous nous employons à lire ces ouvrages, à essayer les suggestions qu'ils renferment et à acheter les produits destinés à nous transformer en personnes qui attirent l'amour, nous continuons d'être habités par un sentiment d'insatisfaction, ne sachant pas comment participer aux manifestations de l'amour. Quelles sont-elles donc ? Ce sont tous différents moyens que nous utilisons pour dire « Je t'aime », « Tu comptes pour moi » et « Je veux vivre avec toi ». Ce sont les mots et les gestes qui disent à notre partenaire à quel point nous sommes heureux qu'il soit dans notre vie.

Ce sont les petites choses qui maintiennent la relation, une fois passé l'emballement du début, et qui nous portent à y tenir quand il s'agit de négocier nos différences. Ces manifestations de l'amour sont le romantisme, la passion, l'intimité, la sexualité, la communication et l'engagement.

Le romantisme... ou la cerise sur le gâteau

Le romantisme titille l'esprit et stimule l'imagination. Il met du piquant dans nos rapports et ajoute un élément de plaisir à la relation d'amour. Le romantisme nous incite à vouloir participer à la relation amoureuse et sert essentiellement à ranimer la flamme de la passion qui crée un environnement dans lequel nous pouvons explorer le plaisir de partager la compagnie de l'autre. Cette qualité favorise une communication franche et sincère, renforce l'engagement et exprime à l'être que nous aimons qu'il tient une place privilégiée dans notre cœur.

Les gestes romantiques permettent d'exprimer ce que nous ressentons sans obligatoirement le formuler. Ils créent un refuge sûr dans lequel partager nos besoins les plus profonds, verbaliser nos soucis, révéler nos peurs et parler de nos différences dans un climat joyeux et léger. Certaines des expressions les plus courantes du romantisme sont :

- Aller dîner dans un restaurant favori ;
- Se blottir devant un feu de bois ;
- Se tenir la main ;
- Faire un geste tendre inattendu ;
- Faire un clin d'œil, un sourire ou serrer l'autre dans ses bras ;
- Déposer une rose sur l'oreiller ;
- Envoyer une carte qui dit « Je pense à toi » ou « Je t'aime » ;
- Donner un bouquet de fleurs ;

- Offrir une boîte de bonbons ;
- Passer un week-end en escapade surprise dans un endroit spécial.

Pour exprimer du romantisme, la seule limite est l'imagination.

La passion... ou le désir irrésistible d'être aimé

La passion est l'émotion forte que le romantisme génère. C'est l'élément de notre humanité qui n'est pas gouverné par l'esprit ni par la raison, mais plutôt par les besoins du cœur et les désirs du corps. C'est l'expression naturelle de l'amour qui consiste à envoyer des signaux sensuels de séduction indiquant que le meilleur reste à venir. Lorsque ce feu nous envahit, il transporte le message que le désir est là, que nous sommes prêts physiquement et sexuellement, car l'attitude de l'autre nous excite. La passion vise à intensifier notre désir d'intimité. C'est ce qu'on appelle l'impulsion du moment.

La passion s'exprime par les petits frissons qui nous parcourent quand notre bien-aimé nous effleure, nous donne un baiser brûlant, caresse notre corps et nous murmure à l'oreille. C'est la sensation de chaleur qui nous envahit, met des papillons dans l'estomac et nous fait battre le cœur si fort que nous pensons qu'il va exploser. Quand cette énergie se manifeste, on ne peut pas se tromper et, dans la plupart des cas, impossible de la contrôler. On dirait qu'elle possède son propre esprit, et il ne reste plus qu'à la savourer tranquillement.

L'intimité... ou le miracle de l'amour

L'intimité est la façon pour notre âme de trouver son expression physique. C'est ce qui ajoute de la profondeur à l'amour et lui donne un sens. Quand on explore les manifestations de l'amour, celle-ci semble la plus complexe à comprendre, car il n'est pas toujours possible de la mettre en

mots. C'est la partie de l'amour la plus fragile et la plus vulnérable aux attentes créées par les blessures affectives. Toutefois, elle peut aussi nous offrir une belle occasion d'en apprendre davantage sur nous-mêmes et sur ceux que nous aimons, car elle enseigne la compassion et le pardon. C'est l'intimité qui nous aide à nous sentir en confiance dans notre relation et qui nous reconforte sur les plans physique, affectif, psychologique et spirituel. Sa présence est indispensable pour que l'amour grandisse et s'épanouisse.

Cette qualité se manifeste de différentes façons, et celles que nous sommes le plus portés à utiliser sont déterminées par les besoins intrinsèques de notre personnalité. C'est pour cette raison que chacun l'exprime différemment, puisque les besoins ne sont pas les mêmes pour tout le monde. L'expression de l'intimité est d'ordre physique, affectif, psychologique et spirituel.

1. L'intimité physique. Celle-ci est sans doute la plus facile à comprendre et à reconnaître, car elle passe par nos cinq sens : la vue, le toucher, l'ouïe, le goût et l'odorat. Cette expression de l'intimité passe par les sensations du corps pour nous signaler que nous sommes physiquement stimulés et prêts à partager des plaisirs sexuels avec notre partenaire.

2. L'intimité affective. Tout comme l'intimité physique satisfait les besoins du corps, l'intimité affective comble les besoins du cœur. Celle-ci nous permet d'exprimer les besoins les plus intimes et les plus profonds dans un rapport cœur à cœur. Elle cultive le grand attachement que nous éprouvons pour notre partenaire et renforce notre lien avec lui. De cette façon, nous lui signifions notre confiance avec notre cœur, nos sentiments, nos rêves, nos désirs et notre amour.

3. L'intimité psychologique. Cette qualité crée un lien non verbal qui nous permet d'anticiper les besoins de notre partenaire et nous aide à comprendre sa façon d'agir. Être

synchronisé mentalement, c'est lorsque nous connaissons notre partenaire au point de pouvoir prévoir comment il réagira dans telle ou telle situation. Ce genre d'intimité implique d'être sur la même longueur d'onde, au point de pouvoir terminer ses phrases et savoir ce qu'il pense.

4. L'intimité spirituelle. Dans cette expression de l'affection, les deux cœurs ne font plus qu'un et les âmes forment une union sacrée. C'est le terrain commun où l'amour devient inconditionnel et où les besoins du couple l'emportent sur ceux de l'individu. Cela nous permet de percevoir ce que nous possédons d'unique et de spécial à l'intérieur, et de nous voir à travers les yeux de notre partenaire. Le lien créé par l'intimité spirituelle peut rendre extraordinaire une relation ordinaire; comme par magie, les liens profonds du cœur ont pour effet d'entrelacer nos âmes.

La sexualité... ou une façon d'être encore mieux ensemble

La sexualité glorifie le désir humain d'être aimé et contribue énormément au bien-être général. Elle réunit toutes les manifestations de l'amour dans l'expression physique de l'intimité. C'est l'un des plus élémentaires plaisirs associés au partenaire romantique et cela crée un climat dans lequel nous sommes à l'aise de montrer à l'autre que nous l'apprécions physiquement. Chaque fois que nous échangeons des plaisirs sexuels, nous avons l'occasion de renouveler la relation, de renforcer l'engagement mutuel, de découvrir davantage ce qui procure de la joie à l'autre et de trouver toutes sortes de façons spéciales de lui dire « Je t'aime » par les sensations du corps.

La sexualité, comme les autres manifestations de l'amour, comble nos besoins humains sur les plans biologique, affectif et psychologique. Elle forme une union sacrée entre deux personnes, ce qui permet d'expérimenter tous les degrés d'intimité. Ce lien nous permet de nous rencontrer corps à corps et de communiquer nos sentiments sans les formuler.

La sexualité déclenche de fortes sensations érotiques et alimente la chaleur de la passion dans nos cœurs et dans nos corps. Le plus important est qu'elle ouvre la porte au partage de l'essence de notre être.

La communication... ou le langage de l'amour

La communication implique de parler et d'écouter. Ce langage exprime toutes les manifestations de l'amour et permet de partager nos pensées et nos sentiments, sachant que la personne qui nous aime écoutera. Le besoin de se connecter est aussi essentiel que l'amour lui-même et représente la clé pour vivre cette émotion sainement. Lorsque les canaux sont ouverts, le transfert d'informations accroît notre réceptivité aux besoins de l'autre et nous sensibilise à la façon d'interagir avec ce dernier. La communication ouverte approfondit les sentiments, fortifie le couple et renforce le lien d'engagement, ce qui le rend suffisamment robuste pour traverser les malentendus et les conflits qui surgissent quand nous ne partageons pas le même point de vue. Elle veille à nous garder sur la même longueur d'onde en termes de rêves, de désirs et d'objectifs.

La relation d'amour que nous souhaitons tous est celle dans laquelle nous n'avons peur ni d'exprimer nos sentiments ni d'être réduits au silence. Cela ne peut se produire que lorsque nous ressentons la sécurité inhérente à un engagement mature, sensible, intelligent et intime. Le processus de communication comporte quatre étapes : parler, écouter, réagir et reconnaître. Advenant que l'une des quatre soit absente, le processus devient stressant et la communication est rompue. Il s'ensuit alors de la frustration et du ressentiment, un sentiment d'isolement et de dévalorisation, ce qui génère des blessures pouvant mener à l'effondrement du couple. Il semble que le plus grand problème avec la communication soit l'illusion qu'elle existe.

L'engagement... ou la preuve que l'amour est bien vivant

L'engagement prouve que l'amour est vivant et que la relation est saine. C'est la base sur laquelle un couple peut se soutenir à long terme à travers les hauts et les bas qui surviennent au cours des différentes étapes de son évolution. Il est un facteur de stabilité, de sécurité, de prévisibilité et de continuité. Quand nous prenons l'engagement d'ouvrir notre cœur à quelqu'un, cela signifie que nous lui faisons confiance et que nous ressentons un lien affectif profond avec cette personne. Nous lui disons : « Tu représentes beaucoup pour moi », « Je veux prendre soin de toi », « Tu pourras toujours compter sur moi » et « Je veux vivre avec toi le reste de mes jours ».

Le niveau d'engagement du couple varie constamment. Soit il augmente, soit il déperit. Dans le premier cas, le lien se renforce et notre volonté de faire les efforts nécessaires pour que le couple fonctionne s'accroît. En revanche, quand nos sentiments s'étiolent, la volonté s'effrite peu à peu. Cultiver une relation amoureuse s'apparente au fait d'élever un enfant. La relation est une entité vivante et dynamique qui respire ; elle a besoin d'être aimée, qu'on s'en occupe, besoin de soutien, d'être orientée et d'être l'objet d'une attention de tous les instants afin d'évoluer et de devenir quelque chose dont on est fier. Le couple a besoin que les deux s'engagent à être là l'un pour l'autre, pour le meilleur et pour le pire.

Quand on est amoureux

Quand nous sommes amoureux, le monde nous paraît différent, notre attitude envers la vie est meilleure, et ce que nous ressentons intérieurement change. Plus nous comprenons comment les manifestations de l'amour améliorent la relation, plus il est facile de créer le genre de lien dont nous avons besoin, que nous désirons et que nous méritons. Plus nous exprimons ces qualités, plus il devient facile de créer

un lien mutuellement satisfaisant et de donner à notre partenaire ce dont il a besoin pour se sentir aimé.

Quand nous utilisons ces manifestations dans nos interactions communes, il est plus facile de nous concentrer sur nos similitudes plutôt que sur nos incompatibilités. Si nous pouvons nous rappeler que ce sont ces formidables propriétés qui sont responsables de garder l'amour vivant et de conserver nos sentiments pour l'être cher, alors nous serons moins enclins à n'attendre que les occasions spéciales pour dire « Je t'aime » ou de manifester ce que nous ressentons. Peut-être deviendrons-nous plus conscients de l'importance de manifester notre amour au jour le jour.

Ces joies, et leurs expressions, nous offrent la plus belle occasion de donner un sens à ce lien affectif... surtout lorsqu'il est conjugué avec la connaissance de la personnalité de l'amour.





La personnalité de l'amour

Bienvenue dans le merveilleux monde de la personnalité—
Et, contrairement à ce que l'on croit parfois, oui, tout le monde possède une personnalité.

Comprendre ce sujet permet non seulement d'en apprendre davantage sur nous-mêmes, mais également de mieux saisir qui sont les gens que nous aimons. La personnalité, tout comme l'amour, est un important facteur motivant du comportement humain et fait partie intégrante de qui nous sommes, car il s'agit du principe organisationnel primaire qui détermine pourquoi nous pensons comme nous pensons et agissons comme nous agissons. Ces caractéristiques influencent le développement et la fonction des activités du cerveau et créent les modèles de comportement prévisibles et observables que nous affichons. Ce sont ces qualités intrinsèques qui se manifestent très tôt et qui demeurent les mêmes toute notre vie. Notre personnalité définit ce que l'amour signifie pour nous et notre façon de le manifester.

Mon intérêt pour la personnalité

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été intéressée à en apprendre davantage sur la façon dont les gens fonctionnent et ce qui les motive à faire ce qu'ils font. J'ai toujours été intriguée par le fait que, bien que nous soyons

certainement tous différents les uns des autres, il existe quelque chose de tacite qui nous fait ressembler à certaines personnes et pas à d'autres. J'étais curieuse de savoir pourquoi ceux qui nous ressemblent partagent aussi les mêmes intérêts, cherchent à vivre des expériences semblables et ont des besoins et des désirs comparables. Je voulais savoir pourquoi ils utilisent les mêmes mots pour exprimer ce qu'ils pensent et ressentent, et pourquoi ils ont les mêmes frustrations relativement à la communication. J'étais poussée par un besoin insatiable de trouver les réponses, parce que, d'une certaine façon, je savais que si j'y arrivais, je pourrais comprendre pourquoi il m'avait toujours semblé que le rythme de mon pas était différent de celui des autres autour de moi. Ce fut donc ce besoin impératif de savoir qui m'a amenée à étudier la psychologie du comportement de la personnalité.

Ce que j'ai découvert au sujet de la personnalité a non seulement changé ma vie, mais également ma perception de moi-même, des autres et de mes rapports avec eux. Cela m'a aidée à comprendre que ma nature obstinément analytique, mon besoin de résoudre les problèmes des autres (qu'ils me le demandent ou pas) et ma tendance à couper les cheveux en quatre font simplement partie des traits intrinsèques de ma personnalité. Cela m'a aidée à prendre conscience que je rendais dingues ma famille, mes amis et mes professeurs parce que j'étais différente d'eux et non pas parce qu'il y avait quelque chose d'anormal en moi ou en eux. Cela m'a permis de comprendre que si un jour je formais un couple avec quelqu'un, il valait mieux m'assurer d'abord que mon partenaire soit compatible avec ma personnalité et partage les mêmes besoins, les mêmes valeurs et les mêmes principes. J'ai pu me rendre compte qu'autrement, le risque était grand pour que le lien ne dure pas.

Comprendre la personnalité m'a non seulement donné les réponses que je cherchais, mais m'a montré que certains aspects du comportement humain peuvent être changés et d'autres pas. J'ai appris à apprécier ces aspects immuables,

car ce sont eux qui nourrissent notre force intérieure, nous font découvrir nos talents innés et nous permettent d'accepter le fait d'être unique.

Ce que j'ai appris dans mon parcours

Trait typique de ma personnalité, une fois que j'ai fixé mon attention sur quelque chose, je deviens infatigable dans mon besoin d'en saisir le comment et le pourquoi. C'est ainsi que j'ai passé plus de 25 ans à étudier et à faire des recherches sur les effets de la personnalité sur notre vie, nos rapports avec les autres et notre santé. J'ai interrogé des milliers de personnes, dans ma quête de comprendre et de trouver des réponses. Ce que j'ai appris dans mon parcours est que peu importe qu'il s'agisse de constituer un groupe, de former des cadres en entreprise ou de donner des cours à des couples sur la façon de gérer leurs différences, tout se résume toujours à la personnalité et au besoin de se comprendre les uns les autres.

Les gens veulent savoir quoi faire pour réussir leur relation, la rendre plus satisfaisante et quels changements apporter pour être plus efficaces dans la gestion de leurs différences. Je ne saurais vous dire le nombre de fois où l'on m'a demandé «Le partenaire idéal existe-t-il? La relation idéale existe-t-elle?» Tout le monde veut savoir s'il est possible d'espérer trouver ou créer une relation amoureuse susceptible de leur donner ce dont ils ont besoin et qui puisse survivre aux tribulations inhérentes à la vie de couple.

J'ai découvert que lorsque des gens ont des personnalités similaires, ils définissent l'amour de la même façon, partagent des besoins et des désirs semblables et utilisent les mêmes critères pour déterminer ce qu'il leur faut pour se sentir aimés et acceptés. J'ai appris qu'en raison de leurs similarités, ils ont plus de facilité à créer une relation de couple durable et mutuellement satisfaisante. J'ai également découvert que même quand des contraires s'attirent au début d'une relation, leurs différences se transforment rapidement en

irritants, une fois la phase de nouveauté et d'excitation passée, et deviennent leur principale source de problèmes.

Les contraires se plaignent d'être lassés et désenchantés de l'amour, remettant en question leur raison d'être encore ensemble. J'ai découvert que dans ces cas-là, il y a davantage d'énergie consacrée à essayer de changer ou de contrôler l'autre qu'à trouver des moyens de faire fonctionner le couple. En interrogeant des couples de personnalités différentes, je me suis aperçue qu'ils avaient généralement l'impression que leur relation représente une lutte incessante et insatisfaisante sur le plan affectif.

J'ai, par ailleurs, appris au fil de mes recherches que beaucoup de gens accordent plus de valeur à la capacité de communiquer qu'aux autres manifestations de l'amour. Un grand nombre m'ont dit candidement que leur plus grande source de frustration était l'incapacité de se parler et de partager leurs sentiments. Ils s'entendaient pour affirmer que les problèmes de communication sont la première cause de rupture dans les couples, car ce sont les plus difficiles à résoudre et à surmonter, et ceux pour lesquels la volonté de changer ou d'accepter les différences de personnalité est la moins présente.

Voir ceux qu'on aime à travers le filtre de leur personnalité

Dans nos contacts quotidiens avec les autres, si nous nous fions uniquement aux apparences, nous ne voyons pas de véritables différences entre ceux que nous aimons et nous-mêmes. Essentiellement, nous essayons tous de survivre et cherchons constamment des moyens de répondre à nos besoins humains. Nous veillons tous à avancer sur le plan personnel et essayons de faire de notre mieux pour traverser chaque jour avec le moins de problèmes, de traumatismes et de conflits possible. Mais si nous regardions au-delà des apparences et examinions les aspects plus subtils (comme les caprices de la communication, les mécanismes d'adaptation,



les styles de prise de décision et les autres choses qui font que nous nous sentons aimés et acceptés ou pas), nous découvririons rapidement que la plupart d'entre nous ne sommes pas semblables du tout. Pour que l'amour puisse grandir, s'épanouir et durer, nous devons en comprendre les subtilités, car ce sont celles-ci qui donnent de la qualité à la relation ou qui la minent éventuellement au point de rompre la communication.

Lorsque nous voyons ceux que nous aimons à travers le filtre de la personnalité, cela a en outre comme avantage d'accroître notre réceptivité aux modèles de communication non verbale qu'ils utilisent pour nous informer de leurs sentiments. Nous pouvons ainsi savoir si l'autre est heureux, triste, stressé, affligé ou accablé. Nous pouvons obtenir cette information en observant son comportement, son attitude, ses gestes volontaires (grimaces ou froncement des sourcils) et involontaires (retenir son souffle, transpirer ou rougir de colère). Plus nous apprenons sur la personnalité, plus nous en arrivons à comprendre comment elle agit, tel un système de communication perfectionné qui transmet constamment des messages pour dire à l'autre ce dont nous avons besoin, ce que nous voulons et désirons. Elle nous prévient quand des ajustements sont nécessaires et nous indique lesquels effectuer si nous voulons garder les lignes de communication ouvertes.

Sommes-nous nés ainsi ?

L'une des questions les plus fréquemment posées quand je parle de personnalité est « Sommes-nous nés ainsi ? » La réponse est *oui*. La personnalité, en grande partie, est innée. Autrement dit, elle est génétique. Pour m'aider à expliquer cela, je demande aux gens de répondre aux questions suivantes :

- Avez-vous déjà remarqué que vous êtes attiré par certaines personnes et non par d'autres ?

- Êtes-vous conscient d'avoir tendance à toujours réagir de la même façon à certaines situations et à certaines personnes ?
- Avez-vous remarqué qu'il y a certaines tâches que vous n'aimez pas faire et que vous remettez constamment à plus tard ou que vous trouvez le moyen d'éviter ?
- Prenez-vous une décision parce qu'elle vous semble bonne ou si vous vous basez sur la logique et le bon sens ?

Puis, je dis à ces personnes que leurs réponses à ces questions dépendent de leur personnalité innée.

J'explique comment cette partie innée de nous-mêmes fonctionne à la manière d'un pilote automatique, pour toujours nous guider vers la destination que nous souhaitons atteindre, tout en veillant à ne pas nous faire perdre le cap en cours de route (c'est-à-dire ne pas prendre de mauvaises décisions). Si notre personnalité perçoit que nous sommes sur le point de prendre une décision qui n'est pas dans notre intérêt, elle sonnera l'alarme psychologique ou affective en créant de la confusion et du stress. Ces sirènes visent à nous avertir de corriger immédiatement la trajectoire parce que la direction prise ne nous mènera pas là où nous le souhaitons. Elles nous disent que la décision que nous nous apprêtons à prendre risque fort de compromettre un aspect de notre personnalité ou, pire, de nous engager dans un comportement d'auto-sabotage.

C'est la responsabilité de notre personnalité de s'assurer que nous fonctionnons selon nos forces intrinsèques plutôt que nos faiblesses. Elle comprend que lorsque nous sommes obligés d'agir suivant nos faiblesses, nous ne nous sentons pas bien ensuite et que nous avons une fausse idée de ce dont nous sommes réellement capables. La partie intrinsèque de qui nous sommes comprend nos talents naturels

et nous aide à nous servir de nos aptitudes innées. Elle représente notre codage neurologique génétique qui informe notre cerveau de la façon dont il devrait rassembler et traiter l'information, puis prendre une décision. Cela crée un comportement à la fois prévisible et observable.

La personnalité est le principe organisationnel qui supervise notre façon de vivre. Elle oriente nos interactions avec les gens ; détermine le genre de tâches que nous aimons faire et celles que nous n'aimons pas faire ; définit ce que l'amour signifie pour nous ; influence comment nous exprimons l'affection et est surtout responsable de créer la majorité de nos attentes à l'égard du couple. C'est à travers la personnalité que nous exprimons nos pensées, nos croyances, nos positions, nos perceptions, nos valeurs, nos espoirs, nos peurs, nos émotions, nos forces et nos faiblesses. C'est ce qui établit nos limites et qui finalement influence l'orientation de notre vie.

Quand les expériences de la vie correspondent aux limites établies par notre type de personnalité, nous fonctionnons suivant nos forces, nous nous sentons bien et sommes capables d'élargir les perceptions de ce que nous nous croyons capables de faire. Nous ressentons un bien-être général et avons davantage confiance en nous. Nos rapports avec les autres sont moins stressants parce que nous sommes ouverts à ce qu'ils ont à offrir. Nous sommes en mesure de communiquer nos besoins plus efficacement et plus directement.

En revanche, quand nous nous retrouvons dans des situations et des relations qui ne correspondent pas aux frontières établies par notre personnalité, nous sommes stressés, confus et agités. Nous nous concentrons alors sur nos peurs, nos lacunes et nos faiblesses, et cela draine notre énergie. Nous devenons nerveux, bouleversés et mécontents de nous-mêmes, nous nous tenons des propos négatifs, devenons trop critiques et portons un jugement sur nous-mêmes. C'est dans ces moments-là que notre personnalité intervient pour sonner l'alarme et nous dire qu'il est temps de sortir de la

situation ou de la relation ou encore de procéder à de grands changements.

Qu'est-ce qui crée notre type de personnalité?

Vous avez sans doute maintenant une bonne idée de l'importance de votre personnalité dans la définition de qui vous êtes vraiment, et vous commencez à comprendre son impact sur tout ce que vous faites. Toutefois, avant de passer à la partie suivante du livre dans laquelle vous pourrez identifier la couleur de votre personnalité, examinons d'abord ce que nous entendons par type de personnalité. Cette expression décrit tous les aspects de celle-ci qui contribuent à faire de nous ce que nous sommes et à être uniques. Il s'agit des traits et des caractéristiques, ainsi que de leurs combinaisons, qui forgent l'identité que nous projetons sur le monde extérieur et déterminent comment nous l'exprimons. Distinguer ces deux composantes peut être délicat quand on essaie de comprendre le comportement de quelqu'un. Il suffit cependant de vous rappeler que les traits sont intrinsèques et créent un comportement prévisible, tandis que les caractéristiques représentent un comportement appris et sont responsables de la création des habitudes et des zones de confort.

Les traits

Les traits dirigent les activités mentales, c'est-à-dire qu'ils disent au cerveau comment rassembler et traiter l'information et prendre des décisions. Ils agissent comme des filtres et des instigateurs de l'information. En tant que filtres, les traits trient et évaluent les données pour voir si elles correspondent à nos expériences passées. Ils vérifient, contre-vérifient et surveillent la qualité de l'information recueillie pour s'assurer qu'elle est pertinente, fiable et viable, et pour déterminer si elle peut participer au processus de décision. Les traits ne s'intéressent qu'à ce qui correspond à notre façon de penser et de sentir. Ils peuvent aussi nous



aider à traverser l'écran de fumée créé par les caractéristiques, et ainsi permettre à notre esprit de faire la différence entre nos besoins et ceux des autres. Les traits nous aident à aller au fond des choses et nous permettent de comprendre nos expériences afin que nous puissions y trouver un sens et une raison d'être.

En tant qu'instigateurs des pensées et sentiments, les traits servent à corriger la trajectoire quand nous sortons des frontières qu'ils ont établies. Ils rehaussent la conscience psychologique et affective afin que nous puissions savoir quand nous ne prenons pas des décisions en accord avec notre fonctionnement mental. Leur première préoccupation consiste à nous empêcher de tomber dans les limites créées par les caractéristiques ou d'adopter un comportement qui soit contre-productif par rapport à la vie et aux relations que nous désirons et méritons. Ils nous aident à éviter des situations, des expériences et des relations susceptibles de causer des perceptions erronées de qui nous sommes et de ce dont nous sommes capables.

Dans le processus de communication, les traits jouent un rôle important, car ils déterminent les mots que nous utilisons pour exprimer ce que nous ressentons et ce que nous pensons. Par exemple, certains types de personnalité se serviront du mot *penser* pour décrire ce qui se passe dans leur tête, et d'autres utiliseront le mot *ressentir* pour décrire ce qui se passe dans leur cœur. Les gens qui fondent leurs décisions sur la logique, sur ce qui a un sens, et qui sont analytiques de nature vous diront ce qu'ils *pensent* et pourquoi ils *pensent* ainsi. Tandis que ceux qui se basent sur ce qu'ils *ressentent*, vous diront comment ils se *sentent* et pourquoi ils *sentent* qu'ils prennent la bonne, ou la mauvaise, décision.

Maintenant, en appliquant cette information au processus de communication, si une personnalité qui *ressent* les choses demande à une personnalité qui *pense* ce qu'elle ressent, celle-ci ne saura pas comment réagir, car le mot *ressentir* ne fait pas partie de ses critères pour prendre une décision. En

règle générale, la personnalité qui *pense* ne répondra pas, car elle ne saisit pas la question. Malheureusement, l'absence de réponse de la personnalité qui *pense* est perçue par celle qui *ressent* comme un message lui disant qu'elle n'est pas intéressée à ce qu'elle a à dire ou à ce qu'elle ressent. En conséquence, celle qui *ressent* sera blessée et la communication se détériorera rapidement au point de se rompre. En revanche, si la personnalité qui *ressent* demande à la personnalité qui *pense* ce qu'elle *pense*, alors la conversation s'engagera sans problèmes et les deux obtiendront ce qu'elles veulent. Wow ! Comment s'étonner d'avoir du mal à nous comprendre et à rester sur la même longueur d'onde ?

Les caractéristiques

Les caractéristiques représentent le comportement appris, reflètent notre conditionnement et créent des modèles destinés à nous aider à correspondre à notre structure sociale et à nous y conformer. Quand il s'agit de comprendre un type de personnalité, il est sans doute plus facile de reconnaître l'influence des caractéristiques plutôt que celle des traits. En effet, les caractéristiques créent les habitudes, les zones de confort et le comportement qui nous portent à éviter les risques, à ne pas vouloir changer et à ne pas être ouverts à essayer de nouvelles choses. Elles reflètent le conditionnement reçu et comment les autres nous voient ou veulent que nous soyons, mais ne représentent pas qui nous sommes vraiment. Elles sont essentiellement le miroir de notre biographie et, pour la plus grande partie, la raison pour laquelle nous répétons les mêmes expériences, sommes confrontés aux mêmes problèmes, et recréons le même genre de relations bancales plusieurs fois de suite.

Les caractéristiques sont surnoises et peuvent être difficiles à changer à cause de leur forte emprise sur notre comportement et nos pensées. Elles alimentent nos peurs et nous incitent à rester là où nous sommes parce que c'est sécurisant et confortable. Un bon exemple de cela est lorsque



nous restons dans une relation malsaine, même quand notre esprit et notre cœur nous disent d'en sortir. Les caractéristiques nous encouragent à adopter une approche « attendons pour voir » et nous incitent à confier le contrôle de notre vie à quelqu'un d'autre car nous le croyons meilleur juge de nos besoins et de ce dont nous sommes capables.

Il est important de remarquer qu'un grand nombre des peurs auxquelles nous sommes confrontés en permanence sont le résultat d'un comportement appris et du conditionnement. Personne ne naît avec des peurs et ce ne sont pas les traits de notre personnalité qui les ont créées. Elles proviennent de celles des autres, de leur insécurité et de la perception qu'ils ont de nous. Malheureusement, la plupart des peurs que nous connaissons dans la vie adulte nous ont été inculquées dans l'enfance. Si nous comptons tellement sur nos caractéristiques, c'est peut-être parce que nous savons qu'elles nous donneront ce dont nous avons besoin, puisqu'elles créent un comportement qui nous aide à fonctionner et à nous sentir acceptés. Toutefois, la vérité c'est qu'elles ne sont pas toujours alignées sur nos traits, ce qui entraîne un comportement qui n'est pas naturel. Les caractéristiques favorisent la conformité au détriment de l'individualité.

Ce que j'espère que vous avez compris

En parvenant à mieux vous connaître et à comprendre le rôle majeur que les traits jouent pour forger qui nous sommes et ce que nous devenons, j'espère que vous commencerez à vous voir sous un nouveau jour et à voir les autres avec un regard neuf. J'espère que vos rapports changeront, et qu'au lieu de vous fier à votre première impression, vous deviendrez un observateur averti des qualités associées aux traits de la personnalité. Plus vous vous exercerez, plus vous saurez reconnaître comment chaque interaction avec quelqu'un constitue une occasion d'apprendre et offre l'occasion de faire fi de certaines des caractéristiques qui pourraient vous retenir. Ces connaissances peuvent vous enseigner à

affronter et à tolérer ceux qui sont différents de vous et de vous aider à voir que, lorsqu'ils vous mettent au défi et vous confrontent, ce n'est pas nécessairement parce qu'ils cherchent à vous nuire. C'est simplement parce qu'ils ne voient pas les choses de la même façon.

Vous commencerez peut-être à comprendre que provenir du même environnement ne signifie pas que tous les membres de la famille possèdent le même type de personnalité. Cela vous aidera à saisir pourquoi les familles génèrent une dynamique et pourquoi ses membres ne sont pas toujours d'accord. Et j'espère que vous avez appris que si vous êtes prêts à élargir votre perception de vous-même au-delà des limites de vos caractéristiques, vous verrez comment les traits que vous avez choisis sont les plus susceptibles de vous aider à en apprendre davantage sur la vie, à croître personnellement et à vous assister dans votre évolution spirituelle. Vous constaterez peut-être même qu'ils peuvent vous aider à réaliser le dessein de votre âme.

À méditer

Il existe plusieurs chemins pour découvrir qui nous sommes. Le plus rapide consiste à comprendre notre type de personnalité. Le plus long consiste à laisser les autres nous dire ce que nous sommes et ce dont nous sommes capables.



PARTIE II



**À chacun
sa personnalité...
et sa couleur**





Quelle est la couleur de votre personnalité ?

Bien, nous arrivons maintenant à la partie captivante : découvrir de quelle couleur est votre personnalité, en apprendre davantage sur qui vous êtes vraiment et pourquoi vous agissez comme vous le faites, ainsi que mieux connaître ceux que vous aimez à travers le filtre de la personnalité. Mais avant de commencer, je dois vous prévenir : quand vous serez entré dans le monde de la personnalité et aurez découvert tout ce qu'elle a à offrir, votre façon de vous percevoir, vous et les autres, ne sera plus jamais la même. Vous ne pourrez plus observer les gens sans vous demander de quelle couleur est leur personnalité. Vous serez peut-être porté à en parler à ceux qui sont ouverts à la chose, et même à de purs étrangers. Et si vous êtes célibataire, ne soyez pas surpris si vous vous servez de ce que vous avez appris pour vous aider à savoir qui sera votre âme sœur. De toute façon, votre perception du comportement humain va changer.

Avant de poursuivre, j'aimerais attirer votre attention sur un certain nombre de points :

— Les quatre couleurs de personnalité sont toutes aussi valables les unes que les autres et chacune apporte quelque chose de positif dans vos relations. Aucune personnalité n'est meilleure ni pire que les autres. Chacune a ses forces et ses faiblesses (les forces d'une couleur sont habituellement les faiblesses d'une autre).

– Nous sommes tous uniques et, bien que la compréhension de la personnalité renseigne sur les traits des gens, il ne s'agit pas d'une science exacte. De nombreuses variables contribuent à faire de nous ce que nous sommes, comme les influences extérieures et une multitude de caractéristiques créées par notre conditionnement. Ce n'est pas parce que vous êtes de la même couleur qu'une autre personne que celle-ci sera un clone de vous-même ou l'inverse. Ce que vous avez en commun sont des similitudes dans le réseau neurologique et des modèles de comportement associés à ces traits.

– Si vous êtes en couple avec quelqu'un de couleur de personnalité différente, ne présumez pas que ça ne fonctionnera pas et surtout ne jetez pas l'éponge! Être différents ne signifie pas que votre couple est voué à l'échec. Cela veut simplement dire qu'il vous faudra tous les deux faire des efforts supplémentaires pour maintenir la communication. Rappelez-vous : la compatibilité commence par vous.

La personnalité identifiée par la couleur

Dès que j'ai commencé à étudier la personnalité et à évaluer les moyens d'identifier les différences entre les gens, la confusion s'est installée et j'étais incapable au bout de 30 jours de me rappeler mon type de personnalité. En effet, les termes utilisés pour décrire les différences ne me disaient rien. Certaines évaluations se servent de lettres pour désigner la personnalité, d'autres de chiffres et d'autres encore de termes agressifs, contraignants ou trop vagues. Je me suis dit : « Si j'ai ce genre de problème alors que c'est mon domaine d'expertise, qu'en pensent les autres? En va-t-il de même pour eux aussi? » Ce que j'ai appris est devenu le catalyseur pour créer le Chromato-test de la personnalité que vous allez bientôt utiliser pour vous identifier.

Dans mes recherches pour trouver un meilleur moyen de décrire notre nature, j'ai découvert les travaux du docteur

Max Lüscher, qui s'est servi de la couleur pour expliquer les différents types de personnalité. Il croyait que la couleur possédait une valeur affective et physiologique, et que la réaction d'une personne à des teintes précises révélait les traits intrinsèques de sa personnalité. Ses recherches ont fourni des preuves que certaines couleurs suscitaient les mêmes réactions psychologiques, affectives et physiologiques chez les gens partageant des personnalités similaires. Tout en reconnaissant que mesurer les émotions n'est pas complètement possible, le docteur Lüscher a basé la fiabilité et la viabilité de son travail sur la mesure des réactions psychologiques et physiologiques. Ses découvertes l'ont amené à élaborer un test qui utilise la couleur pour identifier les quatre différents types de personnalité.

La couleur : un langage commun

En intégrant les travaux du docteur Lüscher à mes propres recherches, puis en y ajoutant mes connaissances en psychologie de la couleur, j'ai commencé à m'apercevoir que la couleur est un langage commun pour décrire les sentiments et exprimer les émotions. J'ai découvert que le comportement de certains types de personnalité correspond aux réactions à des teintes particulières et qu'en effet, conformément aux travaux du docteur Lüscher, la couleur peut être utilisée pour décrire les traits de la personnalité. Cette technique de description du comportement a en outre l'avantage de dissiper le désagrément d'être classifié. J'ai découvert que le langage de la couleur représente une façon non menaçante de parler des différences et permet aux individus d'exprimer leurs sentiments et leur caractère unique sans avoir recours au classement. Et qui plus est, je me suis rendu compte que même après des mois, voire des années, les gens se rappelaient la couleur de leur personnalité identifiée par le Chromato-test.

Bien que mon travail soit en parallèle avec celui du docteur Lüscher et que nous soyons tous les deux d'accord

sur le fait que la couleur est un moyen valable d'examiner les types de personnalité, cela ne veut pas dire que chacun soit classé dans une seule couleur. Il y a parfois des situations et des circonstances qui nous obligent à sortir de nos traits et à apprendre à interagir à la façon d'un arc-en-ciel. Je pense que de se servir des couleurs comme base de compréhension de la personnalité permet de fonctionner suivant les différentes couleurs, sans se sentir compromis ni stressé. Il faut cependant savoir que cela ne s'applique qu'à une brève période et non pas à toute la vie.

Tous les jours, nous utilisons les couleurs pour parler de ce que nous voyons ou ressentons. Nous disons « avoir les bleus », être rouge de colère, vert de jalousie, ou rire jaune. Nous parlons d'un beau ciel bleu, des rayons jaunes du soleil, des forêts vertes et des champs dorés de maïs. Quel que soit le sexe, l'âge, le conditionnement, les influences extérieures ou les traits de la personnalité, ce langage nous parle et présente une notion de confort comme moyen d'expression.

La couleur a par ailleurs une influence puissante sur l'humeur et la physiologie. Elle nous affecte littéralement intérieurement et extérieurement et peut modifier nos émotions. Différentes teintes peuvent accélérer ou réduire le rythme cardiaque, altérer la respiration, stimuler ou supprimer notre désir de manger et même influencer notre degré de concentration. La vitalité que la couleur procure nous aide à faire face aux défis de la vie, tout en nous donnant l'énergie nécessaire pour vaquer à nos occupations quotidiennes. La couleur peut nous détendre et servir à favoriser la guérison.

Quelle est la couleur de votre personnalité ?

Chacun de nous possède un potentiel inexploré qui n'attend que l'occasion de s'exprimer. L'une des façons de transformer ce potentiel en réalité consiste à approfondir votre compréhension de qui vous êtes et de vos raisons

d'agir. Identifier la couleur de votre personnalité représente la première étape du captivant processus de découverte de soi. En connaissant votre couleur, vous commencerez à vous percevoir différemment et à comprendre pourquoi certaines de vos relations amoureuses ont bien fonctionné et d'autres pas. Il y a de bonnes chances que votre façon de voir ceux que vous aimez change, et il se pourrait même que vous soyez en mesure d'identifier la couleur de leur personnalité. Peu importe comment vous choisirez de vous servir de ces connaissances, vous découvrirez que votre vie sera riche en couleurs. Vous aurez l'impression de regarder à travers un kaléidoscope : une magnificence de couleurs qui se mélangent et deviennent de plus en plus belles.

Le Chromato-test de la personnalité, auquel vous allez bientôt répondre, est destiné à vous évaluer vous-même, ce qui veut dire que vous n'avez pas besoin d'un professionnel en psychologie pour en compiler les réponses et interpréter les résultats. Le Chromato-test permet d'établir facilement son propre diagnostic. Il comprend 60 énoncés dont chacun est conçu pour s'adresser à des parties spécifiques du cerveau dans l'intention de révéler les traits de votre personnalité. Vous choisissez les phrases qui s'appliquent à vous puis vous calculez vous-même les résultats afin d'identifier le total le plus élevé. Celui-ci correspondra à l'une des quatre couleurs suivantes : Rouge, Orange, Jaune ou Vert.

Je vous invite — ainsi que votre partenaire, si vous êtes en couple — à faire le test avant de lire les chapitres suivants. Je vous suggère de répondre aux énoncés ensemble, car ce que vous apprendrez pourra immédiatement servir. Vous aurez soudain un moyen de communication non menaçant pour discuter de vos similitudes et de vos différences. Vous trouverez les mots nécessaires pour exprimer votre avis sur ce que chacun apporte dans la relation. De plus, faire le test ensemble peut être très amusant.

La meilleure approche pour faire vos choix consiste à déterminer si vous pensez ou sentez que l'énoncé vous décrit bien, globalement. Répondez en vous fiant à votre première



réaction instinctive et à ce que vous ressentez au départ. Ne commencez pas à vous demander si vous agissez ainsi au travail et différemment à la maison. Soyez aussi franc que possible avec vous-même, car il ne s'agit pas d'un concours de popularité.

Pas question non plus d'essayer de vous leurrer ou d'être quelqu'un d'autre que vous-même. Et à tous ceux parmi vous qui sont de type analytique et logique, je suggère de ne pas passer trop de temps à essayer de décortiquer les questions ou de manipuler les résultats, car vous ne ferez que semer la confusion dans votre esprit au point de ne pas pouvoir décider. Dernier rappel : il n'y a pas de bons ni de mauvais choix et il ne s'agit pas d'un examen qu'on réussit ou qu'on rate.

Directives

1. Lisez attentivement chaque énoncé. Si celui-ci vous décrit et que vous êtes d'accord avec la phrase, notez la lettre à gauche sur une feuille. Pour vous aider, vous pouvez répondre à partir de vos plus vieux souvenirs d'enfance plutôt qu'en tenant compte de ce que vous êtes devenu.

2. Si l'énoncé ne correspond à rien pour vous, passez au suivant. Il n'est pas nécessaire de tout encercler. En fait, si vous ne comprenez pas bien la phrase et les mots qui la composent, vous hésiterez tout naturellement à noter la lettre. Ce sont les traits de votre personnalité qui parlent. Ne notez pas la lettre, dans ce cas.

3. Certaines personnalités essaieront consciemment de déjouer le test, tandis que d'autres tenteront d'en trouver le modèle afin de fausser les résultats. Après 20 ans à perfectionner le Chromato-test de la personnalité, je vous dis d'avance qu'il est difficile de manipuler les résultats, du fait que les énoncés s'adressent à votre cerveau. J'ai même vu des gens le refaire au moins dix fois avec l'intention délibérée

d'en changer les résultats, mais la couleur restait toujours la même. En fait, ce que ces gens découvrent habituellement, c'est que le total de la couleur qui correspond à leur personnalité augmente d'une fois à l'autre. Il semble que plus nous en apprenons sur nous-mêmes, moins nous sommes désireux de devenir quelqu'un d'autre. Quand vous aurez terminé, suivez le mode de calcul et vous obtiendrez la couleur de votre personnalité.

Le Chromato-test de la personnalité

- A 1. Je me considère comme une personne terre à terre.
- A 2. Je préfère m'en tenir à une routine quotidienne plutôt que de me mettre dans des situations non familières.
- B 3. J'aime me servir de ma créativité pour trouver de nouvelles façons de faire les choses plutôt que de les faire comme tout le monde.
- A 4. Je m'en tiens à l'instant présent et je me concentre sur ce qui doit être fait maintenant plutôt que de réfléchir aux tâches à venir.
- B 5. Je me lasse des tâches répétitives et j'ai tendance à vouloir modifier, voire améliorer, ma façon de procéder.
- B 6. J'aime relever le défi de trouver des solutions à des problèmes complexes qui ont besoin d'être explorés à partir de plusieurs perspectives.
- A 7. Je me considère comme une personne pratique plutôt que théorique.

- B 8. Je pense à plusieurs choses en même temps, et on m'accuse souvent de ne pas écouter ou d'être préoccupé.
- A 9. Je préfère travailler avec des faits et des chiffres plutôt que des théories et des idées.
- B 10. Je suis fier d'utiliser mon intelligence et de pouvoir résoudre les problèmes de façon créative.
- A 11. Je préfère traiter avec du connu plutôt que d'explorer d'autres possibilités.
- B 12. Je préfère être original plutôt que traditionnel.
- B 13. Je m'intéresse au fonctionnement des machines et des produits afin de pouvoir trouver des moyens de les améliorer.
- B 14. Je préfère acquérir de nouvelles compétences plutôt que de me servir de celles que je possède déjà.
- A 15. Je m'attache aux détails.
- A 16. Je suis naturellement attiré par les gens qui me ressemblent : réalistes, pratiques et intéressés par les enjeux de l'heure.
- A 17. Les problèmes ou les tâches trop complexes m'impatientent et me frustrant.
- B 18. Je préfère lire des ouvrages qui suscitent la réflexion et permettent à l'esprit de vagabonder et d'explorer toutes sortes de scénarios.

- A 19. Je préfère suivre des procédés normalisés plutôt que d'inventer de nouvelles manières de faire les choses.
- A 20. J'ai besoin que les tâches et les échéanciers soient clairement définis avant de commencer un projet.
- B 21. Je suis habituellement sur une longueur d'onde différente de celle de la majorité.
- B 22. J'ai tendance à répondre à une question par une autre afin de recueillir plus d'information.
- A 23. J'interprète les choses au pied de la lettre plutôt que de les conceptualiser.
- A 24. La production et la distribution des produits m'intéressent davantage que leur conception et leur application.
- B 25. J'aime la variété et déteste tout ce qui est répétitif.
- B 26. J'aime prendre des risques et je rejette les façons conventionnelles d'aborder la vie.
- A 27. Je cherche à résoudre les problèmes par des moyens qui ont déjà fait leurs preuves et je me fie aux expériences passées plutôt que de perdre mon temps à chercher des solutions nouvelles dont on ne connaît pas l'aboutissement.
- B 28. J'aime entendre des idées nouvelles et explorer leur potentiel plutôt que de m'occuper de banalités.
- B 29. Je suis plus intellectuel que manuel.

- A 30. Face à un problème, je réagis rapidement plutôt que de le ressasser avant d'agir.
- D 31. Je refoule ce que je ressens plutôt que de blesser quelqu'un.
- D 32. J'en fais trop pour les gens et je dépasse mes propres limites pour répondre à leurs besoins, même à mes dépends.
- C 33. Je ne manifeste pas facilement mes sentiments et on me dit que je suis difficile d'accès.
- C 34. Je préfère régler des problèmes qui se rapportent aux tâches plutôt qu'aux gens.
- C 35. Je résous les conflits en me basant sur ce qui est juste plutôt que de me préoccuper des sentiments.
- D 36. Je trouve que les gens ont tendance à profiter de ma bonne foi et de ma gentillesse.
- C 37. Je réagis avec logique plutôt qu'avec émotion.
- C 38. Je demande rarement conseil aux autres avant de prendre une décision.
- C 39. Je suis critique de nature et je dis ce que je pense.
- D 40. Je me lie facilement aux autres et je ne voudrais pas qu'on pense que je suis quelqu'un de froid et d'indifférent.
- D 41. Je préfère un milieu de travail non conflictuel et dans lequel les gens sont appréciés et félicités pour leur apport.



- C 42. Je prends des décisions en me basant sur la logique plutôt que sur les émotions.
- D 43. Je manifeste mes sentiments facilement.
- D 44. J'accepte davantage les autres que je ne les juge.
- D 45. J'attends de mes proches qu'ils soient réceptifs à ce que je ressens et à mes hauts et mes bas, et je suis blessé quand ils ne le font pas.
- D 46. Je règle les conflits en demandant conseil aux gens afin de me conforter dans mes décisions.
- C 47. Je reste calme et je garde mon sang-froid dans des situations où les autres s'affolent.
- D 48. Je suis doué pour résoudre les problèmes des autres.
- C 49. Je suis perfectionniste et j'aime que les choses soient faites de la bonne façon, c'est-à-dire la mienne.
- C 50. Je suis davantage axé sur les tâches que sur les gens.
- D 51. Il m'importe plus de prendre une bonne décision qu'une décision jugée correcte.
- C 52. Je préfère travailler avec une personne raisonnable et responsable que quelqu'un de délicat et gentil.
- D 53. Je suis pacifiste et je n'ai rien d'un agresseur.
- D 54. J'ai tendance à être trop sensible aux besoins des autres.

- C 55. Régler des problèmes m'intéresse davantage que de les retourner dans tous les sens.
- C 56. Je traite les problèmes de relations humaines de façon directe et je dis les choses telles qu'elles sont.
- D 57. Il est important pour moi d'encourager les bons sentiments et l'harmonie dans mes relations amoureuses.
- C 58. Je pense qu'il est plus important d'être respecté que d'être apprécié.
- D 59. Je sais créer un bon esprit d'équipe et rassembler les autres vers un objectif commun ou une bonne cause.
- C 60. J'exprime mes sentiments à quelqu'un en étant responsable et consciencieux plutôt qu'en étant émotif et sentimental.

Faites le total des lettres et notez-le sur votre feuille :

Total des A Total des B
Total des C Total des D

Additionnez les A et les C et inscrivez le total sur votre feuille dans ROUGE.

Additionnez les B et les C et inscrivez le total sur votre feuille dans JAUNE.

Additionnez les A et les D et inscrivez le total sur votre feuille dans ORANGE.

Additionnez les B et les D et inscrivez le total sur votre feuille dans VERT.

ROUGE **JAUNE**
A + C B + C

ORANGE **VERT**
A + D B + D

Interprétation des résultats

Bien que chacun de nous utilise tous les processus mentaux identifiés dans le Chromato-test de la personnalité, sur le plan neurologique, nous sommes surtout portés par le fonctionnement mental d'une seule des quatre couleurs. Celle-ci, identifiée par le chiffre le plus élevé, représente le trait de base de votre personnalité, qui, je le répète, détermine comment vous rassemblez et traitez l'information puis prenez des décisions. C'est ce qui vous motive, détermine votre comportement inné et instinctif, et influence votre perception de l'amour.

Le deuxième chiffre le plus élevé, et donc la couleur qui y correspond, représente ce qu'on appelle votre personnalité adaptée. Vous vous en servez pour vous adapter à un monde qui ne fonctionne pas au même rythme que vous. C'est le reflet des caractéristiques de votre personnalité, c'est-à-dire le comportement créé par les influences extérieures du conditionnement.

Si votre total le plus élevé correspond à Vert ou à Orange, cela indique que vous prenez des décisions en fonction de ce que vous ressentez, c'est-à-dire que vous jugez de ce qui est bien ou mal à partir de vos émotions. Si votre total le plus élevé correspond à Rouge ou Jaune, cela signifie que vous basez vos décisions sur la logique et le raisonnement et que vous préférez l'approche analytique. Si vous obtenez un total ex æquo correspondant à deux couleurs, je vous suggère de lire la description de chacune et de distinguer ce qui se rapporte à vous en cours de route. Vous découvrirez rapidement votre couleur primaire.

Ce n'est pas parce que vous obtenez deux ou même trois totaux identiques que vous devez en déduire que vous avez une personnalité multiple. Le Chromato-test n'est pas un outil destiné à mesurer le dysfonctionnement psychologique.

Des résultats égaux indiquent simplement que vous êtes souple et que vous avez des capacités d'adaptation ou alors que vous vous trouvez dans une période très intense de changement et de croissance personnelle. Il est par ailleurs important de prendre en compte que si votre couleur ne paraît pas correspondre à votre façon de vous percevoir ou à ce que vous voulez être, cela peut signaler que vous êtes tellement habitué à fonctionner suivant vos caractéristiques, plutôt que selon vos traits, que vous avez perdu de vue la personne que vous êtes.

Si vous obtenez un total particulièrement élevé, c'est-à-dire que l'écart est supérieur à cinq par rapport à la couleur suivante, cela reflète que vous fonctionnez surtout à partir de vos traits. Par conséquent, lorsque vous devez les mettre de côté, c'est par choix conscient que vous le faites. Si les quatre totaux sont rapprochés, avec un seul point d'écart entre chacun, vous êtes une personne souple ou en période de changement, incertaine de la direction à prendre.

À noter également que si la couleur de votre personnalité est le Vert, il n'y a rien d'incongru à ce que les totaux soient proches dans les autres catégories, car le Vert est le caméléon de la personnalité par nature, il s'adapte de façon innée et semble changer constamment de couleur. Autrement dit, il aime beaucoup adopter le comportement des gens qu'il côtoie ou celui qu'il considère comme nécessaire pour l'aider à accomplir ses tâches. Bien qu'il s'agisse d'une très belle qualité, il est important pour un Vert de retourner dans sa peau quotidiennement. Cela signifie de créer des activités l'encourageant à rester lui-même. Comme disait Kermit la grenouille, « Ce n'est pas facile d'être vert » – sauf si vous faites des choses magnifiques qui vous aident à découvrir que c'est extraordinaire d'avoir cette personnalité.

Il est très important d'ajouter que si vous ressentez de l'inconfort ou de la confusion après avoir compilé les résultats, allez lire les descriptions de chacune des quatre couleurs. Cela vous aidera à découvrir vos traits et votre vraie couleur. C'est dans ce genre de situation qu'il est utile de faire le test

en compagnie de votre partenaire, car il peut donner son avis sur ce qu'il croit être la couleur de votre personnalité sans que vous ayez l'impression d'être jugé ou qu'il tente de vous coincer.

Attention, prêt, partez

Félicitations, vous avez trouvé votre véritable identité! Je suis sûre qu'avant de lire ce livre, vous décliniez votre nom et votre occupation dans la vie afin de les orienter sur votre identité. Et vous les Vert, vous les informiez peut-être de votre signe astrologique dans l'espoir de trouver d'autres Vert comme vous afin de partager les mêmes intérêts. Maintenant, grâce au Chromato-test, vous venez de vous découvrir une toute nouvelle identité et possédez la distinction d'appartenir à l'une des quatre couleurs de personnalité, tout aussi merveilleuses et uniques en leur genre les unes que les autres. De plus, vous disposez désormais d'un nouvel outil pour exprimer qui vous êtes, ainsi qu'une autre façon de voir les gens qui vous entourent.

En lisant la description de chaque couleur dans les quatre chapitres suivants, ne soyez pas surpris si vous vous dites « Ah, voilà pourquoi je ne m'entends pas avec cette personne. Comme nous ne sommes pas semblables, nous ne voyons pas les choses de la même façon » ou « Voilà pourquoi j'aime cette personne : elle est comme moi ». À la lecture de chaque type, vous verrez que certains ont un plus grand besoin de contrôler, certains sont plus sérieux, d'autres plus enclins à maintenir la paix (même à leur détriment), et d'autres encore aiment davantage s'amuser et sont imprévisibles. En vous servant de ces connaissances, vous commencerez à comprendre comment la personnalité influence les interactions entre les gens et pourquoi les différentes couleurs n'ont pas les mêmes besoins.

Il y a un vieux dicton qui dit : « On peut choisir ses amis, mais on ne choisit pas sa famille. » Il se trouve que je viens d'une famille où mon père et ma sœur sont Rouge, et ma

mère et mon frère sont Vert. Je suis Jaune. Je peux vous assurer que j'ai passé beaucoup de temps à essayer de comprendre comment cela se pouvait! Mais quand j'ai appris comment la personnalité pouvait affecter notre perception, j'ai trouvé plus facile et moins contrariant de faire face à la dynamique de ma famille. C'était mieux pour eux comme pour moi. J'ai pris conscience qu'ils n'avaient pas l'intention d'être désagréables ni de m'embêter; ils ne voyaient simplement pas les choses de la même façon. Par conséquent, leur manière de réagir à une situation sera toujours différente de la mienne. Si vous découvrez, vous aussi, que votre famille est riche en couleurs, je pense que ce que vous apprendrez dans les chapitres suivants vous sera précieux. Cela les changera-t-il? Probablement pas. Toutefois, cela vous aidera à les accepter et à modifier votre façon de vous comporter avec eux. Vous apprécierez peut-être même les aspects de leur personnalité qui vous dérangent tellement auparavant. J'espère que ce que vous apprendrez ne sera pas seulement amusant, mais libérateur.

À méditer

*Si un homme ne suit pas ses semblables,
peut-être entend-il un tambour différent.
Laissez-le marcher au son de la musique qu'il entend,
quelque soit sa mesure ou sa distance.*

— Henry David Thoreau





La personnalité Rouge : Soyons efficaces

Si vous demandiez aux parents d'Angie ce qui la décrirait le mieux, ils répondraient sans doute qu'elle aime avoir le contrôle. Il semble que tout au long de sa vie, Angie ait toujours voulu tout diriger et que lorsque ce n'était pas le cas, elle bousculait les autres ou influençait son environnement de manière à regagner le dessus. Après son divorce, elle a justement découvert qu'elle n'avait plus le contrôle. Elle était sans emploi et avait deux enfants à charge.

En raison de sa personnalité Rouge, plutôt que de se laisser envahir par les émotions et de s'apitoyer sur son sort, elle s'est assise, a dressé la liste de ses forces et élaboré un plan d'action pour prendre soin de ses enfants et d'elle-même. Puis, elle s'est mise à chercher un emploi. Peu lui importait d'avoir été absente du marché du travail pendant dix ans. Tout ce qui comptait, c'est que dorénavant, elle devait subvenir aux besoins de ses enfants.

À sa première entrevue, le propriétaire de la société lui a demandé pourquoi il devrait l'engager. Sa réponse a été directe et précise : « Parce que je sais comment obtenir des résultats, gérer le temps et superviser les tâches, et puis je veux gagner beaucoup d'argent, ce qui veut dire vous en faire gagner beaucoup aussi. » Étant lui-même une personnalité Rouge, il a apprécié sa franchise et son tempérament fougueux, et il savait qu'elle avait raison concernant ses revenus. Il a également vu à quel point elle lui ressemblait, et cela lui a plu. Il a compris que l'engager lui donnerait l'occasion de développer sa compagnie puisque quelqu'un pourrait

prendre la relève des tâches dont il n'avait plus le temps ni le goût de s'occuper.

En raison de sa nature déterminée, vaillante, autoritaire et responsable, Angie est rapidement passée des ventes à un poste cadre. Elle a fini par devenir une personne clé auprès du propriétaire et l'a aidé à décider de la meilleure ligne de conduite à adopter pour que l'entreprise prenne de l'essor et reste concurrentielle.

Description générale de la personnalité Rouge

La personnalité Rouge est la plus persévérante, fonceuse, autoritaire, dynamique, énergique, dominatrice et intimidante de toutes les couleurs. Jamais timide, que ce soit pour diriger un projet ou obtenir ce qu'elle veut de quelqu'un. On ne se demande jamais ce qu'un Rouge pense, car il vous donnera toujours, et de façon directe, son opinion sur vous ou ce que vous faites. Toutefois, il vous laissera tomber si vous n'avancez pas assez vite ou êtes indécis.

Le Rouge prend la situation en main et s'attend à ce que les autres en fassent autant. Il ne se laisse pas facilement intimider et n'hésitera pas à se débarrasser des obstacles sur son chemin ou de quiconque tente de l'empêcher d'atteindre ses objectifs. L'expression « Dirige, exécute ou ôte-toi du chemin » décrit le mieux ce type de personnalité, surtout une fois qu'il sait ce qui doit être fait et comment. Le Rouge pense que si les autres ne peuvent pas suivre le rythme ou s'adapter à son intensité, mieux vaut qu'ils s'écartent du chemin.

Un Rouge prend les décisions logiquement, il s'appuie sur ce qu'il connaît et tient compte des précédents pour décider *ce* qui doit être fait et *comment*. Comme il est logique, il doit trouver un sens à quelque chose avant d'agir. L'abstraction n'est pas sa tasse de thé et il ne se laisse pas prendre par les fantaisies et les illusions. Il est réaliste, pragmatique, sensé et terre à terre.

Il prend ce qu'on lui dit au pied de la lettre et, pour lui, c'est noir ou c'est blanc. Pas de place pour la nuance dans sa pensée ni dans sa vie. Selon le point de vue du Rouge, si

ça ressemble à un canard, que ça fait coin-coin et que ça se dandine comme un canard, alors il ne fait pas de doute que c'est un canard. Il n'a pas de patience ni de tolérance pour les gens qui aiment prendre le temps de réfléchir et de lancer des idées en l'air sans but précis et sans aucune intention particulière de les mettre à exécution.

Le Rouge se concentre sur la résolution de problèmes concrets et ne consacre pas beaucoup de temps à réfléchir aux défis futurs. Comme il est pratico-pratique, il s'en remet à ses cinq sens pour rassembler l'information. S'il ne peut pas voir, entendre, toucher, goûter et sentir, alors ce n'est pas réel. Le Rouge désire la preuve tangible de l'existence de quelque chose et ne s'intéresse absolument pas aux hypothèses. « Les faits et seulement les faits », tel est son mantra. Il faut donc que l'interlocuteur soit bien préparé et documenté avant de s'adresser à lui. En raison de sa façon logique et directe d'aborder les choses, le Rouge est le plus facile à identifier des quatre couleurs de personnalité.

Le Rouge est du genre efficace et s'attend à la même chose chez les autres. Il est fier de son aptitude à gérer le temps, à être productif et à respecter les échéances. Il n'a aucune tolérance pour les gens paresseux, qui manquent d'initiative ou ne vont pas jusqu'au bout. Si un Rouge prend un engagement, c'est coulé dans le béton à ses yeux. De la même façon, si vous lui donnez votre parole, il considère que c'est à vie. Peu importe que les circonstances changent : une promesse est une promesse. Il estime que si vous ne la respectez pas, c'est votre problème et pas le sien.

Le Rouge est également égocentrique. Exigeant, impatient, centré sur lui-même et égoïste, sa franchise peut être brutale quand il exprime ce qu'il pense. Comme il est de nature logique et sensée, il semble insensible aux autres couleurs, mais ce n'est vraiment pas le cas, surtout à ses yeux ! C'est seulement qu'il n'accorde pas la même valeur aux émotions que certaines des autres personnalités. Par conséquent, il ne voit pas la nécessité d'exprimer ce qu'il ressent, et pense que les autres n'ont pas à le faire non plus.

Pour le Rouge, les émotions sont des distractions et des obstacles au progrès et au processus de résolution des problèmes. Il ne comprend pas pourquoi les gens ne peuvent pas simplement surmonter la situation quand ils sont blessés. Le Rouge s'intéresse davantage à atteindre ses objectifs qu'à gagner un concours de popularité. Si, pour obtenir ce qu'il veut, il doit marcher sur les pieds de quelqu'un, tant pis. Il estime que c'est le problème de l'autre de toute façon, alors que celui-ci s'en arrange. En fait, le Rouge considère les épanchements émotifs comme de la faiblesse, un manque de maîtrise de soi et de sang-froid.

Il n'est pas très doué pour présenter des excuses ou admettre qu'il a tort. Si un Rouge a commis une erreur ou dit quelque chose de blessant, il considérera qu'il s'agit d'un léger malentendu plutôt que d'un gros problème. Il n'est pas porté à culpabiliser et ne juge pas nécessaire de devoir se justifier. Sa nature énergique et autoritaire de même que son approche dominatrice peuvent en épuiser plus d'un, surtout ceux dont la couleur les porte à se reconnaître et à fonctionner à partir de leurs émotions.

Un Rouge ne cherche pas à trouver sa place dans une relation ni à partager sa position avec d'autres. C'est un leader naturel qui a tendance à diriger, à la maison comme au travail, de façon stricte, rigoureuse, organisée et raisonnable. Résultat : certaines des autres personnalités font appel à lui pour prendre les choses en main et sont ravies de lui laisser les décisions et... la responsabilité qui vient avec.

Le Rouge sait ce qu'il veut : que les choses soient faites à sa manière. Il est très volontaire et n'aime pas que les autres remettent en question ses décisions ni son autorité. Il a confiance en lui et ne se préoccupe pas de l'opinion d'autrui. Le besoin d'être apprécié ne motive pas son comportement et il ne le perçoit pas comme une mesure de réussite. Le seul critère valable pour un Rouge, ce sont les résultats. Tout est mesuré en fonction du « bénéfice net ». Il importe peu que quelqu'un déploie beaucoup d'efforts ou non ; s'il n'y a pas de résultats, aux yeux du Rouge, cette personne a échoué.



Comme l'un d'eux l'a dit dans un atelier : « On ne peut pas présenter des efforts à la banque, mais des résultats, oui. »

Cette personnalité ne délègue pas facilement, même à ceux qu'il aime. Il lui est difficile de confier *toute forme* de responsabilité à quelqu'un, à moins d'être absolument sûr de pouvoir lui faire confiance, c'est-à-dire d'être certain que la tâche sera effectuée de la bonne façon et à temps. Le Rouge n'aime pas être pris à revers ou déstabilisé et n'apprécie pas les surprises. Pour s'assurer que cela ne se produise pas, il a tendance à compenser outre mesure en étant exigeant, envahissant et dominateur. Il n'est pas inhabituel que le Rouge crée du chaos, de la confusion et du stress autour de lui parce qu'il sait qu'ainsi, les autres ne rechercheront pas sa compagnie, ce qui lui donne le contrôle.

La motivation derrière tout cela, c'est l'argent, le pouvoir et le statut. Il est d'ailleurs le premier à l'affirmer. Pour définir sa réussite, il achète des objets. Plus il en accumule, plus ils sont onéreux et plus la maison est grosse, plus il pense qu'il a réussi. Il croit également que des biens tangibles signalent aux autres qu'il est bon dans ce qu'il fait, qu'il est excellent pourvoyeur et un vaillant travailleur.

Comme les biens qu'il possède font tellement partie de l'image qu'il a de lui-même, le Rouge vit dans la crainte perpétuelle que quelqu'un les lui enlève ou veuille en profiter, puisqu'il en possède beaucoup. Cette anxiété le rend méfiant et est essentiellement responsable de son insécurité, de sa paranoïa et de ses comportements hostiles. Si vous envisagez de confronter un Rouge, mieux vaut y penser à deux fois, car vous verrez qu'il est agressif, se plaît à argumenter et est rapide dans la contre-attaque en faisant ressortir vos lacunes. Il n'a aucun scrupule à vous dire que vous êtes responsable d'avoir semé la pagaille, et donc que c'est à vous de rétablir les choses. Une fois de plus, c'est votre problème, pas le sien.

Le Rouge est féroce compétitif et adore l'odeur de la victoire. Il perçoit la compétition comme une des joies de la vie et l'aborde toujours avec enthousiasme et vigueur. Il a l'attitude de celui qui sait que quelqu'un va perdre, mais

que ça ne sera pas lui. Toutefois, le Rouge a du mal à savoir quand s'arrêter. Par conséquent, il va au-delà de ses limites, et sa santé et son estime personnelle peuvent s'en ressentir. Le Rouge se perçoit comme un survivant et si l'enjeu consiste à gagner, alors il fera tout pour arriver en tête, quels que soient les obstacles.

Sa devise est « On ne renonce jamais et en avant toutes ! Tant pis pour les torpilles ! » Il peut être têtu et implacable, et il avancera en se servant de sa force brute s'il pense que c'est ce qu'il faut pour décrocher la victoire. Si vous êtes d'une couleur de personnalité qui n'est pas à l'aise avec la confrontation, je vous suggère fortement de ne pas vous placer en situation compétitive avec un Rouge.

Ce sont les buts et les objectifs qui motivent ce type de personnalité. Il aime savoir ce qui doit être fait, de même à quel moment ça doit être terminé, et il comprend très bien les conséquences éventuelles s'il ne respecte pas son échéancier. La réussite et l'excellence sont ses seuls moteurs, et il consacrera tout le temps et toutes les ressources nécessaires pour réaliser les deux. L'approche adoptée consiste à créer un plan de match qui vise à ne rassembler que les faits pertinents, examiner les options, évaluer ce qui a déjà été fait et si cela a été efficace, puis de mettre les efforts requis et les autres à contribution pour s'assurer d'arriver à un résultat concret.

Pas question d'échouer pour un Rouge. Il prendra toutes les mesures nécessaires, même si cela signifie d'adopter une attitude agressive ou d'user d'intimidation. Si votre partenaire est un Rouge, je suis sûre que vous savez ce que je veux dire et avez déjà remarqué les comportements décrits.

Dix traits de comportement observables d'une personnalité Rouge

Voici les dix traits de comportement les plus prévisibles et observables chez la personnalité Rouge. Chacun d'eux ajoute à sa nature volontaire et responsable. Bien que les per-

sonnalités des autres couleurs puissent avoir un comportement similaire, le Rouge les manifestera de façon plus systématique et plus fréquente.

1. Autoritaire. Absolument tout est une affaire de contrôle pour un Rouge. Sa personnalité responsable et sa capacité de superviser les gens et les tâches en font un leader naturel, à l'aise avec les responsabilités afférentes. Afin de gagner le contrôle d'une situation, le Rouge haussera le ton, s'énervera au besoin et utilisera toutes les tactiques comportementales nécessaires pour s'assurer que les autres ne risqueront pas de le défier ou de remettre son autorité en question.

2. Compétitif. Ni délicat ni timoré, quand il s'agit de faire tout ce qu'il faut pour gagner, il n'a aucune hésitation. Il n'est pas du genre à encourager les perdants, mais plutôt à s'associer aux gagnants. Même dans son couple, le Rouge a tendance à créer un climat compétitif en mettant sa partenaire au défi de trouver la meilleure sortie à faire ou de planifier une formidable escapade de week-end. Il ira jusqu'à récompenser sa partenaire avec des cadeaux pour favoriser sa participation.

3. Organisé. Le Rouge pense que la seule façon d'avancer consiste à suivre un processus par étapes et logique. Il comprend le besoin de règles et de directives car, à ses yeux, c'est la seule manière de garder le contrôle et de s'assurer que les objectifs seront atteints. Le Rouge est fier de son efficacité et perçoit la répétition, la redondance et la routine comme faisant simplement partie du principe qui consiste d'aller du point A au point B.

4. Colérique. La volatilité du caractère Rouge se manifeste rapidement et fréquemment. Sa nature explosive peut se révéler intimidante, déstabilisante, et porter les autres à devenir soumis et timides. Ses colères sont une façon de

chercher à dominer une situation et d'empêcher les autres de défier son autorité. Suivant son degré de frustration, il peut manifester sa colère en lançant des objets, en frappant quelque chose ou quelqu'un. La difficulté d'avoir affaire à un Rouge dans cet état est qu'on ne sait pas jusqu'où ira sa colère ni combien de temps elle durera.

5. Rangé. Le Rouge a besoin d'être organisé et de vivre une vie rangée pour être à son aise et se sentir bien. On le qualifie parfois de *sergent instructeur* ou de *maître surveillant*, à cause de son besoin d'autorité, de propreté et d'ordre. Il a beaucoup de difficulté à vivre dans le bouleversement affectif, le chaos ou le fouillis. Le Rouge veut que chaque chose soit à sa place et s'attend à ce que les autres les rangent en conséquence. C'est le champion des listes de choses à faire et il se sert d'outils de productivité comme un agenda, un assistant numérique et un téléphone cellulaire muni d'un calendrier afin de s'aider dans la gestion courante, réduire le chaos et éviter les oublis.

6. Pragmatique. Ce type de personne possède une détermination obstinée et ne relâche jamais ses efforts dans son élan vers la productivité. Le Rouge aborde tout de manière sensée, directe et prosaïque. Il prend toutes les tâches et tous les projets au sérieux et cherche instinctivement la façon la plus efficace de les effectuer. Il est réaliste, intraitable et n'accepte pas le refus. Il est exigeant pour lui-même et pour les autres.

7. Conscientieux. Que ce soit pour répondre aux exigences de son employeur ou subvenir aux besoins de sa famille, le Rouge est prêt à tout. Il est dévoué, fiable, efficace et très concentré. Il ne s'arrêtera pas avant d'avoir obtenu ce qu'il veut et, quoi qu'il fasse ou entreprenne, il fait toujours le maximum. Le Rouge considère comme sa responsabilité de pourvoir aux besoins de ceux qu'il aime et s'assure qu'ils ont ce qu'il faut. Il croit être le plus qualifié pour s'en occuper et même le seul capable de le faire.



8. Réaliste. Le Rouge est terre à terre et a donc les pieds bien ancrés dans le sol. Il est raisonnable et réaliste. Pas de belles promesses et jamais la tête dans les nuages. Il voit les choses telles qu'elles sont plutôt que comme il aimerait qu'elles soient. Avec le Rouge, c'est : «Je suis ainsi et pas autrement», il n'y a pas de surprise, ni de bonne ni de mauvaise. Il n'a ni le temps ni le goût de créer des choses qui ne sont pas pratiques ou ne répondent pas à un besoin immédiat. Il ne s'intéresse pas non plus à des idées ou à des modèles qui n'ont pas ce qu'il faut pour produire les résultats escomptés.

9. Résistant au changement. Le Rouge défendra sa position bec et ongles pour résister à un changement s'il n'y voit pas l'intérêt. Il préfère s'en tenir à ce qui a déjà fait ses preuves plutôt que d'essayer quelque chose de nouveau. Il n'est pas du genre à accepter un changement uniquement parce que quelqu'un lui aurait dit qu'il doit le faire ou que c'est la meilleure chose à faire. Le Rouge veut d'abord connaître les faits qui justifient le besoin de changement et obtenir la garantie que, le cas échéant, le résultat sera positif. Il adopte une attitude d'observateur et, à moins de pouvoir réduire les risques, il s'en tiendra obstinément à ce qu'il connaît et qui a déjà été éprouvé.

10. Prévisible. Le Rouge est la personnalité la plus prévisible des quatre couleurs et cela se manifeste dans tous les aspects de sa vie : sa routine quotidienne, son mode de vie, sa façon de respecter les règles et de toujours faire ce qui est bien. Même sa façon de se coiffer et le genre de vêtements qu'il porte ne varient pas. Tout ce qu'il fait est assorti d'une forme d'histoire qui confirme qu'il est dans le droit chemin. Que ce soit au travail ou dans les loisirs, le Rouge établit des horaires et adopte des habitudes qui encadrent ce qu'il fait et comment il le fait.

Ce que l'amour signifie pour un Rouge

Le Rouge prend l'amour très au sérieux et le définit comme conditionnel : il vous donnera son amour si vous faites passer ses besoins avant les vôtres. Par conséquent, il a beaucoup d'attentes dans le couple. Pour le Rouge, l'amour comporte des règles rigoureuses à suivre, car il désire s'assurer que la relation progresse de façon positive. Cela veut dire que le Rouge doit se sentir en confiance et en sécurité avant de consentir à démontrer ses sentiments et à manifester son affection. La première règle est que sa partenaire doit être disposée à faire passer ses besoins avant les siens. Le besoin intrinsèque du Rouge de s'occuper de ceux qu'il aime en fait un bon conjoint. En revanche, c'est en étant autoritaire qu'il exprime son intérêt pour l'autre. Cet aspect peut se révéler difficile à vivre, car il exige constamment du temps et des comptes à rendre.

Le Rouge est traditionnel en matière d'amour et conventionnel dans la façon de partager les obligations et les tâches. Il a tendance à favoriser les rôles stéréotypés pour déterminer qui doit faire quoi et comment l'affection devrait être exprimée. Il attend également de sa partenaire qu'elle partage les responsabilités et travaille aussi fort que lui à construire une vie paisible et rangée pour eux deux. Le Rouge manifeste ses sentiments en veillant aux besoins de base de sa partenaire, y compris la nourriture, le toit, le transport et les vêtements. Pour un Rouge, cela signifie « Je t'aime ».

En général, ce genre de personnalité n'est pas trop porté à choyer sa partenaire ni à se montrer trop sentimental. Il attend habituellement les occasions spéciales pour exprimer ce qu'il ressent et offre alors des cadeaux. Mais ne vous attendez pas pour autant à ce qu'il se souvienne des dates importantes ! Si vous vous apercevez qu'il n'a pas su en voir les signes évidents, vous devrez le lui rappeler. Mais ne croyez pas qu'il n'en a que faire, au contraire. C'est seulement que son attention se porte davantage sur les exigences professionnelles ou

sur d'autres responsabilités que sur votre anniversaire de naissance ou de mariage.

Il est par ailleurs utile de dire au Rouge ce que vous aimeriez qu'il vous offre. Cela le libère du stress de tenter de deviner et de se tromper. Car, ne l'oublions pas, le Rouge n'aime pas se tromper. Lui dire précisément ce que vous voulez est la meilleure chose à faire.

Le paradoxe est intéressant : le Rouge n'aime pas qu'on lui dise quoi faire et se met en colère si quelqu'un essaie. Pourtant, en ce qui concerne les cadeaux pour les occasions spéciales, il appréciera vraiment le coup de pouce et ira même jusqu'à accepter que vous lui disiez dans quel magasin se procurer ce que vous souhaitez. Une fois que aurez semé l'idée dans sa tête, il aura le temps d'y réfléchir jusqu'au moment où ça deviendra *son* idée. Il ira alors acheter ce cadeau l'esprit tranquille et vous obtiendrez ce que vous voulez. Ainsi, les deux y gagnent.

Le Rouge est plutôt hermétique en matière d'émotions et il ne les exprimera que s'il est pressé de le faire. Cela ne veut pas dire qu'il n'en a pas (il en a), et ne devrait pas être interprété comme s'il n'avait pas besoin d'amour ou qu'il souhaitait que sa partenaire ne manifeste pas le sien. Le Rouge aime entendre « Je t'aime », même s'il a du mal à le dire lui-même.

Les gens de cette couleur de personnalité pensent que leurs sentiments pour les autres sont évidents en raison de ce qu'ils font pour eux, et présument simplement que leur partenaire sait à quel point il l'aime. En conséquence, ils ne jugent pas nécessaire de le dire. Tout va bien si vous êtes Rouge également, mais que se passe-t-il si votre personnalité est de couleur différente et que vous avez besoin d'entendre ces mots régulièrement ? Malheureusement, il y a fort à parier que cela ne se produira pas, à moins que vous ne le *lui demandiez*. Il se pliera à votre désir parce qu'il sait que si vous obtenez ce dont vous avez besoin, lui aussi aura ce qu'il veut.

Le Rouge est possessif. Le temps et l'attention de sa partenaire sont d'importance cruciale. Il s'attend à sa présence

constante. Par conséquent, il a tendance à créer une relation amoureuse qui engendre de la dépendance et un comportement de soutien docile. Son insécurité se manifeste quand il n'est pas sûr que sa partenaire lui offre le soutien qu'il attend. Sa colère ressurgit quand il pense que sa partenaire ne l'accompagne pas dans la tâche ou quand il croit que celle-ci profite de lui.

Bien que le Rouge excelle à résoudre des problèmes ou à s'occuper des conflits des autres, il a du mal à gérer les siens. Il trouve plus simple d'éviter tout bonnement les ennuis plutôt que de s'y confronter. Il n'est pas inhabituel pour cette couleur de générer une foule de petits soucis de manière à ne pas devoir régler le plus grave. Il s'imagine qu'en créant suffisamment de distraction, le problème se règlera de lui-même ou se dissipera par enchantement.

Il est également intéressant de remarquer que le Rouge n'évite pas intentionnellement le conflit au travail tandis qu'il le fait à la maison. Quand ça ne va pas dans son couple et que des mots durs sont échangés, le Rouge se trouve déstabilisé et inconfortable. Il s'arrangera pour éviter sa partenaire en travaillant plus tard ou en s'occupant de plein d'autres choses plutôt que de se quereller et de discuter sempiternellement. Il est facile de reconnaître quand un Rouge se sent mal à l'aise dans le domaine des sentiments : il compense en étant plus autoritaire, en tentant d'éviter la situation ou en allant chercher ailleurs ce dont il a besoin.

Le Rouge aime faire les choses à sa manière et il valorise son individualité et son autonomie. Par conséquent, il n'aime pas être avec quelqu'un qui veut essayer de le contrôler. Dans son couple, il apprécie que chacun fasse les choses séparément et ensemble aussi, mais, disons-le, davantage séparément. Le Rouge n'éprouve pas le besoin de tout partager avec sa partenaire, et pourtant, il veut que celle-ci partage tout avec lui. Il ne veut pas tout faire avec sa partenaire, mais souhaite l'inverse de sa part.

En fait, il semble qu'il veuille avoir le beurre et l'argent du beurre. Et cela s'avère juste en effet, car l'amour pour le



Rouge, c'est avoir le meilleur des deux mondes : une partenaire qui partage ses intérêts et veut être avec lui, mais aussi la liberté de faire ce qu'il veut. Encore une fois, nous en revenons au fait que le Rouge établit les règles et s'attend à ce que sa partenaire les suive. Cela signifie que si vous avez un partenaire de personnalité Rouge, il y aura des moments où vous ferez partie du programme et d'autres pas. Selon le point de vue Rouge, cela n'a rien de personnel et ne signifie pas qu'il ne vous aime pas. C'est simplement parce qu'en certaines occasions, il préfère être avec ses amis plutôt qu'avec vous.

Les manifestations de l'amour par un Rouge

Le romantisme

Pour le Rouge, le romantisme doit avoir un but. Il perçoit les gestes romantiques comme des initiateurs du désir et des déclencheurs du besoin biologique de contact physique. Le Rouge apprécie qu'on lui ménage des intermèdes romantiques, car son ego en est flatté et il se sent important et désirable. Il perçoit qu'il est apprécié, aimé et attirant sexuellement. Toutefois, le Rouge est conservateur en matière de romantisme et ne se sent pas à l'aise dans des manifestations excessives, trop démonstratives ou qui lui demandent de réagir de manière non naturelle par rapport à son comportement habituel. Les démonstrations outrancières deviennent alors de la distraction et risquent de freiner ses élans.

Au chapitre des activités romantiques, le Rouge préfère celles qui lui sont familières, comme lorsque sa partenaire lui prépare un plat qu'il aime, s'assoit avec lui pour regarder un film ou son émission préférée, ou encore a prévu un dîner dans son restaurant favori.

Tout en aimant les gestes romantiques à son égard, le Rouge n'est pas très galant en retour. Il faut généralement une occasion spéciale pour stimuler son âme romantique et faire le premier pas. Là encore, il est conventionnel,

c'est-à-dire qu'il enverra des fleurs, offrira une belle carte, achètera une boîte de bonbons, se procurera des billets pour un concert ou un événement sportif et invitera gentiment sa partenaire à aller prendre un café, ou ira faire les courses à sa place pour lui permettre de relaxer.

Lorsqu'un Rouge offre un cadeau pour exprimer son romantisme, il a tendance à choisir quelque chose de pratique plutôt qu'extravagant. Il n'aime pas dépenser de l'argent pour un objet qui ne répond pas à un besoin ou qui ne sert à rien. Ses cadeaux comportent deux objectifs : montrer à sa partenaire qu'elle est précieuse à ses yeux, et faire en sorte que les autres le sachent. Par conséquent, il n'est pas inhabituel qu'un Rouge achète une voiture neuve ou un bijou de grande valeur à sa partenaire, lui offre des abonnements pour des matchs ou réserve des vacances de luxe pour les occasions vraiment importantes.

Le besoin du Rouge de s'en tenir à ce qui est familier se manifeste dans le fait que les intermèdes romantiques qu'il préfère sont ceux qui se répètent d'année en année. Dans son esprit, la sécurité qui découle d'en rester à quelque chose de familier est réconfortante et ajoute au côté spécial d'être ensemble. Cela réduit, par ailleurs, le potentiel de stress et éloigne l'anxiété que suscite la nécessité de faire face à de l'inconnu. De son point de vue, pourquoi essayer quelque chose de nouveau quand ce qui existe déjà fonctionne bien ? Rappelez-vous : le Rouge n'aime pas les surprises, même quand il s'agit de romantisme.

La passion

Comme pour le romantisme, la passion chez le Rouge fait partie intégrante de la préparation au partage des plaisirs sexuels. La passion lui permet de s'exprimer dans la sexualité et par les sensations physiques. Il voit les gestes passionnés comme des stimulants des cinq sens : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat. Toutefois, en termes de passion, il peut être tout l'un ou tout l'autre. Si son désir est vif, il

l'exprimera énergiquement, vigoureusement, à l'état brut et de manière presque animale. Et sa façon de se servir de son corps pour exprimer son désir est intense, c'est-à-dire que vous n'aurez pas à deviner s'il a envie de vous ou pas.

Dans le cas contraire, il sera passionnément docile, accommodant, indifférent et peu intéressé par des préliminaires torrides. C'est habituellement le signe qu'il n'est pas content de lui ou trop préoccupé par ses soucis. Se servir de la passion comme indice pour comprendre le Rouge est une bonne façon de savoir comment il se sent face à lui-même et à l'égard de la relation, si le sexe l'intéresse ou même si vous l'intéressez, et où il se situe mentalement.

L'intimité

En général, un Rouge trouve l'intimité difficile car il n'est pas tout à fait sûr de ce que cela signifie ou de ce qu'on attend de lui dans ce domaine. On définit couramment cette manifestation comme quelque chose de privé et de personnel, un moment où le couple se sent lié, inséparable, partage ses émotions, vit une proximité affective et exprime ses sentiments profonds par des mots tendres. Pourtant, en examinant le comportement global d'un Rouge, nous constatons que bon nombre de ces qualités ne sont pas nécessairement celles dont il fait étalage, ni qui font partie de sa façon innée d'agir avec les gens.

Pas facile pour un Rouge de se mettre à nu, d'exprimer ce qu'il ressent vraiment ou de s'ouvrir aux autres en se mettant en position vulnérable. L'intimité, dans sa plus grande partie, exige de la sincérité et une expressivité avec lesquelles il n'est pas à l'aise. Cela comporte de lever le voile et de laisser les autres voir au-delà de sa nature contrôlante qui ne perd jamais son sang-froid, et c'est quelque chose que le Rouge n'a aucun intérêt à faire.

L'intimité pour le Rouge, c'est de passer du temps avec sa partenaire, construire l'avenir ensemble et échanger des plaisirs sexuels. Ce n'est pas d'exprimer ses émotions ni de

les partager, mais d'être simplement proches. L'intimité est importante pour un Rouge et cruciale s'il désire rester engagé dans le couple. Il la voit comme pouvant augmenter le plaisir sexuel, accroître la joie d'être ensemble et ajouter un élément de plénitude au couple. L'intimité entretient la fidélité dont il a besoin de sa partenaire ; elle crée de la certitude et ajoute une valeur tacite à leur union. Elle lui permet de se sentir bien avec lui-même et content de son choix.

Le Rouge exprime son intimité par des mots tendres et des biens matériels, comme les cadeaux qu'il offre et les choses qu'il fait. L'expression verbale comprend parfois des surnoms à connotation sentimentale ou qui forment une image favorable de sa partenaire dans son esprit. Quand un Rouge utilise un surnom, il envoie à l'autre un message lui disant à quel point il s'en soucie et à quel point elle est désirable.

En examinant les quatre manifestations de l'intimité — physique, affective, psychologique et spirituelle —, on constate que le Rouge placera l'intimité physique en tête et l'intimité affective en dernier. La première lui permet d'exprimer son amour dans la sexualité, tandis que la seconde le rend vulnérable à la critique et ouvre la porte au partenaire pour lui signaler ses lacunes. Il ne voit pas vraiment que l'intimité affective apporte quoi que ce soit de valable dans le couple, mais pense plutôt qu'elle crée des problèmes et y ajoute de la complexité.

La sexualité

Ce sont les besoins physiques qui guident le Rouge, dont ses désirs primaux que sont la sexualité et la nourriture. Alors, si vous n'avez pas envie de sexe... il demandera : « Qu'est-ce qu'on mange ? » Cela vaut pour les hommes comme pour les femmes de cette couleur. Pour lui, le rapport sexuel est une nécessité vitale. Il le perçoit comme l'indice véritable de son sentiment à l'égard de sa relation amou-

reuse. Quand la partenaire est d'accord, tout va bien. Si non, cela veut dire que quelque chose cloche et qu'il faut s'occuper du problème. Pour le Rouge, la sexualité remplit plusieurs objectifs : elle l'aide à se détendre, satisfait ses besoins biologiques, offre l'occasion d'exprimer sa sexualité, lui permet d'être content de lui et montre à sa partenaire qu'il l'aime.

Le Rouge désire avoir des rapports sexuels sur une base régulière, soit quotidiennement. Advenant leur absence prolongée, le Rouge devient agressif, maussade et la relation de couple pique du nez. Dans le rapport sexuel, il se concentre essentiellement sur ses propres besoins. Par conséquent, tout en souhaitant que sa partenaire éprouve de la jouissance, il ne se sent pas responsable de sa satisfaction. Aussi dur que cela puisse sembler, et difficile pour les autres couleurs de personnalité à accepter, dans le for intérieur du Rouge, la sexualité est centrée sur la satisfaction de ses propres besoins, de ses volontés et de ses désirs, comme tout le reste.

Le Rouge aime bien les préliminaires, mais jusqu'à un certain point, car si c'est trop long, il s'ennuie et est prêt à passer à l'étape suivante. Il y voit un moyen d'attiser le désir de sa partenaire et de s'aider lui-même à modifier son schéma mental afin de se concentrer sur les désirs et les besoins du corps. Comme dans le reste de sa vie, le Rouge a tendance à s'en tenir à ce qui est familier, confortable et fonctionnel. Ce n'est pas l'initiateur d'expériences nouvelles et il n'est pas particulièrement créatif non plus. Il s'en tiendra aux mêmes positions et aux mêmes préliminaires. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'est pas ouvert et réceptif à la nouveauté, sauf qu'en tant que partenaire, vous devrez prendre l'initiative. N'oubliez pas qu'il n'aime pas les surprises ; il vaut donc mieux l'informer de ce que vous comptez faire et comment il va se sentir. Cela lui donnera le temps d'appivoiser l'idée et l'aidera à se sentir à l'aise. Parler de sexe est très stimulant pour lui.

Comme la satisfaction de ses besoins biologiques fait tellement partie de son bien-être, l'absence de rapports sexuels pèse lourd sur le couple et ébranle ses sentiments

pour l'autre. Quand l'intimité physique cesse, il est courant que le Rouge aille voir ailleurs. Le cas échéant, et si sa partenaire l'apprend et le confronte, il continuera d'affirmer son amour ou dira : « Je ne suis pas amoureux de cette personne, c'est toi que j'aime. Ce n'était rien d'autre qu'une aventure. » Le Rouge s'exprime ainsi parce que pour lui, le sexe et l'amour ne sont pas une seule et même chose, et il pense que l'un peut exister sans l'autre. Le Rouge cherchera également de la gratification sexuelle avec d'autres si la relation devient trop volatile et imprévisible.

L'homme Rouge s'évalue à sa performance sexuelle de la même façon qu'il mesure sa performance sportive. S'il pense avoir été à la hauteur, il s'accordera une bonne note, autrement, il présentera ses excuses. La performance sexuelle de l'homme comme de la femme Rouge est énormément influencée par son état mental ou physique, rarement par des soucis d'ordre affectif. Si son esprit est encombré de problèmes ou submergé par trop de choses à faire, la libido du Rouge diminue. S'il est trop fatigué, a bu trop d'alcool ou ressent un inconfort physique, il lui sera difficile de rester concentré dans l'acte sexuel. De la même façon que l'alcool au volant présente des risques, boire trop avant des rapports sexuels ne mène jamais bien loin.

L'essentiel concernant la sexualité du Rouge est donc qu'il en a besoin physiquement et psychologiquement. Il veut que sa partenaire soit prête, consentante et en mesure de le faire quand il en ressent le besoin.

La communication

La communication n'est pas la plus grande vertu de la personnalité Rouge, sans compter que la patience et la tolérance ne sont pas tellement au rendez-vous non plus. Communiquer suppose à la fois d'écouter et de parler. Or, le Rouge — qu'il soit introverti ou extraverti — préfère parler. Il n'attend que l'occasion de donner des conseils et de dire aux autres quoi faire. Il y a toutefois des exceptions. Si vous



parlez de quelque chose qui l'intéresse ou semblez savoir de quoi vous parlez, il sera ouvert à vous écouter dans la mesure où il sait que cela lui permettra d'avoir raison. Mais n'allez pas croire qu'il est d'accord avec vous parce qu'il vous écoute, car ce n'est pas nécessairement le cas.

Le Rouge écouterait afin d'identifier votre position, puis il donnera son point de vue. Habituellement, celui-ci sera le contraire du vôtre, car il aime bien se faire l'avocat du diable. Il peut être utile de vous rappeler que les aptitudes d'écoute peuvent varier d'une couleur de personnalité à l'autre. Dans le cas du Rouge, la plupart du temps pendant que l'autre parle, lui pense à ce qu'il dira ensuite et dès que sa pensée est claire, il prendra la parole. Sans crier gare, même si cela signifie de vous interrompre. Dans son esprit, il ne coupe pas la parole : il aide plutôt l'autre à revenir au sujet dont il est question, et il veille à l'exactitude des faits.

Les conversations anodines ou sans fondement de même que les discussions sur des sujets affectifs irritent le Rouge et représentent une perte de temps pour lui. Il en est également ainsi de tout ce qui est remue-méninges. Il n'est pas intéressé à participer à des réunions ou des discussions, au travail ou à la maison, dans lesquelles il n'existe pas une forme de plan d'action à mettre en place par la suite. Le Rouge perçoit le processus de communication comme devant avoir une raison d'être, aller quelque part et être productif. Il veut parler de choses pratiques, tangibles, mesurables et cela doit être centré sur ses intérêts personnels. Dès qu'il décide qu'une conversation n'est pas menée comme il pense qu'elle le devrait, il s'en mêle et la réoriente, ou alors, il quitte les lieux. Il semble que son besoin d'avoir le contrôle s'applique même dans la communication.

Le Rouge apprécie les discussions qui portent sur l'action et la planification, comme les vacances à venir, l'avenir, la gestion des finances, quand acheter une nouvelle voiture ou une nouvelle maison, la retraite et ce qu'il fera ensuite. Il n'aime pas s'asseoir pour discuter des problèmes ou simplement bavarder. Même si le Rouge veut participer aux

conversations, ne vous attendez pas à ce qu'il fournisse de l'information sur lui-même. Vous devrez sans doute lui tirer les vers du nez ou attendre un dîner avec des amis pour connaître ce qui se passe vraiment dans sa vie. Car le Rouge dit plus facilement ce qu'il pense devant des amis, du fait qu'il n'a pas à leur rendre de comptes. Voilà pourquoi c'est à ce moment-là que vous saurez vraiment ce qu'il pense.

Le Rouge est direct, franc et terre à terre dans son modèle de communication. Sa caractéristique consiste à dire ce qu'il a à dire sans prendre des pincettes ni s'inquiéter de savoir s'il marche sur les pieds de quelqu'un ou le blesse en cours de route. Si vous faites quelque chose qui l'embête ou s'il n'est pas content, il vous le dira sans ambages. Ne craignez pas d'avoir à deviner.

Le Rouge interprète les choses au pied de la lettre. Il croit ce qu'il entend et agit en conséquence. Une fois les mots prononcés, ils sont coulés dans le béton et il vous tiendra responsable de ce que vous avez dit. Par conséquent, si vous avez l'intention d'essayer une idée sur un Rouge, assurez-vous d'abord de l'en informer. Autrement, il sautera sur l'occasion pour commencer à résoudre votre problème, que vous considériez en avoir un ou pas. Pire, il vous donnera des conseils sur la façon de gérer la situation ou une personne avant même que vous n'ayez eu le temps d'y réfléchir. L'argument décisif dans des conversations où vous en êtes simplement à retourner les choses dans votre tête, c'est qu'il s'attendra à ce que vous suiviez son conseil, même quand ce n'est pas ce que vous vouliez ou que vous n'en aviez pas besoin.

L'engagement

L'engagement crée la sécurité et la stabilité dont un Rouge a besoin pour être content de son choix de partenaire et de couple. C'est important pour lui et il prend cela très au sérieux. Il considère donc que l'engagement est pour toujours. Même si le Rouge tient à son indépendance et à son

autonomie, vient un moment dans sa vie où être célibataire lui semble négatif et il veut partager son temps avec quelqu'un. Ce n'est pas pour autant qu'il choisira le premier venu.

Le Rouge veut s'assurer que sa partenaire prendra bien soin de lui et appréciera ce qu'il a à offrir. Résultat : il sera très prudent dans son choix et ne laissera pas n'importe qui entrer dans sa vie. Il adoptera une attitude d'observateur plutôt que de commettre une erreur coûteuse dans son choix. Le Rouge commence à évaluer l'autre dès la première sortie pour savoir si elle est susceptible d'être une partenaire valable et un bon parent. S'il se sent en confiance avec la personne et croit que ses besoins pourront être comblés, alors il sera prêt à investir l'argent, le temps et l'énergie nécessaires pour développer une relation à long terme. S'il décide que la personne ne pourra pas répondre à ses besoins, tout s'arrêtera là, sauf si ça s'est particulièrement bien passé sur le plan sexuel.

L'évolution de l'amour avec l'âge

Alors que la signification de l'amour pour un Rouge change avec l'âge — son intensité diminue — son besoin de contact physique et de sexualité reste le même. Vers la quarantaine, le Rouge se radoucit et son besoin d'autorité sur tout et tout le monde, à la maison comme au travail, tend à s'amoinrir. Il tolère mieux qu'avant les petites manies de sa partenaire, car il l'accepte mieux comme elle est. D'ailleurs, il s'aperçoit qu'il faudrait trop d'efforts pour essayer de la changer. Quand il atteint ce stade, le Rouge devient plus tolérant et accepte enfin les différences entre lui et sa partenaire; il est du même coup moins enclin à la manipuler pour arriver à ses fins. Il a par ailleurs conscience que sa partenaire a appris comment mettre un terme aux discours du Rouge, et n'y porte plus attention de toute façon. À cette étape de la vie, le Rouge se dit qu'il est inutile de gaspiller

du temps ou de l'énergie et finit par accepter qu'il peut changer certaines choses, et d'autres pas.

Vers l'âge de 50 ans, il prend du recul et se demande si ce qu'il a fait de sa vie jusque-là avait un sens et s'il a eu une influence positive sur les gens. Ses insécurités affectives resurgissent quand il réalise qu'il n'est plus un jeune coq. Il se demande ce qui est vraiment important et commence à développer le côté plus doux et plus gentil de sa personnalité. Il devient plus attentif à sa partenaire, se montre plus délicat et lui manifeste davantage d'appui, tandis que le couple prend une nouvelle importance, tout comme son désir de passer plus de temps avec sa partenaire.

Le Rouge commence à avoir besoin d'un lien affectif plus fort avec ses enfants et souhaite les voir plus souvent. Le problème, c'est que ceux-ci ont déjà grandi et sont occupés par leur propre vie. Le Rouge réalise que le temps a passé trop vite et se demande si ce qu'il en a fait en valait la peine. Cela peut le rendre mélancolique, déprimé et lui donner l'impression d'être passé à côté de la vie.

La soixantaine est un cap pour le Rouge, car il entre dans une nouvelle phase de sa vie : la retraite. Il n'a plus les problèmes des autres à régler, ni la responsabilité de ses enfants, non plus que des gens qui ne lui tiennent pas à cœur. Soudain, la vie semble plus attrayante parce qu'il se sent libre de faire ce qu'il veut, quand il veut. Il commence à mieux comprendre qui il est vraiment et reconnaît que c'est son amour pour sa partenaire et sa famille qui l'a motivé à travailler aussi fort, et que de pourvoir à leurs besoins lui a procuré la plus grande satisfaction. Quand il s'aperçoit qu'il était davantage motivé par l'affection que par le désir de gagner de l'argent, sa perception de l'amour prend un sens nouveau. Il se sent bien et content, et accueille l'occasion de profiter de la vie et de retomber amoureux de sa partenaire comme au premier jour.



Les peurs, les insécurités et les angoisses du Rouge

Il est difficile de croire que le Rouge vit de l'insécurité et souffre d'angoisse quand vous l'observez en pleine action, dans des rôles de leadership, prenant les situations en main et énergiquement efficace. Toutefois, derrière cette solide armure agressive et confiante, se trouve quelqu'un qui est confronté aux problèmes suivants :

- La peur de ne pas être en mesure de pourvoir aux besoins de ceux qu'il aime ;
- La peur d'être vulnérable sur le plan affectif ;
- La peur de l'échec ;
- La peur de la pauvreté ;
- L'anxiété de perdre le contrôle ;
- La frustration de ne pas être capable de contrôler son environnement et ce que les autres font ;
- La crainte de perdre ce qu'il possède. Il préférera rester dans une relation bancale que de faire un changement susceptible de mettre en péril sa sécurité financière ou de perdre ses biens ;
- L'insécurité en pensant qu'il n'a pas d'appartenance ou un chez-soi — qui est un problème récurrent — même s'il possède un foyer et qu'il se sent en confiance dans son couple ;
- La peur du rejet ;
- La crainte de l'intimité ;
- L'angoisse de la performance sexuelle ;
- Le refoulement de ses besoins et de son épanouissement affectifs ;
- La peur d'être dépossédé de son pouvoir.

L'étape d'une relation que le Rouge trouve la plus intéressante

L'étape qui intéresse le plus un Rouge dans l'évolution d'une relation amoureuse est sans contredit celle des

fréquentations, parce que l'amour vibre et la sexualité va très bien. À ce stade, il ne ressent pas encore la responsabilité de devoir s'occuper de l'autre. Il peut encore se permettre d'être un peu voyou et de ne rien se refuser, jouir de partager ses intérêts préférés sans se préoccuper de ce que l'autre pense. Son attitude est claire : « c'est à prendre ou à laisser » et « je suis tel que je suis ». Au stade des premières sorties, il se sent libre de faire ce qu'il veut quand il veut, sans avoir de comptes à rendre.

L'étape d'une relation que le Rouge trouve la plus difficile

L'étape la plus difficile d'une relation amoureuse pour un Rouge est celle où le couple se forme. C'est alors que son sens de la responsabilité prend le dessus et que les premiers émois sont remplacés par le poids de devoir s'occuper de l'autre. Il vit une perte d'identité et sa liberté est atteinte. Il est confronté à des questions d'ordre affectif et à des différences de personnalité, ce qui n'a rien d'amusant pour lui. Si vous ajoutez les responsabilités professionnelles et les ennuis d'argent à la dynamique du couple, il lui faut fournir de gros efforts et une grande concentration pour alimenter la flamme de la passion. Il est difficile d'empêcher les exigences de la vie d'étouffer son désir de manifester son amour.

Aperçu de la personnalité Rouge	
Besoins essentiels :	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de l'environnement et des gens • S'en tenir à ce qui est familier et a fait ses preuves • Structure et organisation • Des relations non exigeantes sur le plan affectif
Besoins affectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Être apprécié pour ce qu'il fait • Satisfaction sexuelle • Intérêts partagés • Participer aux décisions familiales
Principales forces :	<ul style="list-style-type: none"> • Attitude de prise en charge • Responsable, fiable et dévoué à ceux qu'il aime • Esprit de compétition et grande volonté • Stable, cohérent et prévisible
Principales faiblesses :	<ul style="list-style-type: none"> • Dominateur et autoritaire • Têtu • Intolérant • Vit dans le passé
Principale peur :	<ul style="list-style-type: none"> • Perdre ce qu'il a acquis
Attiré par les gens qui sont :	<ul style="list-style-type: none"> • D'un grand soutien, attentifs, soumis, conciliants, prévisibles, amusants et faciles à vivre
N'aime pas les gens qui sont :	<ul style="list-style-type: none"> • Arrogants et qui ont des opinions très arrêtées • Paresseux et réticents à assumer la responsabilité de leurs actes • Du genre à prendre plutôt qu'à donner

Aperçu de la personnalité Rouge (suite)	
Attentes dans le couple :	<ul style="list-style-type: none"> • Loyauté, dévouement et fidélité • Priorité à ses besoins personnels
Ce qu'il valorise dans le couple :	<ul style="list-style-type: none"> • Cohérence, ténacité et permanence
Peut s'améliorer :	<ul style="list-style-type: none"> • En augmentant sa sensibilité affective aux besoins de sa partenaire • En se montrant compréhensif lorsqu'il écoute l'autre • En développant patience et tolérance à l'égard des gens différents et qui ne partagent pas le même point de vue
Ce qui le dérange :	<ul style="list-style-type: none"> • Les gens qui perdent leur temps
Cause de stress :	<ul style="list-style-type: none"> • Le sentiment de ne pas avoir le contrôle
Le défi à relever :	<ul style="list-style-type: none"> • Rester amoureux et grandir comme couple

Conseils utiles pour bien vivre avec un Rouge	
Amour	Dites-lui combien vous appréciez qu'il travaille si fort et exprimez-lui votre gratitude de si bien s'occuper de vous.
Romantisme	Si vous souhaitez une sortie romantique, dites-le-lui. Ne vous contentez pas de semer des indices. Il n'aime pas ça.
Passion	Flirtez avec lui et dites-lui que vous le désirez.
Sexualité	Demandez-lui s'il aimerait essayer quelque chose de nouveau.
Communication	Tenez-vous-en aux faits et soyez prête à les défendre. Ne vous éternisez pas et évitez les épanchements émotifs.

Conseils au Rouge pour bien vivre avec une personnalité d'une autre couleur	
Amour	Il est important de dire « Je t'aime ». Ne présumez pas que votre partenaire n'a pas besoin de l'entendre.
Romantisme	N'attendez pas les occasions spéciales pour être romantique. Prévoyez une sortie sans raison et envoyez une carte, des fleurs ou un petit mot disant « J'ai hâte de te voir ».
Passion	Embrassez votre partenaire dans le cou et dites-lui à quel point vous avez envie d'elle.
Sexualité	Transformez le sexe en geste romantique en déposant, par exemple, une rose sur l'oreiller.
Communication	Écoutez et réagissez avec empathie.





La personnalité Orange : Vivons tous en harmonie

Il n'y a pas de mots plus appropriés pour qualifier Nathan que « chaleureux, amical, gentil, attentionné, poli, doux et sensible ». La motivation qui gouverne ses interactions est son désir inné de s'assurer que les gens qui l'entourent sont heureux et comblés sur le plan affectif. À force de veiller sans cesse sur les autres, il oublie de s'occuper de lui. Il pense que ses besoins sont moins importants que ceux des autres, et sa vie passe au second plan. Quand j'en ai parlé à Nathan, je lui ai demandé si c'était un problème pour lui. Il a aussitôt reconnu que oui, puis a ajouté : « Je me sens tellement concerné par les soucis personnels des autres que je finis par me demander s'il s'agit des leurs ou des miens. » Il a également répondu qu'il aimerait que les autres apprécient ce qu'il fait pour eux, en ajoutant : « Un peu de reconnaissance ne serait pas de refus. »

Nathan est coach professionnel, ce qui, en apparence, semble approprié à sa personnalité Orange, puisque cela correspond à son besoin d'aider les gens. Il demeure qu'une partie de son travail consiste à écouter les préoccupations et les problèmes des autres tout en créant un climat où ils puissent lui confier leurs frustrations et leur colère en toute confidentialité. Autrement dit, il représente leur oreille, ce qui peut être facile pour les autres couleurs de personnalité, mais est à la fois difficile et douloureux pour l'Orange. En effet, les gens de cette couleur ont du mal à gérer l'émotivité qui accompagne les problèmes. Les manifestations de colère le rendent mal à l'aise. L'Orange est pacifiste et évite toute situation susceptible de créer de la discorde. Les environnements

conflictuels lui causent énormément de stress. Je pense que Nathan a bien résumé en disant : « J'aimerais tant que tout le monde s'entende et puisse travailler en harmonie. Il ferait bien meilleur vivre en ce monde, si c'était possible. »

Tout en répétant qu'il aimait son travail, il a cependant reconnu qu'il se sentait drainé émotionnellement et subissait une bonne dose d'anxiété et de culpabilité. Lorsque je lui ai demandé d'expliquer, il a répondu qu'il se sentait toujours mal quand il ne pouvait pas donner à ses clients les réponses qu'ils cherchaient, et coupable quand il n'était pas là pour eux. Je lui ai alors demandé pourquoi, et il a poursuivi en disant que ses clients pouvaient avoir besoin de lui à tout moment, car leurs problèmes ne survenaient pas seulement pendant ses heures de travail. Nathan croyait que son travail consistait à être là quand ils avaient besoin de lui, à n'importe quelle heure. Il se croyait obligé d'être disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Quand je lui ai demandé ce qu'en pensait sa femme et sa famille, il a répondu : « Elle n'est pas d'accord du tout et m'a dit que je devais poser des limites. » Il m'a confié que la situation créait une bonne dose de tension entre eux et que sa femme lui avait même suggéré de changer de domaine s'il n'arrivait pas à établir des limites. C'était très angoissant, car il se sentait pris entre deux feux : il adorait sa famille et son travail.

Nathan m'a révélé qu'il s'en voulait tellement de cette situation que cela sapait son énergie et minait son estime de soi. Il m'a expliqué qu'il se sentait terriblement anxieux, car son rendement allait bientôt être évalué et ses clients allaient faire des suggestions afin qu'il puisse mieux répondre à leurs besoins. Même en sachant que leur opinion était importante, il la craignait beaucoup, car il la percevait comme une critique. Il a commencé à s'inquiéter de ce qu'ils allaient dire, des semaines avant le début du processus d'évaluation. Et s'il devait affronter la moindre critique, constructive ou pas, il se sentirait dévasté et cela saperait sa confiance en lui-même. Il a reconnu que la dernière fois, il lui avait fallu des semaines pour s'en remettre.

Description générale de la personnalité Orange

La personnalité Orange est la plus sensible et la plus changeante des quatre couleurs. Aider les autres et veiller à ce que leurs besoins affectifs soient comblés donne un sens à la vie d'un Orange. Ainsi, il a un sentiment d'appartenance et un but. Sa devise est «Si tu es heureux, alors je le suis aussi», et il le pense vraiment. Lorsqu'un Orange vous demande comment vous vous sentez, il ne s'agit pas de simple courtoisie ou de politesse; il est vraiment intéressé. Il prend votre pouls affectif pour savoir si vous allez bien ou avez de la peine. Cela lui permet en même temps de savoir si le climat est détendu ou conflictuel.

Sa sensibilité s'exprime par la sympathie et la compassion. Il est véritablement capable de sentir ce que l'autre vit, et il éprouve un besoin très vif de le réconforter. L'attitude du Orange est sincère et authentique; il n'est pas du genre ami des beaux jours. Il sera présent quand vous êtes heureux ou déprimé, que vous avez besoin d'aide, ou que vous êtes bouleversé et convaincu que tout s'écroule autour de vous. Autrement dit, il peut partager les bons comme les mauvais moments et sera toujours là pour vous offrir son soutien.

Le Orange est l'aidant naturel par excellence. Dévoué, engagé, fidèle, il a l'esprit de sacrifice. Dans la hiérarchie de son besoin de s'occuper des autres, le Orange place la famille en tête de liste, puis les amis, l'église, la communauté et les collègues de travail. Il se classe en dernier. Si vous demandez à un Orange ce qu'il fait pour lui-même, il vous répondra : «Quand ça ?» et son regard sera tel que vous vous demanderez pourquoi avoir posé une question aussi stupide. Le Orange vous dira qu'il n'a pas de temps pour lui-même parce que sa vie consiste à répondre aux exigences de sa famille, de son travail et de ses activités sociales. S'il reste du temps pour lui, ou bien il sera trop fatigué ou alors quelqu'un d'autre aura besoin de lui.

Le Orange est toujours étonné — et même déçu — quand la gentillesse qu'il offre instinctivement aux autres n'est pas

réciproque. Il s'attend à ce que sa partenaire et ses proches soient là pour lui et lui procurent la même attention, fassent preuve de la même sensibilité et de la même compréhension que lui. Lorsqu'il n'obtient pas cet appui, le Orange se sent mal-aimé, délaissé, trahi et abandonné, et il est alors profondément blessé. Il essaie de comprendre ce qu'il a fait de travers pour que les autres se fichent de ce qu'il ressent.

L'une des principales raisons pour lesquelles le Orange n'obtient pas l'attention qu'il attend, c'est parce qu'il ne la demande pas. Il croit qu'il ne devrait pas avoir à demander à quelqu'un de manifester son affection, puisque tout le monde devrait l'exprimer naturellement. L'autre raison pour laquelle il n'obtient pas ce qu'il veut est que, lorsqu'on lui offre de l'affection, il fait comme si ce n'était pas vraiment important. Malheureusement pour le Orange, les autres types de personnalité interprètent cette attitude comme le signe qu'il n'y a pas lieu de perdre du temps à verbaliser leur attachement.

Comme le Orange donne l'impression que prendre soin des autres ne lui demande aucun effort, nous tenons ce qu'il fait pour acquis. Par conséquent, nous ne manifestons pas toujours notre appréciation et n'allons pas vers lui quand il a besoin d'un peu de tendresse. Nous oublions de reconnaître à quel point sa nature généreuse ajoute considérablement à notre qualité de vie. Le Orange n'attend pas de louanges ni de grands épanchements de reconnaissance, mais il a besoin d'être apprécié pour ce qu'il est et pour ce qu'il apporte dans le couple. Il suffit simplement de se le rappeler pour que sa volonté de nous aimer prenne la première place dans son cœur et que répondre à nos besoins demeure en tête de liste de ses priorités.

C'est lorsque le Orange vit une relation de couple stable sur les plans à la fois affectif et financier qu'il se sent le plus en sécurité, parce que c'est ainsi qu'il mesure sa valeur personnelle. Sa perception de lui-même est en corrélation directe avec la qualité de son lien de couple. Quand il se sent valorisé, apprécié et aimé, il est content, optimiste, serein et



agréablement disposé. Sa compagnie est charmante et il est facile à aimer.

En revanche, si sa relation de couple est difficile, son humeur varie et il devient songeur, négatif face à l'avenir, se sent amer et son comportement alterne entre la passivité et l'agressivité : soit il ne vous parlera plus, soit vous *voudrez* qu'il cesse de vous parler. C'est un peu comme s'il se disait : « Si je ne suis pas content, alors je veux que personne ne le soit. »

Étant donné que son sentiment d'identité et son bien-être sont étroitement liés à son couple, le Orange se sert souvent du rôle qu'il y tient comme d'un moyen d'aider les autres à l'identifier. Il est courant d'entendre un Orange dire « Je suis le mari ou le père [l'épouse ou la mère] de. » C'est presque comme s'il perdait son identité quand il forme un couple, car il vit beaucoup à travers l'autre.

Le besoin d'être en couple est si fort chez le Orange qu'il s'engagera parfois dans des unions qui ne sont pas nécessairement saines pour lui ni pour l'autre. Le cas échéant, il n'est pas inhabituel que de la violence psychologique ou physique se produise, ou que le Orange se mette en retrait et devienne soumis. Son besoin d'être aimé l'amène souvent à rester dans une situation malsaine plutôt que d'en sortir.

Il reste dans une relation, en partie parce qu'il est incapable d'envisager de vivre seul. C'est aussi parce qu'il craint de devoir gérer sa peur de l'abandon. Le Orange qui ne vit pas de relation amoureuse se sent insatisfait, incomplet, impuissant et détaché de la vie ; il mène alors un combat perpétuel pour essayer d'être heureux quand même. Pour compenser le manque affectif, le Orange a tendance à se tourner vers ceux qui ont besoin d'aide. Par conséquent, il est le champion protecteur de l'opprimé. Il veille passionnément à ce que les autres n'aient pas à faire face aux violences dont il est victime et offrira temps, argent et appui s'il pense pouvoir faire une différence dans la vie de quelqu'un.

Le Orange a du mal à gérer les conflits personnels et n'est pas à l'aise en présence de tension et de disputes. Un climat

affectif incertain le déstabilise et mine sa capacité de s'occuper de ceux qu'il aime. Dans une situation conflictuelle, le Orange veut savoir ce qu'on attend de lui et, une fois qu'il le sait, il fera tout pour répondre à ces attentes. Si ce n'est pas assez, il sera frustré, anxieux et autoritaire.

Contrairement à la personnalité Rouge, qui évacue sa colère et sa frustration sur-le-champ, le Orange refoule ses sentiments jusqu'à ce que la coupe déborde. Lorsque ce seuil est atteint, c'est nécessairement parce qu'il ne pouvait pas tenir une minute de plus. Son accès de colère sera si explosif que vous en tremblerez. Vous resterez dans l'étonnement le plus total, abasourdi, en vous demandant comment cela a pu arriver et comment c'est possible. Lorsque le Orange libère ses émotions refoulées, cela peut être si terrible que l'entourage n'en revient pas. Pour empêcher cela, il s'agit d'augmenter votre réceptivité à ses besoins affectifs en lui disant régulièrement à quel point vous appréciez tout ce qu'il fait pour vous et en prenant le temps de lui permettre d'exprimer ce qu'il ressent.

Le monde du Orange dépend de ses émotions et de ses réactions aux expériences des autres et de ses interactions. C'est un être binaire, c'est-à-dire que les choses sont toujours ou bonnes ou mauvaises, bien ou mal, agréables ou désagréables. Soit il est heureux comme un roi, soit il est malheureux comme les pierres. Il n'est pas très nuancé quand il s'agit de ses sentiments au sujet de quelque chose ou à votre égard. Comme le Orange est très rigide dans son jugement, les personnalités des autres couleurs le trouvent difficile à vivre et à côtoyer. Les autres ont l'impression que le Orange ne dit pas toujours vrai, car les sentiments qu'il exprime en surface ne correspondent pas nécessairement à ce qui se passe à l'intérieur. Il a un grand talent pour afficher que tout va bien, même quand c'est tout le contraire. Ses états d'âme imprévisibles peuvent le rendre aussi bien attentif, sensible et généreux que critique, tendu et implacable.

L'un des plus grands défis pour le Orange consiste à gérer l'anxiété. Il est le plus grand des angoissés, et de façon

permanente. Il s'inquiète de tout et de rien, parfois même sans savoir pourquoi et à quel sujet. Il s'en fait pour les finances, se demande si sa partenaire l'aime, s'il fait ce qu'on attend de lui, de quelle façon il réalisera ses tâches et s'il agit correctement. Il s'inquiète même de ce que pensent de purs étrangers. Il vit en se demandant constamment si les gens vont l'aimer ou se mettre en colère contre lui.

L'autre grand problème, c'est la culpabilité. Il a tendance à porter plus longtemps que les autres les vieilles blessures. Il est assez courant qu'à l'âge adulte, le Orange soit encore aux prises avec de vieux sentiments de culpabilité qui remontent à l'enfance. En raison de cet aspect si naturel de sa personnalité, il ne voit pas que c'est souvent ce qui l'a amené à faire des choses qu'il ne souhaitait pas, et à rester dans des relations plutôt que d'en sortir. Il ne perçoit pas comment cette émotion déforme sa perspective, transforme en obligation son désir de s'occuper des autres et lui retire le sentiment « tendre et douillet » qu'il recherche quand il fait passer les besoins des autres avant les siens.

Le Orange est le maître de l'organisation et de l'administration dans le monde de la personnalité. Sa minutie, son aptitude à s'occuper des problèmes des gens et à régler les détails font de lui un compagnon de vie très précieux. Son goût de faire plaisir et de mettre les gens à l'aise, combiné à sa capacité d'anticiper ce que les autres personnalités aiment ou n'aiment pas en font un formidable planificateur sur le plan social. Si vous y ajoutez son besoin de s'occuper des autres, vous obtenez toutes les qualités d'un hôte parfait. D'ailleurs, l'une des façons d'identifier une personnalité Orange consiste à porter attention à sa façon de recevoir. Il est du genre à téléphoner à ses invités pour connaître les aliments qu'ils aiment ou n'aiment pas, ou si quelqu'un suit un régime alimentaire particulier. Armé de ces renseignements, il veillera à répondre à ces besoins et s'assurera que chacun se sente bien accueilli et à l'aise. Cela vaut pour les hommes et les femmes Orange. Leur conception du bonheur consiste à passer du temps en compagnie des êtres qu'ils

aiment, à leur servir à manger et à boire, ainsi qu'à discuter agréablement.

Dix traits de comportement observables de la personnalité Orange

Voici dix des traits de comportement les plus observables chez la personnalité Orange. Chacun d'eux l'aide à combler son désir le plus sincère, qui consiste à s'occuper des autres. Bien que les personnalités des autres couleurs puissent avoir un comportement similaire, le Orange les manifestera de façon plus systématique et plus fréquente.

1. Coopératif. Le Orange a le sens de la collaboration et respecte l'autorité. Il est à son aise dans un environnement où le travail d'équipe est encouragé et où les gens sont réceptifs aux sentiments et aux besoins des autres. Sa volonté d'aider et d'apporter son soutien en fait un atout dans un couple. Le Orange veille à maintenir la courtoisie, la politesse et la mesure, et fera tout ce qu'il faut pour créer un climat exempt de conflits.

2. Sociable. Il préfère être avec des gens plutôt que seul. Le Orange est très sociable et aime être en compagnie de ceux qu'il aime. Sa conception des bons moments consiste à participer à des activités où chacun peut apprécier la compagnie de l'autre, en apprendre davantage sur les besoins de chacun et partager ses sentiments dans le cadre de liens fraternels. Qu'il s'agisse d'un dîner intime avec quelques amis ou d'un événement de grande importance, un Orange s'assurera que chacun est à son aise et se sent bien accueilli.

3. Généreux. La générosité et la sensibilité du Orange sont ce qu'il apporte de mieux aux autres couleurs. Il donne son temps et ses ressources. Le Orange n'attend pas qu'on lui demande de l'aide; il la propose d'emblée. Sa nature généreuse le motive à donner un coup de main à quiconque

en a besoin, que ce soit la famille, les amis ou même de purs étrangers. Le Orange donnerait sa chemise s'il pense que cela peut aider. Il s'attend tout de même à un peu de reconnaissance et d'appréciation en retour.

4. Bienveillant. Le Orange s'intéresse véritablement aux gens et à leur bien-être affectif. Il est attentif, prévenant et agit avec son cœur. Il comprend le besoin d'avoir quelqu'un qui veut vraiment son bien et sur qui compter et c'est pourquoi il manifeste son affection par des gestes sincères et une approche authentique. Comme son plus cher désir consiste à rendre service à l'humanité, il veille à ce que les gens soient traités avec respect et dignité. Il veut que chacun soit apprécié à sa juste valeur et reconnu comme unique.

5. Émotif. Les émotions gouvernent la vie d'un Orange et motivent son comportement. Il est si sensible qu'un rien peut le blesser. Il sait quand les autres sont blessés, en conflit ou insécurisés. C'est cependant une arme à double tranchant : d'un côté, cela l'aide à savoir ce qui se passe autour de lui, mais de l'autre, la souffrance des autres l'afflige.

6. Traditionnel. Le Orange est traditionnel et inébranlable dans sa perception de ce que devrait être une relation de couple. Il est digne de confiance, fidèle, dévoué et fiable, et s'attend à ce que sa partenaire fasse de même. Il pense que les rôles sont importants et que les responsabilités devraient être partagées. Les personnalités des autres couleurs recherchent le Orange pour la sécurité et la stabilité. Elles savent qu'un Orange leur procurera toujours un environnement organisé et exempt de conflits, tout en leur offrant le soutien et la compassion témoignant de son amour et de son estime.

7. Inquiet. Le Orange est constamment tracassé et soucieux. Il semble toujours s'attendre au pire, même quand tout va bien. Il s'inquiète de tout et de rien, et vit donc dans

l'angoisse permanente que quelque chose de grave n'arrive. Le Orange n'aime pas les surprises et c'est pourquoi il se sert de son appréhension pour s'aider à rester aux aguets et avoir le sentiment de maîtriser sa vie. Quand il est angoissé, il anticipe et s'inquiète de choses dont il n'a pas le contrôle.

8. Changeant. Le Orange change souvent d'humeur. Il pense que la vie est belle ou alors qu'elle est moche. Il est joyeux ou triste, optimiste ou déprimé. Quand le Orange est en forme, tout est merveilleux et l'avenir lui paraît positif. Quand il est déprimé, tout se transforme en problèmes et sa compagnie n'est pas agréable. Ses sautes d'humeur sont directement liées à la façon dont il se sent dans son couple et par rapport aux autres, c'est-à-dire apprécié ou pas.

9. Dévoué. Le Orange est dévoué, fidèle et indéfectible. Son dévouement face à sa partenaire est tellement grand qu'il se tiendra à ses côtés pour le meilleur et pour le pire, quoiqu'il advienne. En raison de son engagement, il arrive qu'il endure de l'inconfort à la fois affectif et physique s'il croit que cela aidera ceux qu'il aime.

10. Propension à la culpabilité. Le poids de la culpabilité pèse lourd sur les épaules du Orange. C'est pourquoi il lui est si difficile de demander quoi que ce soit aux autres, car il s'inquiète de les mettre en position de devoir faire quelque chose de déplaisant. Il est malheureux quand il a fait quelque chose de mal, acheté un objet onéreux, ou pense qu'il a blessé quelqu'un. Le Orange se sent responsable de maintenir la paix et de créer un climat où tout le monde s'entend. Quand il n'y parvient pas, il se sent coupable et pense qu'il n'a pas été à la hauteur.

Ce que l'amour signifie pour un Orange

Le Orange est traditionnel et sentimental. À ses yeux, l'amour est désintéressé et exige que chacun fasse passer les

besoins de l'autre avant les siens. En fait, un Orange ne peut tout simplement pas comprendre comment il pourrait en être autrement entre deux êtres qui s'aiment. Le *nous* est plus important que le *je* dans le couple. Dans le cas contraire, il perçoit ce comportement comme étant égoïste, insensible et allant au détriment de la qualité de l'union. Il croit que l'amour crée un lieu dans le cœur où deux êtres peuvent se rencontrer et s'occuper l'un de l'autre en construisant un lien affectif étroit dans lequel les besoins du couple sont de loin plus importants que les besoins individuels.

L'amour, pour le Orange, signifie être réceptif aux besoins de sa partenaire et veiller à les satisfaire. Il en est parfois contrarié, puisque cela comporte alors de mettre sa vie de côté afin de soutenir et d'aider sa partenaire. Il demeure qu'aux yeux d'un Orange, cela vaut la peine, car il obtient en retour l'amour, la sécurité et la stabilité dont il a besoin pour se sentir bien dans son couple. Le Orange exprime son affection dans ses actes, c'est-à-dire aider sa partenaire chaque fois qu'il le peut, faire les courses, cuisiner, aller chercher les enfants, faire l'épicerie, la lessive ou quoi que ce soit que l'autre ne veut pas ou n'a pas le temps de faire. Il se sert de ces gestes pour montrer à quel point il s'intéresse à ceux qu'il aime et interprète l'appréciation de sa partenaire comme étant l'expression de son amour pour lui.

Le Orange considère l'amour comme un lien affectif profond entre deux êtres qui constitue un engagement si solide, qu'il peut traverser les hauts et les bas auxquels tous les couples sont confrontés au fil du temps. Il pense que l'amour signifie le soutien mutuel, la tranquillité d'esprit, le réconfort et une vie rangée. Le Orange désire la permanence. Il ne veut pas investir du temps et de l'énergie s'il sent que le couple ne va pas durer. Il n'est intéressé que dans la mesure où l'admiration est mutuelle et que l'objectif consiste à créer un engagement à long terme. Par conséquent, il est très attentif concernant ses fréquentations. S'il décide qu'une personne sera une partenaire valable ou un bon parent, il prendra le temps de s'investir pour cultiver le lien. Fonder



une famille est très important pour le Orange, et il ne faut pas se surprendre s'il veut en former une très tôt, une fois le couple formé.

Être aimé procure au Orange la constance affective dont il a besoin pour faire face aux défis de la vie. Offrir de l'affection représente sa raison de vivre et lui donne un sentiment d'appartenance. Il perçoit l'amour en termes d'action, c'est-à-dire qu'il suppose une implication active et une attention de tous les instants. Le Orange ne tient pas l'amour pour acquis et ne présume pas qu'il continuera à grandir et à s'épanouir tout seul. Le Orange veille attentivement à préserver son couple et a tendance à fermer les yeux sur un comportement qui risque de le mettre en péril. Il est dévoué, fidèle et attentif et s'attend à la réciprocité de sa partenaire.

Faire des activités en couple est important pour le Orange, car il aime partager ses intérêts. Il veille à promouvoir l'harmonie et s'occupe activement de créer un climat tendre. La personnalité de ce type a beaucoup d'exigences à l'égard de son couple. Il s'attend que sa partenaire soit là quand il en a besoin, aussi attentive que lui au bon fonctionnement de la relation et sensible à ses besoins affectifs. Si ces attentes ne sont pas comblées, le Orange devient affligé et il retire son affection. Il souhaite la collaboration et le travail d'équipe, et éprouve du ressentiment si celle qu'il aime ne fait pas sa part. Il s'attend à du respect et à un engagement mutuel.

Les manifestations de l'amour par un Orange

Le romantisme

En matière de romantisme, plus le geste est sentimental, plus le Orange aime ça. Comme pour tout le reste, il est traditionnel et saisira toutes les occasions spéciales – anniversaires, Pâques, Fête des Mères, Fête des Pères, Noël, Hanoukka, Halloween et Saint-Valentin – pour faire toutes les petites choses agréables qui affichent ses sentiments. Il aime agir avec son cœur et avoir des égards qui indiquent clairement

à quel point il se soucie profondément de sa partenaire. Il considère important que celle-ci ne s'interroge pas sur la nature de ses sentiments. Le Orange perçoit le romantisme comme un moyen de plus de créer l'intimité affective qu'il désire et dont il a besoin, et il s'en sert pour s'assurer de la solidité du lien de couple. Cela lui permet d'afficher son dévouement et de faire en sorte que la relation demeure joyeuse.

Le Orange perçoit la communication comme faisant partie intégrante du romantisme puisqu'elle permet d'exprimer ses sentiments. Toutefois, en raison des exigences de la vie, il n'est pas toujours facile d'avoir le temps de s'asseoir et de parler, et c'est pourquoi le Orange organisera une escapade romantique leur permettant, à lui ainsi qu'à sa partenaire, de passer du temps de qualité ensemble. C'est là que le couple pourra parler de ses émotions, partager des activités et des intérêts communs, faire l'amour sans distractions de l'extérieur, ne plus subir la pression des horaires, flâner au lit sans se sentir coupable, et faire ce qu'il veut comme ça lui chante. Tout ce qui favorise les conversations sur des sujets importants : voilà la conception d'un moment romantique pour le Orange.

La personnalité de cette couleur aime les choses raffinées. Même s'il ne le demande pas, le Orange s'attend que sa partenaire le gâte de temps en temps en faisant quelque chose d'extravagant. Ce peut être un cadeau somptueux ou des vacances de luxe, ou encore un dîner dans un grand restaurant pour une occasion spéciale. À noter cependant que dans ce dernier cas, le Orange n'est pas intéressé par un repas qui ne viserait qu'à contenter l'estomac. Il souhaite un endroit qui ravit le cœur. Les gestes romantiques doivent être des plaisirs sensuels pour le Orange. Il aime les activités qui se déroulent dans des lieux où l'ambiance l'émeut, le met dans de bonnes dispositions et alimente le feu de la passion.

La femme Orange adore recevoir des cadeaux de grande valeur, car cela montre aux autres qu'elle est très spéciale aux yeux de son conjoint et manifestement appréciée dans

son couple. Tandis qu'un simple « Je t'aime » montre son affection en privé, un beau bijou, une voiture neuve ou d'autres babioles de grand prix indiquent aux autres à quel point elle est aimée. Dans certains pays, quand un homme veut épouser une femme, il doit non seulement en demander la permission à son père, mais offrir à celui-ci des cadeaux indiquant la valeur qu'il accorde à sa fille. Dans l'une de ces cultures, ce sont des vaches, car elles ont une valeur sacrée. Le cadeau courant peut aller d'une à plusieurs vaches et si le prétendant offre au père 100 vaches pour la main de sa fille, non seulement il lui indique la valeur qu'il accorde à celle-ci, mais il le fait savoir à toute la communauté du même coup. Toutes les femmes Orange aimeraient être perçues comme ayant la valeur de 100 vaches...

La passion

Comme pour le romantisme, la passion vise à approfondir le lien affectif entre le Orange et sa partenaire et à lui donner les doux frissons dont il a besoin pour se sentir aimé. Pour le Orange, la passion ne conduit pas nécessairement au rapport sexuel. Il s'agit en fait d'une façon supplémentaire de montrer à quel point chacun compte pour l'autre et d'exprimer le désir commun d'être ensemble. Le Orange considère les préliminaires amoureux passionnés comme un autre moyen pour que les cœurs se rejoignent et qui ajoute à la qualité de la relation.

L'homme, tout comme la femme Orange, ne réagit pas au quart de tour et il ne suffit pas que sa partenaire soit en mode désir pour qu'il le soit aussi. Il a besoin de temps pour se préparer émotionnellement et avoir envie. Il voit la passion comme faisant partie du processus de séduction et s'attend à ce que sa partenaire soit patiente et ne tente pas de le bousculer. Il aime s'engager dans des activités qui donnent du plaisir à sa partenaire et qui la satisfont affectivement, comme de porter des vêtements séduisants et regarder des films érotiques et des histoires d'amour. Les films porno ou

les activités qui lui donnent l'impression que quelqu'un est exploité ou violenté cassent son désir.

Même passer du temps de qualité en tête à tête fait partie de l'expression de la passion pour un Orange. Comme il la met sur le même pied que la sensibilité, la séduction et l'attention, il apprécie ses aspects moins apparents qui traduisent la tendresse et l'affection profonde. Les manifestations trop éclatantes, directes, brutes, envahissantes et tout ce qu'il considère grossier le rebutent. Cela lui laisse penser que sa partenaire s'intéresse davantage à son corps qu'à lui comme être humain. Advenant qu'un Orange se retrouve dans une relation où le seul objectif de la passion est le rapport sexuel, son désir s'estompera rapidement et pourra même se transformer en quelque chose de détestable et qu'il redoute.

L'intimité

Le Orange a un immense besoin d'intimité, car c'est son seul outil de mesure pour déterminer la qualité de son couple. L'intimité lui permet de savoir qu'il est protégé, aimé et apprécié. Elle valorise tout ce qu'il fait pour celle qu'il aime et représente l'expression par excellence de l'affection. L'intimité reflète le sens profond du lien et sert de mortier dans le couple, même quand les exigences de la vie tentent de le rompre. Toutefois, la seule expression de cette qualité à laquelle le Orange accorde de la valeur, c'est l'intimité affective.

Si vous demandiez à un Orange de mettre par ordre d'importance les quatre manifestations de l'intimité, voici ce que cela donnerait : (1) affectif, (2) physique, (3) psychologique et (4) spirituel. En ce qui le concerne, l'aspect affectif est le seul qui approfondit les liens amoureux et comporte la notion de proximité dont il a besoin et qu'il demande. En soi, l'intimité affective peut transformer les insécurités qu'il ressent et nourrir son cœur de ce dont il a le plus besoin.

Le lien créé par l'intimité affective renforce les sentiments du Orange et consolide son désir de rester engagé dans le couple. Il peut ainsi exprimer son appréciation avec gentillesse et sensibilité et se sentir à l'aise de communiquer en toute confiance ses vulnérabilités et ses peurs.

Du même coup, le lien affectif permet à sa partenaire d'en faire autant. Le Orange a besoin de connaître les vulnérabilités de sa partenaire afin de mieux comprendre quel soutien lui procurer de manière à ce que le couple soit préservé. L'intimité affective représente une promesse mutuelle de tout faire pour que l'union demeure. Elle est le fondement sur lequel construire une relation à long terme.

La sexualité

Le Orange perçoit la sexualité comme une autre expression de l'intimité affective et un moyen d'approfondir son engagement envers sa partenaire. D'ailleurs, il préfère dire « faire l'amour », car le mot « sexe » lui semble dépourvu d'émotions et de sensibilité. Quand il est d'humeur sensuelle, le Orange savoure pleinement de partager des plaisirs charnels et d'entrer en contact avec les sensations de son corps. Il se sent apprécié, accepté, complet et satisfait affectivement. La sexualité l'aide à se sentir à la hauteur et contribue à son bien-être affectif global. Le Orange déguste avec joie les manifestations de tendresse et d'attention que faire l'amour comporte, et s'en sert pour accroître son excitation et le plaisir qu'il en retire.

Chez le Orange, homme ou femme, le désir fluctue, car il est directement lié à ses émotions, en particulier l'état affectif du couple. En cas de tension ou de dispute, son intérêt chute rapidement au point de non seulement ne pas souhaiter partager le même lit, mais également la chambre à coucher. Comme le Orange est tellement influencé par ses émotions, tout ce qui l'afflige lui ôte tout intérêt pour « la chose ». Le cliché « J'ai mal à la tête » s'applique ici et signale clairement



qu'elle (ou il) n'est pas intéressée et qu'il faut la laisser tranquille.

Pour la femme Orange — comme pour l'homme — si son conjoint tente de la culpabiliser ou de la contraindre à faire l'amour, elle lui en voudra et celle-ci court le risque de transformer ce qui devrait être une expérience agréable en une obligation déplaisante qui aura lieu dans l'indifférence. La femme Orange est par ailleurs connue pour refuser ses faveurs sexuelles afin d'exprimer son mécontentement lorsque son partenaire l'a blessée ou s'est montré insensible. Si la situation ne se règle pas en temps opportun, il peut s'ensuivre une longue période d'abstinence jusqu'à ce que le partenaire présente ses excuses ou manifeste ses regrets.

La communication

De toutes les manifestations de l'amour, la communication se situe en tête de liste pour la personnalité Orange. À ses yeux, il est impératif de pouvoir se parler pour que le couple grandisse et s'épanouisse. Le Orange doit pouvoir exprimer ses sentiments et si sa partenaire ignore ses émotions ou n'est pas intéressée par ce qu'il a à dire, il en est dégoûté et consterné. Pour le Orange, communiquer nourrit le lien affectif et est une composante essentielle de l'intimité.

Le Orange croit que le processus consiste à parler et à écouter, ce qui veut dire que sa partenaire a intérêt à pouvoir faire les deux. Il s'attend à ce que sa partenaire puisse exprimer ce qu'elle ressent tout en étant capable d'écouter activement et avec sympathie, comme lui sait le faire. Lorsqu'un Orange a quelque chose d'important à dire ou qu'il désire parler de ses émotions, il s'attend à ce que sa partenaire cesse aussitôt ses activités pour l'écouter. D'ailleurs, celle-ci a intérêt à ne pas cesser d'écouter pour penser à ce qu'elle va répondre, ni à intervenir ou interrompre l'autre avant qu'il n'ait vidé son sac.

Le Orange désire pouvoir parler de toutes les émotions, les positives comme les négatives. Il veut être écouté et pris

au sérieux. Il ne veut pas qu'on minimise ses sentiments ni qu'on les mette sur le compte des émotions. Le cas échéant, le Orange se révoltera, sera outré et privera sa partenaire de sexualité. La pire des choses qu'une partenaire puisse faire à un Orange, c'est de l'ignorer ou de le faire taire en lui disant qu'elle n'est pas intéressée par ce qu'il ressent.

En l'absence de temps de qualité en tête à tête pour parler et exprimer ce qu'il éprouve, le Orange prendra ses distances, se sentira déconnecté et même isolé de sa partenaire. Il lui paraît alors difficile de rester engagé sur le plan affectif et de préserver la proximité dont il a besoin pour se sentir aimé. Si la tension et le conflit se manifestent dans son couple, nul doute que ce sera parce que la communication est rompue.

Le Orange utilise des mots qui suscitent des réactions émotives et a tendance à poser des questions qui commencent par « pourquoi ? » C'est ainsi qu'il parvient à saisir comment se sent la personne en face de lui. Le Orange ne s'intéresse pas aux conversations superficielles ou inutiles ; il veut aller au fond des choses et savoir ce qui se passe vraiment. Il veut savoir de quoi l'autre a peur et pourquoi.

Le Orange considère le processus de communication comme offrant la possibilité de créer un climat intime dans lequel l'autre puisse exprimer ses peurs et ses vulnérabilités en toute confiance et confortablement. Il pense qu'en favorisant ce genre de conversation, il court moins de risques d'être déstabilisé. Comme il est dans sa nature de s'inquiéter de ce que pensent les autres et de vivre dans un état permanent de légère anxiété, le Orange se sert de la conversation pour jauger le climat affectif. Cela l'aide à gérer son inquiétude et atténue une bonne partie de ses angoisses.

Le Orange se sent constamment incompris. Cela le déconcerte, car il se perçoit comme un bon communicateur. En effet, il est efficace pour dire aux autres comment il se sent, mais quand il s'agit de demander ce dont il a besoin physiquement et affectivement, il a tendance à passer à côté. Le Orange pense qu'il ne devrait pas avoir à demander de l'amour ; il s'attend simplement à ce que sa partenaire sache



à quel point il en a besoin. Lorsqu'un Orange se rend compte qu'il doit demander quelque chose qui lui paraît évident — comme de lui dire « Je t'aime » — cela le déçoit et mine la relation. Il s'ensuit qu'il perçoit alors sa partenaire comme quelqu'un d'insensible, d'égoïste, d'égoцентриque, d'indifférent et uniquement intéressé par ses besoins personnels. Devoir demander de l'attention et de l'amour donne au Orange l'impression qu'on profite de lui, le rend vulnérable sur le plan affectif et en manque d'attention. La communication est rompue et il se demande s'il ouvrira de nouveau son cœur à qui que ce soit.

L'engagement

Le désir d'un engagement pour la vie est peut-être le plus beau cadeau que le Orange puisse apporter dans un couple. Il y accorde une immense valeur, car cela représente une union sacrée entre deux êtres, et donc le fondement sur lequel bâtir une relation de couple à long terme, stable et durable. Pour le Orange, l'engagement signifie d'offrir son cœur et son amour à sa partenaire et de lui faire entièrement confiance. En retour, il a besoin de quelqu'un en qui avoir confiance, afin de pouvoir se détendre et jouir des avantages de la vie à deux. Le Orange s'engage pour toujours, jusqu'à la mort et dans l'absolu. Rien de moins n'est acceptable. Voilà pourquoi il est résolu à faire des choses qui favorisent la permanence et entretiennent la flamme dans le couple.

Le Orange a un tel besoin de vivre en couple qu'il lui arrive couramment de rester dans des situations inacceptables avec une partenaire dominatrice et autoritaire à l'excès. Quand j'ai demandé à certains pourquoi, ils me répondaient qu'ils préféraient vivre une relation difficile que de ne pas en avoir du tout. La peur de l'abandon est très forte chez le Orange. De plus, il croit pouvoir changer sa ou son partenaire avec le temps s'il continue de l'aimer et de voir à ses besoins.

Par ailleurs, la femme – ou l'homme – Orange demeurera dans une relation malsaine par crainte du conflit, sans compter qu'elle ne veut pas être responsable de peiner son conjoint. C'est ainsi qu'elle se trouve des excuses pour ne pas le quitter. Elle dira par exemple « Il a dû passer une mauvaise journée » ou « Il est très affecté par le stress au travail » ou « Je vais bien et je dois rester pour régler nos différends » ou « Il a besoin de moi. Je ne sais pas ce qu'il deviendrait si je le quittais ».

Prendre le mauvais rôle est quelque chose que le Orange peut faire sans difficulté, surtout s'il sent que cela permettra de garder la relation intacte. Toutefois, advenant que son engagement soit trahi, il ne pardonnera pas rapidement ni n'oubliera à quel point il a été blessé. De plus, si sa partenaire n'a pas de remords, le Orange doux, sensible, tendre et gentil se transformera en quelqu'un d'odieux, vengeur, amer et même méchant.

Comment l'amour évolue avec l'âge

Avec le temps, le Orange gagne confiance en lui et se sent plus à son aise dans son couple. Ses émotions se calment, et il devient moins changeant et réactif. Il a moins tendance à prendre le mauvais rôle, car il s'assouplit et fait preuve de plus d'objectivité. Il devient moins rigide dans sa perception de ce qui est acceptable ou pas, de même que dans ses attentes. Il est plus ouvert et plus réceptif au changement et s'aperçoit qu'il désire plus de piquant dans sa vie et être moins responsable des autres.

Dans la trentaine, les exigences de la vie et de la famille modifient sa perception de l'amour, et il a peu de temps pour partager le plaisir d'être avec sa partenaire. Toutefois, à la fin de la trentaine, le Orange commence à trouver sa voie et à s'affirmer davantage quand il demande ce qu'il veut et ce dont il a besoin. Il est moins enclin à cacher la poussière sous le tapis ou à passer outre face à un comportement indélicat parce que l'autre a eu une mauvaise journée. Il devient



moins docile et moins préoccupé de préserver la paix. Il exprime son ressentiment quand il pense qu'on profite de lui et le dira à sa partenaire s'il ne se sent pas apprécié. Cela ne veut pas dire qu'il soit moins attentif ou sensible aux besoins de l'être aimé, mais plutôt qu'il garde moins souvent le silence et refoule de moins en moins ses émotions. Il consent moins à faire passer ses besoins après ceux des autres.

Quand arrive la quarantaine, le Orange commence finalement à sentir qu'il a le loisir de faire des choses pour lui-même et comme il l'entend. À cet âge, il trouve la vie plus intéressante, parce que les besoins de sa famille et les responsabilités afférentes au fait d'aider les autres ne sont plus ce qui le motive ni ce qui gouverne ses actes. Il prend conscience qu'on a moins besoin de lui et qu'il dispose de plus de temps. Cela veut dire qu'il peut enfin poursuivre les activités, les intérêts et les loisirs qu'il voulait essayer et consacrer davantage de temps à faire des choses en dehors de son couple.

Tandis que cette période peut se révéler enthousiasmante et libératrice pour le Orange, sa partenaire peut la percevoir comme menaçante, car soudain ses besoins ne sont plus la priorité et elle n'est plus le centre d'attention. À ce stade de la vie, le Orange commence à déléguer certaines responsabilités à sa partenaire, dont la vie va alors changer. Si le conflit doit surgir dans le couple ou si le potentiel de rupture existe, c'est durant cette période.

Quand le Orange atteint la cinquantaine, il est mieux armé pour faire face à la confrontation et moins disposé à baisser les bras. Plutôt que de se sentir coupable, il renversera la situation pour que sa partenaire se sente mal. Le Orange fera valoir agressivement qu'il a toujours dû faire passer les besoins des autres avant les siens et qu'il en a assez de rester au second plan. À ce stade de la vie, le Orange est plus intéressé à développer une relation mutuellement satisfaisante dans laquelle il pourra profiter de la présence de sa partenaire en passant du temps de qualité avec elle plutôt que de perpétuer de vieux modèles limitatifs et



contraignants. Dans la cinquantaine, il est prêt à retomber amoureux afin de retrouver le romantisme et la passion dont il a tant besoin.

Les peurs, insécurités et angoisses du Orange

La grande motivation derrière tout ce qu'un Orange fait, c'est son désir de s'occuper de l'autre, car un couple réconfortant, sécurisant et aimant est primordial à son bien-être. En l'absence d'une telle union, il se sent incomplet sur le plan affectif et il lui est difficile d'être heureux. Par conséquent, bon nombre des peurs, des insécurités et des angoisses qu'il vit sont en lien direct avec son couple et son interaction avec sa partenaire. Aucune autre personnalité n'est aussi grandement affectée par ce que les autres pensent, ou ressent un tel besoin de plaire que le Orange. Voici certains des problèmes auxquels il est constamment confronté :

- La peur de l'abandon ;
- La peur de ne pas vivre en couple et de ne pas avoir de soutien affectif ;
- Un sentiment de vulnérabilité parce qu'il pense qu'il ne peut rien faire contre ce qui va lui arriver ;
- La peur que l'autre le manipule ou exerce un contrôle affectif ;
- Du ressentiment contre l'autorité sexuelle de sa partenaire (ou du sexe opposé en général) ;
- L'angoisse de ne pas être à la hauteur ;
- La peur de faire quelque chose de travers ;



- L'insécurité d'être persécuté en raison de son sexe, de ses origines ethniques ou de son orientation sexuelle;
- L'angoisse du changement et la peur de l'inconnu;
- Le sentiment d'incompétence;
- Une faible estime de soi;
- La peur d'être vulnérable et en manque affectif;
- Le manque d'intimité affective.

L'étape d'une relation que le Orange trouve la plus intéressante

Le stade qui intéresse le plus le Orange, c'est l'engagement, car il peut alors cesser de s'inquiéter de rester seul et commencer à se sentir protégé, sachant qu'il forme désormais un couple à long terme. Cette étape indique également qu'il a finalement trouvé l'être qui l'aimera, s'en occupera, comblera ses besoins affectifs, tout en étant une partenaire valable et un bon parent. Cela apaisera sa crainte de ne pas être digne d'une vie à deux et signalera aux autres que tout va bien pour lui et qu'ils ne doivent plus s'en faire à son sujet.

Quand vient le moment de consacrer son engagement, le Orange est conventionnel et croit au caractère sacré du mariage. Il veut que tous ceux qui comptent dans son entourage assistent au rituel d'engagement, et il planifiera donc une cérémonie traditionnelle à laquelle seront conviés ceux qui l'aiment. Il désire que sa famille et ses amis entérinent sa décision et partagent son bonheur. Il a très envie que les autres constatent qu'il ne s'engage pas à la légère et qu'il consent à passer le reste de sa vie avec quelqu'un en qui il a confiance.

L'étape d'une relation que le Orange trouve la plus difficile

Lorsque j'ai demandé à des personnalités Orange quelle étape d'une relation leur paraissait la plus difficile, elles ont répondu que c'était les premières fréquentations, en raison des nombreux facteurs inconnus qu'elles comportent. En effet, le Orange ne sait pas encore si la relation va durer, il craint de faire quelque chose de travers qui puisse détruire le lien, il n'est pas sûr d'être en mesure de donner à l'autre ce qu'il veut ni si celle-ci va l'accepter tel qu'il est. Le consensus général était que ce stade engendrait un sentiment de vulnérabilité et de malaise affectif. L'ensemble des personnes interrogées ont dit que c'était l'étape des petits jeux et que le manque d'authenticité était à son point culminant. À leurs yeux, les premières fréquentations ressemblent davantage à une mascarade qu'à une recherche de l'amour véritable. Elles trouvaient que c'était fatigant et drainant sur le plan affectif, car il leur fallait essayer de voir derrière les nombreux masques que les gens portent pour cacher leurs sentiments.

Les personnalités Orange interrogées m'ont dit qu'elles se servaient des premières fréquentations pour établir les critères de ce qu'elles recherchent chez un partenaire et pour mesurer si l'autre sera capable de répondre à leurs attentes. Il leur arrive souvent d'évaluer la personne en face d'elles dès les premières minutes de la conversation en comptant le nombre de fois que celle-ci utilise les mots *je* ou *moi*. Elles se fient à leur première impression pour savoir si la personne en face est intéressée à recevoir leur affection ou si elle devrait être éliminée tout de suite. En général, le Orange n'a aucune envie de gaspiller du temps ou de l'énergie pour quelqu'un de tellement centré sur lui-même qu'il n'est même pas intéressé à échanger ni à poser de questions.

J'ai demandé à des personnalités Orange quelles sont les qualités qu'elles recherchent pour savoir si quelqu'un ferait

un bon partenaire. En voici quelques-unes qui leur semblent importantes :

- Être sensible ;
- S'intéresser aux autres ;
- Être délicat ;
- Être ponctuel ;
- Avoir une sécurité financière ;
- Avoir confiance en soi ;
- Avoir des intérêts communs ;
- Être séduisant physiquement ;
- Être en relation étroite avec sa famille ;
- Vouloir fonder une famille ;
- Accepter de dépenser de l'argent pour l'autre et fournir les efforts nécessaires pour gagner son cœur ;
- Être capable d'exprimer son appréciation ;
- Avoir un intérêt à écouter comment l'autre se sent ;
- Voir la sexualité comme étant plus qu'un besoin biologique.

D'après les réponses reçues, le Orange considère qu'une personne doit posséder au moins trois de ces qualités pour qu'il y consacre plus de temps et d'énergie. Autrement, les fréquentations vont s'arrêter là.

Aperçu de la personnalité Orange	
Besoins essentiels :	<ul style="list-style-type: none"> • Vivre une relation exempte de conflits et favorisant l'harmonie • Ressentir du soutien affectif • Se sentir apprécié pour ce qu'il donne et pour tout ce qu'il fait • Avoir une sécurité et une stabilité financières
Besoins affectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Une bonne communication afin de pouvoir exprimer ses sentiments réciproquement • Un engagement inconditionnel et de la sensibilité affective • Le partage des intérêts communs et des activités ensemble • La fidélité
Principales forces :	<ul style="list-style-type: none"> • Loyal, dévoué et sensible • Attentionné, coopératif et compréhensif • Généreux de son temps et de ses ressources • Fidèle
Principales faiblesses :	<ul style="list-style-type: none"> • Inapte à demander ce dont il a besoin • Vulnérable et ayant de grands besoins à combler • Explosif et imprévisible sur le plan affectif • Incapable de gérer les changements soudains et les surprises

Aperçu de la personnalité Orange (suite)	
Principale peur :	<ul style="list-style-type: none"> • L'abandon
Attiré par les gens qui sont :	<ul style="list-style-type: none"> • Financièrement stables • Intéressés à fonder une famille • Séduisants • Sûrs d'eux et dynamiques
N'aime pas les gens qui :	<ul style="list-style-type: none"> • Sont mous et indécis • Ont une opinion trop arrêtée et sont suffisants • Sont désorganisés, paresseux et pas ponctuels
Attentes dans le couple :	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien mutuel et engagement
Ce qu'il valorise dans le couple :	<ul style="list-style-type: none"> • Les gestes délicats, sensibles et attentionnés qui lui démontrent qu'il est apprécié
Peut s'améliorer :	<ul style="list-style-type: none"> • En apprenant à demander ce dont il a besoin • En gérant mieux son inconstance affective • En étant moins rigide dans ses attentes à l'égard de ceux qu'il aime
Ce qui le dérange :	<ul style="list-style-type: none"> • Être tenu pour acquis et sentir qu'on abuse de sa bonne foi
Cause de stress :	<ul style="list-style-type: none"> • Les changements inopinés et les surprises • Des horaires surchargés
Le défi à relever :	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à se défaire de la perception qui lui fait croire que son couple définit qui il est

Conseils utiles pour bien vivre avec un Orange	
Amour	Rappelez-vous de lui dire « merci » et faites en sorte qu'il sache que vous êtes sensible à ses besoins affectifs.
Romantisme	Surprenez-le par des petites attentions qu'il aime et qui démontrent que vous l'aimez et que vous pensez à lui.
Passion	Si vous voulez le mettre dans l'ambiance, planifiez une sortie où chacun appréciera la compagnie de l'autre et qui se transformera en une expérience sensuelle et sexuelle.
Sexualité	Allez-y doucement et attendez qu'il prenne l'initiative. Vous n'aurez plus qu'à savourer ensuite son vif désir de vous donner du plaisir.
Communication	Écoutez activement quand il vous parle et laissez-lui savoir que vous comprenez sincèrement ce qu'il ressent.

Conseils au Orange pour bien vivre avec une personnalité d'une autre couleur	
Amour	Apprenez à accepter les éloges et la reconnaissance et appréciez-les tels quels.
Romantisme	Créez des occasions spéciales pour raviver l'amour et nourrir la flamme de la passion.
Passion	Demandez à votre partenaire ce qui allume son désir et ce que vous pourriez faire pour accroître son plaisir dans l'intimité.
Sexualité	Quand vous n'avez pas envie, dites-le. Ne transformez pas l'acte sexuel en obligation ou en quelque chose qui vous rebute.
Communication	Si vous vous sentez ignoré ou réduit au silence, dites-le à votre partenaire avant que cela ne devienne un problème affectif pour vous.





La personnalité Jaune : Sortons des sentiers battus

Janet a toujours eu l'impression de ne pas être à sa place. D'aussi loin qu'elle se souvienne, elle n'a jamais correspondu au stéréotype féminin. D'abord, elle est logique et analytique plutôt qu'émotive et maternante. Ensuite, elle n'aimait pas jouer à la poupée, car elle préférerait démonter des objets pour essayer d'en comprendre le mécanisme ou de les améliorer. Elle allait plutôt pêcher et chasser au lieu de sortir avec les copines. Et tandis que ses amies allaient danser, elle apprenait comment réparer une voiture et aimait bien bricoler sur la sienne.

Elle a toujours été ambitieuse, avec un désir insatiable d'apprendre, et reconnaît être sa pire ennemie parce qu'elle cherche constamment à faire mieux. Elle déclare ne jamais être satisfaite de ce qu'elle accomplit et avoir tendance à mettre la barre toujours plus haut. Elle admet être perfectionniste et affirme qu'il est important pour elle de rester elle-même plutôt que de se conformer à ce que les autres attendent.

Elle comprend que son besoin d'être parfaite est à la fois motivant et contraignant. D'un côté, cela la pousse hors de sa zone de confort et lui évite la complaisance. De l'autre, elle passe un temps fou à analyser avant d'agir, ce qui la paralyse souvent. Elle considère plus important de réfléchir à fond plutôt que d'agir impulsivement et pourtant, même le sachant, elle est souvent contrariée quand elle ne réagit pas assez vite.

Janet adore résoudre des problèmes. Plus ils sont complexes, plus elle aime ça. Elle ne résiste pas à l'envie de s'immiscer dans

une conversation ou une situation, chaque fois qu'un problème surgit ou est identifié, même quand personne n'a sollicité son avis. Je lui ai demandé de m'expliquer et elle m'a raconté un déjeuner avec des amis. En les écoutant parler, elle n'entendait que des problèmes. Dès que l'occasion s'est présentée, elle est intervenue pour offrir des idées et des suggestions.

Un ami l'a alors regardée, intrigué, et lui a demandé : « Mais de quoi parles-tu ? Je n'ai pas de problème. Je ne faisais que discuter. » Janet a répondu : « S'il n'y a pas de problème, alors pourquoi donner l'impression qu'il y en a un ? » Ses amis l'ont ensuite taquinée sur le fait qu'elle aimait bien inventer afin de pouvoir proposer des solutions.

Quand j'ai posé des questions à Janet sur ses relations amoureuses, elle a répondu qu'il y en avait peu qui aient tenu une grande place. Ses amis étaient plutôt des collègues et des gens intéressés par son travail. Elle trouvait nécessaire de conserver une certaine distance afin de préserver son intimité. Elle m'a parlé d'une relation amoureuse qu'elle avait vécue et pourquoi celle-ci avait pris fin : elle a besoin de la liberté de faire ce qu'elle veut et n'est pas du tout intéressée à perdre son indépendance et son autonomie, même par amour. Janet a déclaré que si elle pouvait trouver un conjoint qui soit davantage un partenaire de vie et qui comprenne ses besoins, elle serait peut-être disposée à faire un nouvel essai. Puis, elle a rapidement ajouté qu'elle ne recherchait pas vraiment un compagnon, puisqu'elle aime bien vivre seule.

Description générale de la personnalité Jaune

Le plus gros atout du Jaune, c'est son esprit. C'est un penseur indépendant, fier d'être en mesure de se servir à la fois de sa logique et de son imagination pour trouver des solutions originales. C'est un visionnaire qui prend grand plaisir à créer des façons différentes de faire les choses et de les améliorer. Il importe peu au Jaune que personne ne l'ait jamais essayé auparavant ou que ça n'ait pas marché. Il est confiant que s'il peut concevoir quelque chose, alors il peut



le réaliser. Il sait très bien qu'au pire, il peut toujours s'en remettre à sa réserve de ressources et à sa détermination.

Le Jaune s'enorgueillit de ses aptitudes intellectuelles, de son inventivité et de sa capacité à créer une pensée originale. Par conséquent, il a tendance à rester à la fine pointe de la technologie, de la conception et de la création de nouveaux produits. C'est un être sérieux et un rêveur passionné qui, lorsque quelque chose capte son intérêt ou l'intrigue, s'y consacre entièrement. Il réfléchit beaucoup et encourage les autres à sortir des sentiers battus et à prévoir les différents scénarios possibles.

L'apport le plus significatif d'un Jaune dans un couple est son aptitude à résoudre les problèmes, surtout lorsque aucune solution ne semble se profiler à l'horizon. Il est passé maître dans l'art de trouver des solutions de rechange quand personne d'autre ne peut les apercevoir. Son besoin de régler des problèmes vient essentiellement de son désir de ne pas être déstabilisé, de sembler non préparé, ou d'être pris à revers. Par conséquent, il fait ce que j'appelle de la « prévention » en matière de problèmes, c'est-à-dire qu'il les anticipe et réfléchit à des solutions avant même que les ennuis ne surviennent.

Il n'est pas rare que le Jaune s'invente des scénarios en imaginant ce qu'il ferait dans telle ou telle situation, qu'il se tienne des discours personnels en préparant ce qu'il dirait le cas échéant ou élabore différentes solutions advenant un imprévu. Son credo ressemble à la devise du scout : « toujours prêt ».

Le Jaune veut être identifié comme faisant partie de la solution, et c'est pourquoi il a très peu de tolérance à l'égard de ceux qui ne se sentent bien que dans les problèmes. Il lui paraît incompréhensible que des gens ne s'aident pas eux-mêmes et choisissent de s'en tenir à ce qui a déjà été éprouvé, même si ça ne marche pas, plutôt que de tenter quelque chose de différent. L'ennui c'est que le Jaune oublie que les personnalités des autres couleurs ne sont pas aussi portées que lui à trouver des solutions.

Le terme qui décrit le mieux la personnalité Jaune est *indépendant*. Le Jaune prend des initiatives, il a confiance en lui, il est sûr de lui, autonome, il se motive lui-même et réussit par ses propres moyens. La notion d'indépendance est si forte chez lui qu'il croit ne pas avoir besoin des autres. D'ailleurs, il ne veut pas qu'on lui dise quoi faire ni comment. En fait, il est très irrité si quelqu'un prend l'initiative de tenter de diriger ses activités. Advenant le cas, ne soyez pas surpris s'il devient sarcastique, désobligeant et cinglant.

Le Jaune exige la liberté de réfléchir par lui-même et d'utiliser son intellect pour développer ses connaissances et sa sagesse. En raison de sa nature logique, il n'est pas émotif et n'éprouve pas le besoin d'exprimer ses sentiments. Comme il est très secret et ne se confie pas, il est difficile de savoir à quoi s'en tenir avec un Jaune, de le deviner ou de vivre avec lui. Cela ne veut pas dire qu'il n'est pas sensible, car il l'est, et il se sent facilement blessé. Il pense simplement qu'il vaut mieux garder ses sentiments secrets plutôt que de risquer que quelqu'un s'en serve contre lui en situation de conflit. Le seul moment où un Jaune ouvrira son cœur, c'est en présence de quelqu'un en qui il a totalement confiance.

Le Jaune ne se contente pas du statu quo ni de suivre les directives de quelqu'un d'autre. Il croit que les règles sont faites pour ceux qui ne sont pas capables d'établir les leurs. Par conséquent, il est perçu comme non conformiste, dissident et piètre équipier. C'est en grande partie vrai, car il déteste être à la remorque d'un chef de file. Il n'est pas intéressé à s'engager dans la voie la plus facile. Le Jaune veut faire les choses à sa manière, même si cela suppose de défier le système et l'autorité. Sa réticence à se conformer le rend difficile à maîtriser et pas très facile à vivre. Il n'est pas disposé à jouer le jeu, simplement pour qu'on l'apprécie ou qu'on l'aime.

Il est important pour un Jaune de rester lui-même et de sentir qu'il maîtrise sa destinée. Il n'est pas d'accord pour remettre son sort entre les mains de quelqu'un d'autre,



même sa partenaire. Il veut être le commandant de son propre navire et défiera quiconque tente de le traiter en subalterne. Cette personnalité autonome est parfaitement satisfaite d'être seule et n'a pas besoin de quelqu'un dans sa vie dans le seul but de vivre à deux.

Quand un Jaune décide de s'engager dans une relation de couple, il recherche une partenaire à part entière, quelqu'un qui complétera ses forces, le respectera et l'acceptera tel qu'il est. Le Jaune ne s'intéressera pas à une partenaire qui exigera qu'il change son identité ou en perde une partie. Il désire une union qui favorise l'individualité et qui permette aux deux partenaires de grandir sur les plans personnel et professionnel.

Par nature, le Jaune est sceptique et méfiant à l'égard des gens et de leurs motifs. C'est pourquoi il aborde le couple avec prudence et un peu d'appréhension. Il veut être certain que l'autre est digne de confiance avant de s'engager dans une relation sentimentale. C'est un fin observateur et il sait vite reconnaître une personne dont les paroles et les actes ne concordent pas. Il faut surtout comprendre qu'il ne s'intéresse pas à ceux qui ne partagent pas les mêmes principes ou qui n'accordent pas la même valeur à l'intégrité.

Le Jaune est secret, réservé et peu enclin à confier ce qu'il ressent. Il évite les longues conversations dans lesquelles on affiche ses sentiments ou on exprime des émotions. Sa nature réservée et distante lui permet de rester facilement détaché des situations et des gens, afin de pouvoir les observer de loin et sans émotion.

Le Jaune a tendance à se créer une fausse *persona* afin que les autres ne puissent pas découvrir ses singularités et ses vulnérabilités, car il croit qu'on pourrait s'en servir contre lui. Ce masque l'aide à garder les autres à distance et lui tient lieu de protection. Par conséquent, les personnalités des autres couleurs le voient comme quelqu'un de difficile d'accès, distant, froid, évasif et qui ne s'engage pas, ce qui correspond exactement à la façon dont le Jaune souhaite être perçu.

Dix traits de comportement observables de la personnalité Jaune

Voici dix des traits de comportement les plus observables chez la personnalité Jaune. Chacun contribue à ses aptitudes naturelles de leadership et à sa capacité de résoudre efficacement des problèmes. Bien qu'ils puissent se retrouver également chez les personnalités des autres couleurs, c'est le Jaune qui remporte la palme à ce chapitre.

1. Ambitieux. Le Jaune s'impose de hautes normes. Le principal est d'avoir des objectifs. Il est déterminé, sérieux, tenace et particulièrement concentré quand il s'agit de voir à ce que ses objectifs soient atteints. Le Jaune est motivé par la réussite et ne répugne pas à afficher sa nature ambitieuse. Il cherche à exceller dans tout et veille à dépasser tout le monde.

2. Honorable. Le Jaune accorde une grande valeur à l'intégrité. Il a de très hauts standards en matière d'éthique et se conduit en conséquence. Il est équitable, franc, il dit la vérité, il est digne de confiance et inébranlable dans son engagement. Si d'autres remettent en cause les intentions ou l'intégrité du Jaune, il répliquera vertement et provoquera le conflit. Rappelons-nous une chose : on peut remettre en question ses décisions, mais il ne faut jamais douter de son intégrité.

3. Sûr de lui. Le Jaune croit en lui et en ses capacités. Il n'est ni timide ni docile et ne cède pas à l'intimidation ni à l'anxiété. Il choisira plutôt de rassembler le courage nécessaire pour faire face à ses peurs et ira de l'avant avec confiance et détermination. Le Jaune a l'intuition que sa mission de vie consiste à faire une différence et c'est sa confiance en lui qui rend cela possible.



4. Tenace. Le mot *impossible* n'existe pas pour le Jaune, quand il s'agit de trouver une meilleure façon de faire. Lorsqu'il veut quelque chose et s'est mis en tête de l'obtenir, mieux vaut s'ôter du chemin, car sa nature tenace lui confère une force prodigieuse. On dirait qu'il peut réussir même quand personne ne croit que c'est possible.

5. Visionnaire. La pensée créatrice et sa capacité d'aller au-delà des normes font du Jaune un grand visionnaire. Il est capable d'anticiper les besoins et de créer des solutions innovatrices. Pour le Jaune, les mots « c'est impossible à faire » représentent un beau défi, car son imagination se met aussitôt en route et son cerveau est stimulé. Il y a toujours des façons de regarder les choses différemment et mieux, d'ailleurs.

6. Sceptique. Le Jaune a tendance à être méfiant et sa nature intrinsèque fait qu'il n'a pas confiance. Il adoptera une attitude d'observateur jusqu'à ce qu'il soit certain que la personne est bien celle qu'elle prétend être et qu'il sente qu'il peut lui faire confiance. Le Jaune peut cerner quelqu'un rapidement et se fie à sa première impression pour décider s'il vaut la peine de développer une relation. Si la première rencontre se passe bien, il sera plus enclin à faire le second pas. Dans le cas contraire, il fera marche arrière et évitera toute forme d'interaction.

7. Réservé. Le Jaune est réservé et se sert de son attitude distante pour se protéger. Son arrogance ne favorise pas son accès et le rend encore plus difficile à connaître. Les gens le perçoivent comme inaccessible, égotiste et complexe. Cela convient parfaitement au Jaune, car ainsi, personne, y compris sa partenaire, ne peut découvrir ses insécurités et ses vulnérabilités.

8. Cérébral. Le Jaune réfléchit énormément et y consacre beaucoup de temps. Il considère son acuité intellectuelle

comme son premier atout. Il pense que les gens devraient chercher de toutes les façons possibles à élargir leur champ de conscience, accroître leur soif de connaissances et développer leur originalité. Les gens paresseux mentalement et qui ne pensent pas par eux-mêmes ne font pas partie des fréquentations du Jaune.

9. Foncièrement indépendant. Le Jaune a besoin d'autonomie et de liberté pour faire les choses à sa façon. Pas question de lui dire quoi faire ni comment. Il demande rarement conseil, car il veut tirer ses propres conclusions et faire les choses comme il l'entend. Il ne permet pas aux autres d'exercer de l'autorité sur lui et n'est aucunement intéressé par une relation dans laquelle il aurait des comptes à rendre.

10. Non conformiste. Le Jaune veut paraître différent et résiste à ce qui est déjà éprouvé. Sa nature défiante le motive à établir ses propres règles plutôt qu'à suivre celles de la société. Il ne se laisse pas facilement intimider pour faire des choses qu'il ne veut pas faire, et ne consent pas à renoncer à son individualité pour se conformer aux désirs des autres. Il se perçoit comme quelqu'un d'extraordinaire et aime sortir des sentiers battus.

Ce que l'amour signifie pour un Jaune

Comme pour tout le reste, le Jaune a tendance à être indépendant quand il s'agit de définir ce que l'amour signifie pour lui. Quand j'ai posé la question à des personnalités Jaune, on aurait dit que je leur soumettais un problème potentiellement impossible à résoudre. Les gens interrogés étaient enthousiastes à cette perspective, stimulés par le concept, mais paralysés à l'idée de ne pas trouver la bonne réponse. Je les ai assurés qu'à titre de Jaune moi-même, je n'essayais ni de les piéger ni d'obtenir une « bonne » réponse. Je voulais simplement savoir ce que l'amour signifiait pour eux et comment ils le définissaient.



La plupart ont déclaré devoir y réfléchir avant de répondre, car il s'agissait d'une question complexe à laquelle il y avait certainement plus d'une réponse. Certains ont même admis leur réticence à me faire part de leur définition, celle-ci étant tellement différente de ce que la société croit qu'elle doit être. Ce désistement s'explique, entre autres, par le fait que le Jaune s'enorgueillit de son originalité et de sa manière d'être non traditionnelle. Sa perception de l'amour ne fait pas exception.

Pour le Jaune, l'amour est un concept global pouvant revêtir plusieurs formes et degrés d'intensité. Il y voit de nombreuses connotations, plusieurs façons de former un couple et d'exprimer son amour à l'autre, car une seule ne suffit pas, comme beaucoup le pensent. Le Jaune perçoit les idées traditionnelles sur l'amour comme limitatives, ennuyeuses, étouffantes, contraignantes et manquant d'ingéniosité et d'imagination. Il préfère voir ce sentiment comme quelque chose d'enthousiasmant, de stimulant, d'engageant, d'expansif et de mutuellement épanouissant.

Pour le Jaune, l'amour est un état d'esprit, et sa façon de participer à ses manifestations dépend uniquement de la façon qu'il se sent psychologiquement. Si son esprit est clair, il se liera mentalement à sa partenaire et ressentira une grande passion. Il exprimera librement ses besoins et ses désirs et appréciera les plaisirs de l'amour. En revanche, s'il est préoccupé, c'est un peu comme si ces sentiments n'existaient plus. Le degré d'affection du Jaune peut passer du chaud au froid, et il sait donc que pour garder l'amour vivant, il doit rester psychologiquement engagé à faire en sorte que le couple dure. Le Jaune prend l'engagement au sérieux et ne le fait pas à la légère. Il comprend que le couple demande de l'attention et des soins.

Le Jaune décrit la relation amoureuse comme un partenariat dans lequel les partenaires s'investissent à parts égales pour sa réussite, et où chacun a son mot à dire sur la façon d'y arriver. Il se montre très sélectif dans le choix de sa partenaire et ne s'intéresse qu'aux personnes qu'il respecte et qu'il

perçoit comme semblables sur le plan intellectuel. Il désire une partenaire possédant les mêmes intérêts, valeurs et principes ainsi qu'un haut niveau d'intégrité. Il recherche une personne indépendante, débrouillarde et autonome, c'est-à-dire qui n'est pas en manque d'attention et qui consent à se rendre responsable de ses actes.

Sa partenaire devra être suffisamment solide pour savoir se défendre, de même qu'autonome sur le plan affectif, mais tout en étant capable d'accepter ses singularités et son attitude non conformiste. Le Jaune ne s'intéresse pas aux relations amoureuses complexes ou changeantes, ni à quoi que ce soit de trop exigeant sur le plan affectif, en termes de temps comme d'énergie. Il sait très bien qu'il n'est pas très habile pour calmer le jeu et ne souhaite pas se retrouver à devoir faire cela le reste de sa vie.

Le Jaune n'est pas du genre à se laisser emporter par un torrent de sentiments comme c'est le cas des autres couleurs de personnalité, particulièrement durant les premières étapes d'une rencontre, et il ne trouve pas nécessaire d'exprimer ses émotions en paroles. Malheureusement, ce manque d'expression verbale est souvent perçu comme une absence d'attention et de sensibilité, ce qui est faux dans les deux cas. Il présume simplement que sa partenaire sait qu'il l'aime, et par conséquent, il ne songe pas à lui dire « Je t'aime ». En fait, il croit même que le fait de prononcer ces mots trop souvent risque d'en diminuer le sens et la valeur.

Alors que cette approche convient bien à un autre Jaune, elle peut se révéler frustrante et blessante pour quelqu'un ayant besoin d'être rassuré sur le plan affectif et qui désire entendre fréquemment des déclarations d'amour. Plutôt que de se servir des mots pour manifester son affection, le Jaune l'exprime par de petits gestes attentionnés et bien pesés auxquels il confère toute leur valeur. Il affiche également ses sentiments par le biais de son solide sens des responsabilités et de son besoin de protéger l'être aimé.

Le contraire de l'amour, ce n'est pas la haine mais l'indifférence, et le Jaune peut l'adopter très rapidement. Ce qui

l'amène à ce stade dans son couple demeure un mystère. Voici toutefois quelques éléments déclencheurs dont on m'a fait part :

- Il pense qu'on profite de lui ;
- Il a perdu son respect pour sa partenaire ;
- Sa partenaire n'accepte pas d'assumer la responsabilité de ses actes ;
- Le jugement de sa partenaire est douteux ;
- Sa partenaire ne dit pas la vérité ;
- Sa partenaire n'est pas digne de confiance.

Le Jaune a de grandes attentes à l'égard de l'amour et de l'apport de son partenaire dans le couple. Il peut porter un jugement et se montrer critique, et il applique ses propres normes quant à la façon dont l'autre devrait agir. Il n'a aucune patience ni de tolérance envers les menteurs ou les paresseux. Si le Jaune sent que le couple ne va nulle part et que la relation amoureuse a perdu sa raison d'être, il se détachera affectivement et prendra ses distances. Cela en soi crée un stress énorme sur la partenaire, car c'est comme si le Jaune pouvait sembler profondément amoureux et engagé, puis soudain devenir froid, indifférent et détaché.

Toutefois, même quand l'indifférence est installée, cela ne veut pas nécessairement dire que le Jaune mettra immédiatement un terme à la relation. Parfois, il restera en raison de son sens profond des responsabilités ou parce qu'il pense que sa partenaire ne survivra pas sans lui. Si un Jaune choisit de rester alors que ses sentiments ont disparu, il se jettera généralement à corps perdu dans le travail et trouvera des raisons pour ne pas rentrer à la maison, plutôt que de créer une situation de confrontation affective.

Les manifestations de l'amour par un Jaune

Le romantisme

Pour le Jaune, le romantisme est un jeu de l'esprit et il faut donc que celui-ci ne soit pas distrait, mais plutôt concentré sur la relation. Il aime réfléchir à la façon de manifester du romantisme à sa partenaire et à ce qu'il pourrait faire pour créer le parfait intermède romantique. Grâce à son imagination, il s'invente des conversations, fabrique des moyens d'échanger des plaisirs physiques, puis se repasse plusieurs fois ses scénarios en esprit.

Ces préliminaires romantiques, auxquels il réfléchit, peuvent être ou non de bon augure pour le partenaire. Le bon côté, c'est lorsque le Jaune décide bel et bien d'exprimer ouvertement ce qu'il a imaginé; alors, tout aura été bien réfléchi et orchestré dans les moindres détails. Mais malheureusement, il vit tellement dans sa tête que la réalité ne suit pas toujours, ce qui laisse l'autre en train de se demander si son conjoint possède la moindre fibre romantique.

Quand le Jaune décide de manifester son romantisme, il se peut que cela ne corresponde pas aux attentes de sa partenaire, du fait qu'il aime bien faire les choses différemment. Le Jaune considère qu'être romantique consiste à poser des gestes délicats. Sauf qu'être délicat ne signifie pas nécessairement le fait de manifester ses émotions, mais peut vouloir dire faire en sorte que sa partenaire sache qu'il pense à elle.

Un autre geste d'amour pour un Jaune consiste à acheter un objet qu'il croit que sa partenaire aimera, dont il pourrait se servir ou qu'il appréciera. Il peut s'agir d'un logiciel informatique, d'un gadget de cuisine, d'un jouet high-tech, d'un nouveau chariot de jardinage ou d'une trousse de nettoyage pour la voiture, en somme des outils conçus pour aider à résoudre des problèmes et à augmenter la productivité. Il n'est pas porté à se procurer des objets qu'il considère comme non fonctionnels ou qui ne font qu'ajouter au fouillis. Lorsqu'il achète des souvenirs ou quoi que soit à valeur



sentimentale, il escompte que le cadeau exprimera ses sentiments sans qu'il ait à le dire en mots.

Si le Jaune choisit de se montrer romantique envers quelqu'un, mais que pour une raison ou une autre il n'obtient pas la réaction qu'il désire ou à laquelle il s'attend, il le prendra comme un rejet personnel, et non seulement cela éteindra son désir de romantisme aux plans intellectuel et affectif, mais il renoncera également à afficher ses sentiments de nouveau. Il est utile de se rappeler que le Jaune a aussi besoin d'être apprécié et reconnu pour sa sensibilité. Ce n'est pas parce qu'il ne s'exprime pas sur le plan affectif qu'il ne peut pas être facilement blessé.

La passion

La passion et l'anticipation sont une seule et même chose dans l'esprit du Jaune. Il voit cette manifestation comme une préparation en vue de partager des plaisirs sexuels. La personnalité de cette couleur adore les baisers sensuels, flirter avec sa partenaire, exprimer verbalement des possibilités évocatrices, enlacer sa partenaire, la caresser et la serrer dans ses bras, se blottir contre elle. Les gestes passionnés nourrissent les fantaisies de l'esprit Jaune et lui donnent de quoi penser longtemps après.

Il ne peut pas concevoir une relation de couple sans la passion. Il en a besoin pour modifier sa tournure d'esprit avant le rapport sexuel et pour soutenir son désir d'intimité. Il perçoit la passion comme le lien affectif entre deux êtres et s'en sert pour renforcer son engagement et raviver son amour. Pour le Jaune, les impulsions romantiques, les nuances sexuelles et les gestes passionnés comblent davantage son esprit que ses besoins biologiques.

L'intimité

Des quatre manifestations de l'intimité – physique, affective, intellectuelle et spirituelle – le Jaune place la

troisième en premier et l'intimité affective en dernier. Quand on lui demande de décrire sa perception de l'intimité intellectuelle, il répond que cela signifie être en symbiose avec sa partenaire, comprendre ce qu'elle pense, bien connaître ses positions face aux choses, savoir comment elle réagira dans telle ou telle situation, et être capable de lire dans ses pensées au point de pouvoir terminer ses phrases. Il décrit cette qualité comme étant un lien muet qui apporte des éléments de plénitude à deux, de connectivité, d'équanimité et de confiance, tout cela revêtant de l'importance pour la personnalité de cette couleur.

Le Jaune considère que l'intimité intellectuelle crée un lieu sacré où l'on peut partager ses rêves et avoir des conversations philosophiques sans craindre la critique ou le rejet. En fait, certains de ses moments les plus intimes sont ceux où il peut partager ses pensées, blotti dans les bras de l'être aimé. Il valorise le calme et la tranquillité de l'intimité intellectuelle et adore ces moments paisibles où il n'est pas nécessaire de verbaliser ce qu'il ressent.

La sexualité

L'aspect sexuel de sa relation se forme dans la tête du Jaune bien avant le rapport lui-même. Il aime fantasmer, anticiper et imaginer les possibilités de ce qu'il vivra physiquement. En mettant pleinement son mental à l'œuvre dans le processus sexuel, il est en mesure d'intensifier ses sensations physiques, et donc d'augmenter son plaisir. Le Jaune est un amant très habile et très compétent. Il s'enorgueillit de savoir plaire à sa partenaire de manière ingénieuse et créative. Il est sensible et respectueux et ne fera rien qui rendrait l'autre mal à l'aise ou risquerait de l'exposer à des blessures émotives ou physiques. Il procédera lentement jusqu'à ce qu'il sente que sa partenaire trouve du plaisir.

Bien que le Jaune soit ouvert à essayer de nouvelles positions ou à recourir à des artifices, il n'insistera pas, à moins que sa partenaire n'en exprime le désir. La personnalité de

cette couleur possède une sensibilité accrue, car sa première motivation au lit consiste à donner du plaisir. Par conséquent, il ne s'impose pas à sa partenaire ni ne laisse ses propres besoins biologiques lui dicter quoi que ce soit. Le Jaune croit que la sexualité et le partage du plaisir sont basés sur le désir mutuel, et que les deux doivent apprécier l'expérience. Pour lui, cette manifestation vise à maintenir une relation saine et tendre, car il croit qu'elle illustre la véritable expression de l'amour.

L'abstinence est destructrice pour le Jaune et peut miner son estime personnelle, le rendre maussade et querelleur ou le pousser à aller voir ailleurs. L'absence de rapports sexuels peut éventuellement l'amener à quitter sa partenaire, même s'il éprouve encore des sentiments très forts pour elle. La raison pour laquelle l'abstinence peut l'éloigner n'est pas celle que l'on croit, c'est-à-dire que ses besoins sexuels ne sont pas comblés ; c'est plutôt parce que l'abstinence suppose une insatisfaction sexuelle et donc du rejet. Cela représente un échec personnel et signifie que non seulement il n'a pas été à la hauteur à l'égard de sa partenaire, mais également qu'il a échoué face à lui-même. Le Jaune est son pire ennemi en raison des grandes attentes qu'il place dans tout ce qu'il fait.

La communication

Le Jaune se perçoit comme un bon communicateur et est surpris lorsque d'autres personnes ne partagent pas son point de vue. Il pense être articulé, précis et concis dans l'expression de ses pensées, et fait bien attention à réfléchir avant de parler. Le problème est qu'il passe tellement de temps à dialoguer intérieurement qu'il finit par croire avoir déjà exprimé sa pensée, alors qu'en fait, il n'a rien dit. Quand cela se produit – et c'est plutôt fréquent – le Jaune se montre critique et accuse l'autre de ne pas avoir écouté ou prêté attention. Imaginez le problème de communication ! Les deux y perdent, et le défi consiste à ce que chacun conserve

son calme et ne réagisse pas trop vivement. À court terme, ce problème crée une tension immédiate dans la relation et, avec le temps, peut éventuellement briser toutes les lignes de communication.

Le Jaune n'aime pas les conversations anodines et évitera tout ce qui est superficiel et affectif. Il préfère de loin s'engager dans des conversations qui le stimulent intellectuellement et créent une occasion d'exprimer son opinion et ses connaissances. Il aime identifier les problèmes, proposer des solutions et discuter de concepts et d'idées destinés à susciter la réflexion. Le Jaune apprécie un bon débat, et il est reconnu pour invectiver les autres s'il pense que ces derniers ne comprennent pas ce qu'il essaie de dire. Il peut manipuler une conversation avec une grande habileté pour parvenir à ses fins, et deviendra verbeux et très tatillon s'il croit qu'il a raison et que l'autre a tort. Cependant, il demeure que l'ampleur de ses connaissances et son maniement des mots en font un interlocuteur charmeur.

L'engagement

Le Jaune souffre généralement de l'angoisse de l'engagement, c'est-à-dire qu'il a tendance à l'éviter jusqu'à ce qu'il soit sûr de pouvoir faire pleinement confiance à quelqu'un. S'engager dans un couple signifie prendre la responsabilité du bien-être de l'autre, ce qui est cher payer, à ses yeux. Il sait fort bien qu'il a suffisamment à faire avec ses propres besoins sans prendre en charge ceux de quelqu'un d'autre en plus. Le terme *engagement* représente pour lui la perte de sa liberté personnelle, et le Jaune n'est pas vraiment intéressé à cela. Traditionnellement, l'identité personnelle est sacrifiée au profit d'une nouvelle identité de couple. Encore là, ce n'est pas une idée qui lui sourit. Cela s'applique aux hommes comme aux femmes.

Le scénario idéal d'engagement pour un Jaune est celui dans lequel il se sentirait accepté comme il est et où sa nature non conformiste serait perçue comme une force dans le

couple. Il désire un partenaire qui ne tentera pas de le changer ou de le convertir à sa façon de penser. Le Jaune cherche quelqu'un qui se consacrera au bon fonctionnement du couple, mais sans y perdre son identité pour autant. Il veut tous les avantages de l'amour sans les attentes complexes associées à l'engagement. Bien que le Jaune croie au caractère sacré du mariage, il ne pense pas que ce soit un gage de pérennité. Voilà pourquoi il n'est pas rare qu'un Jaune vive depuis longtemps en couple sans être marié.

L'idée d'engagement doit venir de lui, car il veut être certain d'être vraiment prêt. Contrairement aux personnalités des autres couleurs, le Jaune ne cédera à aucune forme d'obligation, de contrainte, d'intimidation, de manipulation affective ni même de séduction pour s'engager, avant de considérer que c'est acceptable pour lui. Même un ultimatum n'y changera rien et aura plutôt l'effet contraire : il s'en ira.

Lorsque j'ai demandé à des Jaunes ce qui déterminait le moment où ils se sentaient prêts, on m'a répondu que c'était quand ils se sentaient profondément en confiance avec quelqu'un et croyaient avoir rencontré la personne avec laquelle ils souhaitaient passer le reste de leur vie. Pour le Jaune, l'engagement consiste à promettre d'aimer et de respecter son ou sa partenaire pour toujours. Il ne s'agit pas d'un simple intermède. Par conséquent, l'engagement d'un Jaune est aussi solide que le roc de Gibraltar.

Comment l'amour évolue avec l'âge

Avec le temps, l'amour prend une nouvelle signification pour le Jaune. En effet, l'amour devient de plus en plus important quand il commence à réaliser à quel point celui-ci ajoute à sa qualité de vie et comble ses besoins affectifs. Son désir d'être seul s'estompe et son besoin d'avoir quelqu'un de permanent dans sa vie augmente. Si un Jaune vit en couple, il redécouvre sa partenaire et apprécie davantage ce que celle-ci apporte à la relation. S'il n'est pas en couple, la pensée de finir ses jours seul lui apparaît moins tolérable, il

vivra donc des moments de solitude et de mélancolie. Le Jaune aime voyager et faire des expériences nouvelles et c'est pourquoi, en prenant de l'âge, le besoin d'une compagne avec qui partager tout cela l'emporte sur son angoisse de l'engagement.

Dans la quarantaine, il devient moins sérieux et moins concentré sur sa vie professionnelle. À ses yeux, les objectifs qu'il avait dans la vingtaine et la trentaine perdent de l'importance, tandis que son besoin de trouver l'équilibre le motive davantage. Il désire passer plus de temps avec sa partenaire, simplement pour jouir de la vie et de la compagnie de l'autre.

Le Jaune commence à se demander «Qu'est-ce qui compte vraiment?» et «N'y a-t-il rien d'autre à attendre de la vie?» Plus jeune, même s'il réfléchit beaucoup, le Jaune ne consacre pas tellement de temps à méditer, mais lorsqu'il atteint le milieu de la quarantaine, faire de l'introspection revêt soudain plus d'attrait. Il commence à réaliser à quel point son couple est important et cherche des façons de rattraper le temps perdu. À cet âge, il se demande pourquoi il avait si peur de s'engager affectivement. Il se retrouve aux prises avec un dilemme quand il découvre qu'il ne se comprend pas du tout lui-même sur le plan affectif et qu'il ne sait pas comment entrer en contact avec ses émotions.

La cinquantaine représente un point tournant quand il se rend compte qu'il a pris la vie trop au sérieux et que son sens des responsabilités l'a poussé à garder des emplois qu'il n'aimait pas ou à rester dans des relations amoureuses qui ne lui convenaient pas. Il devient agité et cherche des amitiés et des activités pour combler le vide et ramener l'enthousiasme dans sa vie. Et bien que son travail demeure son principal centre d'intérêt, celui-ci revêt tout de même moins d'importance au fur et à mesure qu'il comprend que le travail ne peut pas satisfaire ses besoins affectifs ni le garder au chaud la nuit.

Si un Jaune est en couple à cet âge, il cherchera des moyens de développer l'intimité affective avec sa partenaire



et exprimera davantage ses sentiments. Il sera moins porté à juger les autres et plus tolérant à l'égard de leurs lacunes. Son côté distant s'estompera et il deviendra plus facile d'accès. Et plutôt que d'éviter les conversations émotives, il cherchera au contraire à les susciter pour manifester ses sentiments.

Tandis que le Jaune ramollit jusqu'à un certain point en vieillissant, ses attentes envers lui-même restent élevées. Même à 60 ans et à 70 ans, son besoin de prouver qu'il ne vieillit pas continue de le motiver. Le Jaune s'obligera à faire les mêmes choses que lorsqu'il était plus jeune, à la différence qu'il voudra que ce soit encore mieux qu'avant. Il croit que l'âge n'est qu'un état d'esprit et que son esprit, justement, va lui permettre de vieillir en beauté. Le point de vue du Jaune à l'égard du vieillissement consiste à ne jamais prendre sa retraite ni à cesser de repousser ses limites.

Les peurs, les insécurités et les angoisses du Jaune

Le Jaune est un leader naturel, fier de ses capacités à faire face avec aisance, confiance et élégance à tous les soucis que la vie lui présente. Le Orange et le Vert perçoivent le Jaune comme quelqu'un de solide et de capable de les protéger contre les vicissitudes de la vie. Pourtant, derrière son masque de confiance, il a des peurs, des insécurités et des angoisses qui le rendent vulnérable sur le plan affectif. La seule différence entre lui et les personnalités des autres couleurs, c'est qu'il ne laissera personne s'approcher d'assez près pour les découvrir. Voici certains des problèmes affectifs que le Jaune conserve bien cachés :

- La peur d'être responsable du bien-être affectif des autres ;
- La peur d'être tenu responsable de ce qu'il ne peut pas maîtriser ;

- La peur de l'échec;
- La peur d'être piégé dans une relation trop changeante et trop exigeante affectivement;
- Du ressentiment dans une relation qui ne serait pas équitable et dans laquelle il lui faudrait assumer le poids des responsabilités à la place de ceux ou celles qui n'acceptent pas de prendre soin d'eux-mêmes;
- La peur qu'on se serve de ses vulnérabilités affectives contre lui;
- Un manque général de confiance;
- La peur d'être perçu comme quelqu'un de stupide ou d'incompétent;
- L'inaptitude à exprimer ses sentiments;
- La peur de prendre une mauvaise décision;
- La peur d'être critiqué ou d'être surpris non préparé;
- La frustration d'être responsable des erreurs des autres;
- L'inaptitude à pleurer ou à exprimer des remords.

L'étape d'une relation que le Jaune trouve la plus intéressante

L'étape qui intéresse le plus le Jaune est de grandir ensemble en tant que couple. Et bien qu'il lui faille du temps avant de prendre un engagement, une fois que c'est fait, il a hâte de partager sa vie avec une partenaire qui deviendra sa meilleure amie. Le Jaune apprécie la stabilité d'une rela-

tion à long terme et aime l'intimité qui se tisse après des années à connaître sa partenaire de mieux en mieux. Le Jaune éprouve du confort de savoir que quelqu'un sera là pour lui et qui le connaît si intimement qu'il peut anticiper ses besoins. Il se voit très bien rire, aimer et continuer de séduire sa partenaire, même dans la vieillesse.

L'étape d'une relation que le Jaune trouve la plus difficile

Le sujet a certainement été largement traité quand nous avons parlé de l'angoisse de l'engagement du Jaune ! Mais il y a une autre étape que la personnalité de cette couleur trouve difficile, et ce sont les fréquentations. Son intolérance pour les propos anodins transforme ce stade en problème, de même que le réflexe qui le pousse à vouloir aider les autres à résoudre leurs soucis en leur disant ce qu'ils devraient faire. Bien que sûr de lui en apparence, le Jaune craint le rejet, ce qui l'amène à éviter les situations où il risque de ne pas se sentir en sécurité et en confiance. Or, les fréquentations le placent dans ce genre de situation.

Bâtir une relation est difficile pour lui, car cela ramène à la surface ses lacunes affectives et ses insécurités, et il n'est pas sûr de la façon dont il devrait agir ou de ce qu'il devrait dire. Dans la mesure du possible, le Jaune évitera les rendez-vous arrangés parce qu'il ne se sent pas à l'aise avec les étrangers et il sait que son côté distant le rend difficile d'accès. Il préfère sortir avec quelqu'un de familier, qu'il connaît déjà, comme un collègue de travail, une amie ou une connaissance de son église. Au moins, dans ce genre de situation, il existe certains antécédents connus et le Jaune sait déjà à quoi s'intéresse la personne avec qui il sort.

Aperçu de la personnalité Jaune	
Besoins essentiels :	<ul style="list-style-type: none"> • Être indépendant et autonome • Être recherché pour sa compétence et son expertise • Avoir des relations ni complexes ni exigeantes sur le plan affectif • Avoir l'occasion de partager ses aptitudes à résoudre des problèmes, ses connaissances et ses opinions
Besoins affectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Respect mutuel et engagement • Mêmes valeurs et mêmes principes • Stimulation intellectuelle • Vérité, sensibilité affective et confiance
Principales forces :	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitudes de leadership et attitude de prise en charge • Normes élevées et intégrité • Aptitudes visionnaires et capacité à anticiper les problèmes • Grand sens des responsabilités et besoin de protéger ceux et celles qu'il aime
Principales faiblesses :	<ul style="list-style-type: none"> • Incapable d'exprimer ses sentiments • Consacrer de trop de temps à réfléchir et à se préparer plutôt qu'à passer à l'action • Méfiant, sceptique et soupçonneux • Maussade et autodestructeur quand ses attentes ne sont pas respectées

Aperçu de la personnalité Jaune (suite)	
Principale peur :	<ul style="list-style-type: none"> • Être tenu responsable des erreurs de quelqu'un d'autre
Attiré par les gens qui sont :	<ul style="list-style-type: none"> • Sûrs d'eux et autonomes • Intelligents et stimulants • Jaune comme lui
N'aime pas les gens qui sont :	<ul style="list-style-type: none"> • Insensibles, en manque affectif et qui ne veulent pas prendre leur vie en main • Très exigeants et qui ne respectent pas leur parole • Imprévisibles, désorganisés et égocentriques • Toujours en retard
Attentes dans le couple :	<ul style="list-style-type: none"> • Vérité, confiance et fidélité • Sensibilité à son besoin de temps pour lui seul • Partage des responsabilités
Ce qu'il valorise dans le couple :	<ul style="list-style-type: none"> • Amitié, complicité et partenariat
Peut s'améliorer :	<ul style="list-style-type: none"> • En prenant la vie moins au sérieux et en cessant de voir des problèmes partout • En exprimant ce qu'il pense • En manifestant ce qu'il ressent
Ce qui le dérange :	<ul style="list-style-type: none"> • Être bousculé pour prendre une décision avant d'avoir eu le temps de bien y réfléchir
Cause de stress :	<ul style="list-style-type: none"> • Essayer de contrôler l'inconnu
Le défi à relever :	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre un engagement affectif • Faire entièrement confiance à quelqu'un

Conseils utiles pour bien vivre avec un Jaune	
Amour	Dites-lui à quel point vous êtes fier de lui et combien vous admirez sa pensée. Exprimez votre respect et votre appréciation.
Romantisme	Posez des gestes délicats qui signifient que vous pensez à lui. Dites-lui à quel point vous l'aimez.
Passion	Séduisez-le mentalement avec des suggestions évocatrices, comme un long baiser sensuel.
Sexualité	Séduisez son esprit en lui exprimant ce que vous aimeriez lui faire sexuellement.
Communication	Mettez du piquant dans la conversation. Évitez les épanchements émotifs.

Conseils au Jaune pour bien vivre avec une personnalité d'une autre couleur	
Amour	Ne laissez pas votre nature surprotectrice devenir étouffante. Rappelez-vous de dire « Je t'aime ».
Romantisme	Manifestez votre affection et donnez à votre partenaire ce dont il a besoin sur le plan romantique, comme un câlin, un baiser, du temps en tête à tête ou votre entière attention.
Passion	Dites à votre partenaire à quel point vous la désirez et avez envie d'elle.
Sexualité	Ne présumez pas que votre partenaire est toujours prête pour une relation sexuelle. Demandez-lui si elle en a envie et quel est le meilleur moment.
Communication	Évitez de laisser votre esprit errer dans une conversation et soyez sensible au fait que poser des questions peut être perçu soit pour obtenir plus d'information, soit pour inciter l'autre à prendre une décision.





La personnalité Verte : Goûtons à tout

Carey travaille comme commis à la Poste depuis des années, dans la même fonction, à la même succursale et dans le même petit espace à l'arrière du bâtiment. Elle n'ose pas dire depuis combien de temps, en fait. Lorsque je lui ai demandé comment, avec sa personnalité Verte extravertie, elle avait pu tenir si longtemps et s'accommoder de l'isolement, je m'attendais vraiment à faire jaillir un flot d'émotions. J'ai cru qu'elle allait me dire à quel point elle se sentait seule, combien il était frustrant d'occuper cet emploi monotone et à quel point elle était malheureuse de gâcher sa vie ainsi, à faire quelque chose qu'elle n'aime pas, uniquement pour gagner de l'argent.

Mais son discours a été entièrement différent. Elle a reconnu que son travail était ennuyeux et que le contact avec le public lui manquait. Mais elle a poursuivi en disant qu'elle avait de la chance en réalité, car cela lui permettait de faire ce qu'elle aime le plus : danser. Quand je lui ai demandé de m'expliquer, elle a répondu que son appartement était trop petit pour pouvoir y pratiquer ses pas de danse. De plus, ses voisins se plaignaient de ses sauts et du bruit assourdissant qu'ils causaient. Alors qu'au bureau de poste, elle travaillait à l'arrière et disposait de tout l'espace nécessaire pour danser à son aise.

Carey m'a décrit comment elle chorégraphiait ses routines tout en triant le courrier, puis les répétaient pendant qu'elle classait les lettres par secteurs de distribution. Comme elle ne dérangerait personne, elle allait et venait à sa guise. Je lui ai demandé comment

sa patronne réagissait et ce que celle-ci pensait du fait que Carey portait des écouteurs. Tant qu'elle faisait son travail, elle n'y voyait pas d'inconvénients.

Alors voilà. Carey dansait tout en travaillant. Elle faisait ce qu'elle aimait et était payée du même coup. Quoi de mieux, en fait ? Je comprenais ce qu'elle entendait par avoir de la chance. Sauf que je ne pouvais m'empêcher de penser qu'il n'y a qu'un Vert pour transformer ce que les personnalités des autres couleurs percevraient comme un emploi sans intérêt, ennuyeux et sans avenir en quelque chose d'amusant et qui lui donnait ce dont elle avait besoin pour réaliser le rêve de sa vie.

Description générale de la personnalité Verte

Le Vert est un rêveur doté d'une imagination prodigieuse. Il est l'esprit libre qui avance suivant ses convictions et qui est, par nature, optimiste et plein d'espoir. Il se concentre sur les aspects positifs de la vie et a tendance à ne voir que le meilleur chez les autres. Quand quelque chose de négatif arrive à un Vert, il tente sans tarder d'en tirer la leçon et s'en sert ensuite comme catalyseur pour changer, transformer son comportement, son apparence, ses amis, son emploi et même ses relations amoureuses.

Le Vert adore le changement et le recherche même. Il ne croit pas que ce soit négatif, mais le perçoit plutôt comme une composante nécessaire à la croissance personnelle et l'élément qui le motive à régler ce qui ne va pas dans sa vie. Bien que cela lui convienne très bien, il n'en va pas de même pour les autres, surtout sa partenaire, car cette attitude peut être assez déroutante et créer bouleversement et chaos, le couple fluctuant constamment.

Quand j'ai posé des questions à quelques partenaires de Vert au sujet de leur besoin de variété, ils ont convenu à l'unanimité que le problème n'était pas le changement en lui-même. Le véritable souci, c'est que le Vert ne sait pas comment modérer le processus, c'est-à-dire qu'il ne transforme pas une seule chose à la fois pour attendre ensuite que la

poussière retombe. Il change tout en même temps. Quelques partenaires m'ont même dit que leur plus grande inquiétude consistait à se demander si le couple était en péril chaque fois que leur compagnon remettait quelque chose en question. En raison de la propension du Vert aux changements brusques, les personnalités des autres couleurs ont tendance à le percevoir comme un franc-tireur, quelqu'un d'inconstant, de volage et d'indécis.

Le Vert est la « meneuse de claques » des personnalités et son attitude « rien ne m'arrête » fait qu'il motive naturellement les gens. « Vis ton rêve » est son mantra et il s'en sert pour inspirer et encourager son entourage. Pourtant, si le Vert n'a aucun mal à aider les autres à découvrir leurs forces et leurs talents cachés, il semble avoir de la difficulté à trouver les siens. Il se bat contre les défis de la vie et cherche constamment des moyens de s'améliorer. C'est un éternel étudiant, attiré par les livres, les ateliers et les cours susceptibles de l'aider à mieux vivre, à lui enseigner comment créer des relations amoureuses plus satisfaisantes et à encourager la croissance de sa nature spirituelle.

Le Vert a besoin d'un but et d'un sens à sa vie. Il cherche à en comprendre les subtilités, et découvrir pourquoi il est là et vouloir en savoir plus sur lui-même l'amèneront souvent hors des sentiers battus. Par conséquent, il n'est pas inhabituel que le Vert s'intéresse à l'ésotérisme, pratique des croyances d'autres cultures ou explore le mysticisme, les sciences occultes et la métaphysique. Le mouvement Nouvel Âge offre un refuge sécuritaire au Vert pour se retrouver, exprimer sa façon unique d'être et expérimenter sa manière non traditionnelle d'aborder la vie. En même temps, cela le met en présence de personnes semblables à lui, partageant les mêmes valeurs et la même quête de découverte de soi. La vie est un mystère pour le Vert et il est intrigué par l'idée d'avoir choisi ce moment dans l'évolution de la conscience pour faire partie du monde.

Le Vert jouit d'une intuition très aiguisée et est capable de sentir les « vibrations » autour de lui. Cet aspect

extrasensoriel de sa personnalité lui permet de lire entre les lignes et de savoir ce que les autres ressentent. Cela l'aide à voir plus clair dans une situation et ainsi à découvrir des intentions cachées pour s'éloigner d'un conflit éventuel. Son intuition change sa perception de la réalité et lui permet de voir le lien avec tout ce qui existe. Ces qualités en font un interlocuteur intéressant et le rendent de compagnie agréable.

Le Vert n'a que deux vitesses dans la vie : à toute vapeur ou moteur éteint. Dans le premier cas, il parlera de mille choses en même temps, sans terminer ses phrases, et il est probable qu'il ne finira pas ce qu'il a commencé, puisqu'il essaie de faire plusieurs choses à la fois. Par contre, quand il est effondré, personne ne peut plus rien y faire, car il n'a plus de motivation. Il est si vidé de son énergie qu'il ne souhaite qu'une chose : qu'on le laisse tranquille. Même le Vert introverti, dont la tendance est de préserver son énergie, est également victime de son désir de tout faire, de tout avoir et de tout expérimenter.

Créatif est le terme qui décrit le mieux le Vert. On en trouve beaucoup chez les artistes, les poètes, les écrivains, les acteurs et les musiciens. Il cherche constamment des façons nouvelles et différentes d'exprimer son individualité, que ce soit dans le travail, les loisirs, les passe-temps ou les relations amoureuses. Le Vert possède plusieurs talents et son plus grand défi consiste à apprendre à se concentrer sur un seul à la fois.

Mener quelque chose à terme ne fait pas partie des forces du Vert. Le dicton « Qui est propre à tout n'est propre à rien » s'applique certainement à cette couleur, à cause de sa tendance à ne jamais approfondir suffisamment quelque chose pour vraiment le perfectionner. Son agitation créatrice le porte d'ailleurs à croire que l'herbe est plus verte dans le pré du voisin. Voilà pourquoi il est toujours tenté d'y aller.

L'ennui est un problème perpétuel pour cette couleur ; il essaie donc par tous les moyens d'éviter la monotonie, que ce soit en changeant sa façon de faire les choses, de faire

l'amour ou en changeant sa partenaire. Dès que la relation l'ennuie, il se peut qu'il aille chercher l'aventure et un peu de piquant avec quelqu'un d'autre.

Le Vert est émotif et laisse voir ses sentiments. Il donnera plus que le maximum s'il croit qu'il obtiendra ainsi l'amour dont il a besoin. Il n'a aucun problème à exprimer ce qu'il ressent et a tendance à être blessé facilement.

Le Vert non plus n'aime pas le conflit. Mais contrairement à au Orange, il ne gardera pas longtemps ses émotions à l'intérieur avant de les exprimer. Le cas échéant, il est loin d'être timide et vous saurez immédiatement ce qu'il en est. Comment savoir que vous êtes allé trop loin avec un Vert ? D'abord, sa voix grimpera de quelques octaves, puis de gros mots suivront. Quand il est blessé ou en colère, cet être facile à vivre et plutôt joyeux devient soudain agressif et n'a aucun scrupule à utiliser un langage grossier.

Le Vert est le caméléon des personnalités, c'est-à-dire qu'il possède une telle souplesse et une telle facilité d'adaptation qu'il peut ressembler aux autres couleurs et agir comme elles. Cette qualité l'aide dans la vie, mais comporte aussi le revers de la médaille. D'abord, cela peut le rendre difficile à vivre, car sa partenaire ne sait jamais comment il va réagir ni à quoi s'en tenir. Lorsqu'il est en mode Vert, il est amusant, joyeux et agréable. Quand il adopte le mode Rouge, il s'obstine, se montre agressif et querelleur. En mode Orange, il est d'humeur changeante, joue les martyrs et devient arrogant. Et s'il se transforme en Jaune, il est entêté, redoutable, adopte une attitude de défi et de non conformisme.

Dix traits de comportement observables d'une personnalité Verte

Voici dix des traits les plus observables de la personnalité Verte. Chacun ajoute à sa créativité et à sa nature qui aime s'amuser. Bien que les personnalités des autres

couleurs puissent avoir un comportement similaire, le Vert les manifestera de façon plus systématique et plus fréquente.

1. Expressif. Le Vert exprime ses émotions et ne craint pas de manifester son affection en public. Il adore déclarer ouvertement à quel point il aime quelqu'un et démontrer ses sentiments pour le prouver. Comme il prend des décisions à partir de ses émotions, il est important pour lui d'exprimer *ce qu'il ressent, comment et pourquoi*. Cela lui permet également d'observer les réactions des autres et d'en tenir compte pour savoir comment agir.

2. Idéaliste. Le Vert vit dans un monde de rêves et d'espoirs et il a une vision idéaliste de ce que la vie devrait être. Il croit que dans un monde parfait, tout le monde devrait s'entendre et l'amour serait inconditionnel. Il est tellement porté par son idéalisme qu'il doit lutter constamment pour ne pas perdre contact avec la réalité : un sentiment courant que le Vert exprime quand il dit avoir besoin de s'ancrer davantage.

3. Besoin d'attention. Le Vert adore être le centre de l'attention et se sert de son flair remarquable pour le style afin de se démarquer de la masse. Inconscient des conventions, il crée un comportement attirant et excentrique pour obtenir l'attention. Il soigne beaucoup son apparence et peut porter des vêtements extravagants dans le seul but d'observer le regard choqué des autres.

4. Enthousiaste. L'enthousiasme du Vert à l'égard de la vie, combiné à son aptitude à transformer l'ordinaire en extraordinaire, rend sa compagnie agréable. C'est le «joueur de flûte» des quatre personnalités. Sa motivation de base consiste à encourager les gens à être contents d'eux-mêmes, à leur relever le moral quand ils sont déprimés et à partager le message de l'amour. Le Vert suscite l'exaltation ; il donne de l'énergie et charme les autres en les incitant à laisser

tomber leurs peurs, enlever leur carapace, et ouvrir leur cœur à tout ce que la vie a à offrir.

5. Actif. Le Vert, qu'il soit introverti ou extraverti, semble avoir des réserves inépuisables d'énergie. C'est quelqu'un d'actif, de très occupé, qui préfère bouger que de rester en place. « Pierre qui roule n'amasse pas mousse » décrit très bien le besoin insatiable du Vert de participer à tout ce qui semble divertissant. Il croit qu'on doit jouir de la vie. Pour lui, cela signifie faire des activités avec ceux qu'il aime, s'amuser et communier avec la nature.

6. Intuitif. Comme le Vert compte essentiellement sur son hémisphère droit pour recueillir l'information (intuition) et pour prendre des décisions (émotions), il sait, mieux que tout autre, saisir globalement ce qui se passe vraiment. Le Vert a tendance à se fier à son intuition et à ses sensations plutôt qu'à la logique et à ce qui semblerait évident. Son aptitude troublante à cerner les gens et à savoir intuitivement comment ils se sentent fait qu'il est très difficile de lui cacher quelque chose.

7. Créatif. Le Vert adore brasser des idées, en créer et envisager divers scénarios. Il est imaginatif, spirituel, non conventionnel, audacieux et inventif. Il est intrépide et hardi et excelle dans des environnements où ses capacités sont appréciées. Comme il perçoit le monde depuis son hémisphère droit, il n'est pas limité par les barrières mentales associées au côté gauche (essentiellement logique et analytique). C'est pour cette raison qu'il peut laisser voguer librement sa créativité et trouver des idées révolutionnaires.

8. Imprévisible. Le Vert est imprévisible et changeant sur le plan émotif. S'il est amoureux et heureux dans son couple, sa compagnie est plaisante. Son enthousiasme est contagieux et son flair, inspirant. Il est optimiste, joyeux et consent à suivre le courant. Mais s'il est dans un creux de

vague, il devient maussade, désagréable, froid, distant et il argumente sur tout. Il a alors tendance à trouver un sens négatif à tout et se montre contrariant et têtu. C'est pour cette raison que les autres le perçoivent comme cinglant et difficile à vivre, et voudront l'éviter jusqu'à ce qu'il retrouve sa joie de vivre habituelle.

9. Changeant. Juste comme on a l'impression qu'il se pose enfin et concentre son attention sur une seule chose, voilà que le Vert prend soudain un virage et décide de changer quelque chose. Quoiqu'il ait tendance à modifier ce qui ne va pas, il lui arrive aussi de chambouler ce qui *va bien*, simplement parce qu'il en a marre. Cela permet au Vert de se servir de sa créativité et de faire de nouvelles expériences. Comme il est aux prises avec l'ennui, il utilise le changement pour mettre du piquant dans sa vie.

10. Souple. Le Vert est spontané, souple et ouvert aux nouvelles expériences. Il est attiré par celles qui lui permettent de dévier de la norme et qui correspondent à sa façon abstraite de voir le monde. Le Vert excelle dans les relations amoureuses où il a la liberté d'être lui-même et de suivre sa propre voie. Il est accommodant et habituellement capable de s'adapter confortablement à toutes sortes de situations. Il lui est facile de s'ajuster à ce qu'on exige de lui et sa nature coopérative en fait un bon équipier. Il exploite sa capacité d'adaptation dans les choses créatrices qu'il réalise et la voit comme l'un de ses meilleurs atouts.

Ce que l'amour signifie pour un Vert

L'amour revêt quelque chose de céleste pour le Vert : une union cosmique sacrée et l'alliance harmonieuse de l'esprit et du corps. Il représente la convergence des cœurs, des esprits et des âmes et semble transformer par magie deux êtres en un seul. Le Vert vit l'amour profondément et simultanément, c'est-à-dire dans ses manifestations physiques,

affectives, intellectuelles et spirituelles à la fois. Il y voit l'occasion d'établir un lien spirituel fort avec un être qu'il chérit de tout son cœur. Il pense que l'amour crée un terreau fertile dans lequel deux personnes peuvent grandir sur les plans personnel et spirituel en savourant toutes les formes de ses manifestations. Le Vert se fait des idées romantiques de l'amour, il l'idéalise et fantasme en se créant des illusions sur ce qu'il devrait être. Il se sert de son imagination débordante pour échafauder des scénarios de sensations et d'action quand il sera amoureux, et à quoi sa vie ressemblera lorsqu'il aura trouvé l'âme sœur.

Le Vert a de grandes attentes et exige beaucoup de ceux et celles qui l'aiment. Bon nombre de ces attentes ne sont pas réalistes et c'est pourquoi il finit par se sentir insatisfait et inassouvi affectivement. Le Vert croit que l'amour devrait le protéger des vicissitudes de la vie, de même que de l'insensibilité et de l'hostilité des autres. Il pense que l'amour va le transformer en la personne qu'il veut être plutôt qu'en celle qu'il est en réalité. Il veut que l'amour le sauve de son désespoir et de sa peur d'être seul, qu'il transmue la banalité et transforme magiquement sa vie en un conte de fées. Il dépend de cette émotion pour combler ses besoins affectifs les plus profonds et le nourrir spirituellement.

Le Vert a du mal à accepter que l'amour ne réponde pas à toutes ses attentes et, plutôt que d'en chercher les raisons à l'intérieur de lui-même, il en blâmera sa partenaire. Il ne veut pas faire face au fait que ses attentes irréalistes et ses illusions ne peuvent que lui causer du chagrin et l'empêcher de trouver l'amour qu'il cherche tant.

Le besoin du Vert d'être le centre d'intérêt et d'exprimer ses sentiments peut se révéler très exigeant dans le couple et peser lourd sur sa partenaire. Il tient absolument à ce que sa partenaire le considère comme l'être le plus important de sa vie, qu'il lui soit entièrement dévoué et fou de lui. Il veut que sa partenaire fasse tout ce qu'il faut pour qu'il se sente spécial et lui offre des cadeaux et du temps. C'est lorsque sa partenaire est attentive à ses besoins, le couvre de compliments

et le place sur un piédestal qu'il se sent le plus aimé. La personnalité de cette couleur veut être admirée pour sa créativité, appréciée pour sa sensibilité émotionnelle, et désire que ses besoins affectifs soient placés au-dessus de tout.

Le Vert peut être possessif et jaloux, et en vouloir aux gens et aux situations qui l'empêchent de passer du temps ou de faire des activités avec sa partenaire. Il se sent facilement blessé si celle-ci suggère d'avoir des activités séparément. Dans son besoin d'être aimé, il veut tout partager avec sa partenaire, absolument tout. Il veut tout savoir sur elle, y compris ce qu'elle pense, comment elle se sent, ses rêves, ses peurs, ses vulnérabilités et ses insécurités, sans compter ses secrets les plus intimes. Le problème, c'est que lorsque la partenaire *exprime* effectivement tout cela au nom de l'amour, le Vert s'en servira par la suite contre elle si la conversation devient blessante et tentera de culpabiliser l'autre de manière à regagner son amour.

Le Vert aime profondément, audacieusement et de manière éclatante. Il peut transformer le fait d'être amoureux en une expérience grandiose, spectaculaire et mystique. Il veut que toutes ses histoires d'amour finissent bien et durent pour l'éternité. Il croit que le seul sens de la vie, c'est l'amour, et considère qu'il a pour mission d'en donner, d'en créer, de l'exprimer, de l'enseigner et de montrer aux autres comment le trouver. Cela peut expliquer pourquoi les interactions du Vert avec les gens semblent toujours s'orienter sur la création de relations qui aient un sens et qui durent.

Le Vert possède la capacité de rendre l'amour divertissant et la vie intéressante. Il agit avec son cœur et excelle à transformer l'affection en une haute forme d'art. Il voit comme une mission de vie le fait de trouver sans cesse des moyens créatifs d'exprimer ses émotions et de montrer à l'autre toute l'importance qu'il tient dans sa vie. Cela le rend très attrayant et c'est pourquoi le Rouge y est irrésistiblement attiré.

Les manifestations de l'amour par un Vert

Le romantisme

Le Vert est un romantique à la fois *désespéré* et *rempli d'espoir*. Sentimental, démonstratif, incorrigible, il est facilement ému par tous les gestes qui signifient « Je t'aime ». Une rose sur l'oreiller, une chanson sentimentale ou une carte à l'eau de rose peut gagner son cœur.

Il est *rempli d'espoir*, car il est sûr de trouver un jour la partenaire parfaite. Il espère que lorsqu'il découvrira cette personne spéciale, sa vie sera transformée en histoire d'amour idéale. Le Vert adore la romance dans tous les sens du terme, et c'est sans nul doute dans le romantisme que cette personnalité remporte la palme. Il voit cette manifestation comme l'occasion de créer une intimité plus profonde et de consolider son lien affectif.

Pour le Vert, le mot *romantisme* combine l'image de la convergence céleste des âmes, celle de Cupidon et de son arc, celle d'un voilier prenant le large au crépuscule et celle de Scarlett O'Hara courant dans les bras de son bien-aimé Rhett. Cette manifestation de l'amour stimule son imagination et sa créativité, ce qui l'inspire pour créer des scénarios extravagants, farfelus, audacieux et même bizarres. Le romantisme n'a pas de limites pour le Vert et il ne s'impose aucune frontière. Il est tout à fait capable de « kidnapper » l'être spécial de sa vie pour l'emmener dans un lieu secret y passer des heures — ou même des jours — à simplement apprécier la compagnie de l'autre et vice versa.

Le Vert aime les promenades sur la plage, les rendez-vous de minuit, les dîners aux chandelles, se blottir au coin du feu, regarder des films d'amour, les conversations du petit déjeuner, danser, les expositions de peinture, les foires aux antiquités, fouiner dans les magasins, manipuler un cerf-volant, la plongée sous-marine, les randonnées en forêt, voyager et faire de nouvelles expériences. Les activités les plus romantiques pour le Vert sont celles qui favorisent

l'intimité et le fait d'être seuls tous les deux. Aux yeux du Vert, tant qu'il est avec l'être aimé, à faire des choses qu'ils aiment, la vie est belle et tout le monde est heureux.

Le Vert connaît bien les gestes romantiques qui séduisent, aguichent et excitent, car il veut éviter que le couple ne tombe dans la monotonie. Gardez à l'esprit qu'il adore tout ce qui est farfelu, extravagant et éclatant. Il peut aller jusqu'à créer des scénarios destinés à surprendre et même à choquer sa partenaire, simplement pour s'assurer que celle-ci sait à quel point il la désire. Par exemple, le Vert est du genre à se nouer un gros ruban autour du cou pour souligner l'anniversaire de sa partenaire, à porter un long manteau sans rien dessous ou à s'habiller en danseuse exotique pour obtenir l'attention de sa partenaire. Il aime serrer sa partenaire dans ses bras, lui tenir la main, le bras, l'envelopper langoureusement et l'embrasser sans fin; il adore toutes les manifestations de l'affection.

La passion

Dans la liste de ce qui importe dans un couple, la passion se situe très haut pour le Vert. Il la voit comme un élément essentiel au développement de l'intimité affective et pense que si la passion ne s'exprime pas ouvertement, il est difficile — pour ne pas dire impossible — de créer le lien nécessaire pour faire durer le couple. Il croit que cette qualité est responsable d'entretenir la flamme dans son cœur et il aime tout ce qui est passionnel, comme les baisers sensuels, les mots doux chuchotés à l'oreille, les caresses et savourer les sensations des cinq sens. Il se délecte dans les activités érotiques et les expressions non conventionnelles de ce qui donne du plaisir charnel et nourrit ses fantasmes. Il exprime sa passion en faisant des choses provocantes et amusantes qui conduisent à partager le plaisir sexuel. Il se sert de cette manifestation pour communiquer son désir et son dévouement et s'assurer que sa partenaire lui reste fidèle.



L'intimité

Le Vert perçoit l'intimité comme l'essence véritable de l'amour et le ciment du couple. C'est un moyen d'entrer en contact avec ses besoins affectifs profonds. Cette manifestation lui permet d'aimer librement et lui donne la proximité dont il a besoin pour se sentir à l'abri dans son union et guérir de vieilles blessures. Comme outil de transformation, le Vert se sert de l'intimité pour se libérer de sa peur d'être seul ou de ne pas être digne d'affection. Il profite de l'intimité pour ouvrir son cœur et faire confiance à l'amour et aux autres, et il pense qu'elle établit le lien affectif et spirituel dont il a besoin pour rester engagé.

Le besoin d'intimité du Vert l'emporte sur toutes les autres manifestations de l'amour, car il croit que sans ce lien, le reste ne peut pas s'exprimer franchement. Si on lui demande de classer les quatre expressions de l'intimité (physique, affective, intellectuelle et spirituelle), le Vert place la dernière en premier, suivie de l'intimité affective, puis physique. La proximité intellectuelle arrive en dernier dans la liste, car la plupart des Verts interrogés ont déclaré ne pas être réellement intéressés à être en symbiose intellectuellement avec leur partenaire ou à savoir ce qu'elle pense ; en effet, cette couleur préfère savoir ce que l'autre éprouve.

Le Vert adore le concept de l'intimité spirituelle parce que celle-ci représente des cœurs entrelacés et l'union des âmes. Elle est nécessaire pour créer la nouvelle identité du couple et reflète le processus de ne faire qu'un avec sa partenaire. Il aime beaucoup penser qu'il était spirituellement prédestiné à rencontrer sa partenaire et que leur amour a été créé mystiquement dans l'Au-delà. Il voit la proximité spirituelle comme une vérité sacrée, tacite, et une façon de partager sa vie avec quelqu'un ayant les mêmes croyances ésotériques et la même philosophie. L'intimité spirituelle confirme son lien avec tout ce qui existe et valorise le fait d'être gardien de la terre, de sauver les animaux et de respecter les besoins des plus démunis. Il croit que cette intimité



encourage l'amour inconditionnel et crée un lieu sûr où les sentiments, les pensées et les perceptions non orthodoxes peuvent être exprimés sans craindre les représailles — une intimité qui permet de discuter de ce qui lui tient à cœur, comme la métaphysique, l'énergie, la médecine holistique et son lien avec Dieu, le ciel et les anges.

La sexualité

Pour le Vert, la sexualité ne se limite pas à l'aspect physique : c'est aussi une expérience affective. Il la voit comme la consécration de son engagement et une expression de la valeur qu'il donne à son couple. La sexualité fait partie intégrante de son processus de communication, car elle transmet ses besoins affectifs sans avoir à les dire. La sexualité lui permet d'exprimer ses sentiments et son plaisir par des sons gutturaux et des gémissements d'extase, et il se sert de son corps pour dire à sa partenaire à quel point il apprécie les sensations physiques qu'il éprouve. Cette manifestation est un entrelacement cosmique de leur cœur et de leur âme. C'est un moyen de se connecter à sa partenaire à un niveau plus profond et d'exprimer physiquement les besoins de son esprit. La sexualité génère de l'énergie et revitalise la personnalité de cette couleur, chassant le vide qu'il ressent quand il est séparé de l'être aimé.

Aux yeux du Vert, la sexualité représente davantage que le simple rapport sexuel. C'est la jouissance de tous les aspects de l'intimité physique : des regards profonds, des sons de plaisir, les odeurs mêlées l'une à l'autre, les caresses et la sensation du désir qui monte durant les baisers langoureux. Le Vert aime les préliminaires et en a besoin pour se mettre dans l'ambiance, c'est-à-dire ce qui l'excite, et entendre l'autre en faire autant. Il ne veut pas que cette étape aille trop vite. Au contraire, il aime la prolonger jusqu'à presque atteindre l'orgasme ; c'est alors qu'il est prêt à faire l'amour.



Quand l'acte est terminé, le Vert aime être complimenté sur ses aptitudes et entendre sa partenaire lui dire à quel point elle a apprécié l'expérience. Le Vert aime savourer le plus longtemps possible le bien-être qui suit le rapport sexuel, et la conversation le lui permet. Voilà pourquoi il n'est pas du genre à se précipiter hors du lit, car il préfère rester allongé à parler. Si cette couleur pouvait créer l'intermède idéal pour faire l'amour, il passerait la journée entière dans les bras de sa partenaire en oubliant toutes les contraintes de la vie.

La communication

Le Vert pense que son couple va bien dans la mesure où la communication va bien. Autrement dit, cette dernière peut aussi bien construire la relation que la briser. Quand les circuits sont ouverts, la vie coule doucement et tout va bien. Mais si la communication est rompue, les sentiments du Vert pour sa partenaire et son désir d'être avec elle disparaissent du même coup. Toutefois, le processus peut se révéler intrigant, puisqu'il est difficile de savoir où le Vert se situe émotionnellement. Il est en effet très habile pour donner l'illusion que tout va bien, même quand ce n'est pas le cas. Pour communiquer efficacement avec cette couleur, vous devez développer l'aptitude de percevoir les signes non verbaux, comme le langage corporel et le contact visuel, et ne pas vous fier seulement aux paroles. Vous devez surveiller les signes révélateurs de l'insatisfaction qui couve.

Tandis que le Vert est imprévisible à plusieurs points de vue, il est au contraire très prévisible en matière de communication. S'il est heureux et se sent bien dans son couple, la conversation est optimiste, positive et orientée vers l'avenir. Il est engageant et favorise l'expression et l'écoute. Il parle toujours avec son cœur et s'attend à ce que sa partenaire en fasse autant. S'il a l'impression que ce n'est pas le cas, il déprime, est déçu, en colère, et se sent parfois même trahi.

S'il n'est pas heureux, la conversation consistera essentiellement à l'écouter vider son sac. S'il se sent maltraité ou insuffisamment apprécié, il deviendra froid, silencieux et évitera toute conversation. La meilleure chose à faire quand cela se produit est de régler le problème sur-le-champ. N'essayez pas d'ignorer le malentendu, de l'éloigner ou de l'éviter dans l'espoir qu'il s'efface tout seul. Ne vous contentez pas de mettre cela sur le compte d'un autre effondrement affectif. Et, surtout, même si vous le pensez, ne prononcez *jamais, au grand jamais*, les mots « Eh voilà! Encore une crise émotive! » Ce genre de commentaire risquerait de vous mettre au rancart durant des heures, des jours, voire des semaines.

Le Vert utilise très efficacement le silence pour vous faire comprendre que ce que vous avez dit ou fait l'a blessé. Le meilleur moyen de traiter ce genre de crise consiste à encourager le Vert à exprimer ce qu'il ressent et à vous dire ce que vous avez fait de travers afin que cela ne se reproduise plus. Cette approche désamorcera immédiatement la situation et rouvrira les lignes de communication.

Voici quelques autres maladresses de communication à ne pas commettre :

- Le traiter de façon impersonnelle;
- Utiliser un ton condescendant;
- Faire des remarques hautaines;
- Parler de lui comme s'il n'était pas là.

Toutes ces situations vont le déranger et établir un barrage de réactions déplaisantes, depuis l'expression de son mécontentement jusqu'aux cris, et même la cruauté verbale. Il est bon de se rappeler qu'en matière de communication, le Vert est binaire, c'est-à-dire qu'il est soit réceptif, soit réactif.

L'engagement

Quand on pose des questions sur l'engagement à des Verts, leurs réponses se partagent en deux catégories :

1. Il n'a pas besoin d'un engagement parce qu'ainsi, c'est plus facile de quitter une relation amoureuse qui ne fonctionne pas.
2. Un engagement est absolument nécessaire pour qu'il puisse se sentir protégé dans un couple et envisager de le supporter durant des années.

Quand j'ai demandé plus de détails aux Verts qui m'avaient donné la première réponse, plusieurs ont répondu que l'engagement ne garantissait pas la durée d'un couple et que, de plus, cela compliquait les choses. Certains ont expliqué qu'ils resteront dans une relation, engagement ou non, dans la mesure où leurs attentes sont comblées, que l'union leur procure du plaisir et remplit leurs besoins affectifs et sexuels. D'autres voulaient la liberté d'avoir des relations avec le sexe opposé en dehors du couple et avaient l'impression qu'un engagement leur retirait cette liberté. Et d'autres encore croyaient que le prix à payer pour un engagement était trop élevé.

Tous étaient d'accord pour dire que le mot *engagement* avait une connotation étouffante et contraignante et représentait plus un inconvénient qu'un avantage dans une relation amoureuse. Ce groupe reflétait un certain type de Vert : celui qui ne voit pas comme négatif le fait d'avoir de nombreuses et brèves relations amoureuses, car il préfère se garder la porte ouverte au cas où il rencontrerait une personne qui lui convienne mieux, c'est-à-dire son âme sœur, en symbiose spirituellement.

Pour leur part, les Verts qui avaient donné la seconde réponse m'ont expliqué qu'un engagement leur procurait la sécurité dont ils avaient besoin dans une relation et leur

assurait que leurs besoins physiques et affectifs seraient comblés. Certains croyaient que l'amour ne peut être véritable que dans la mesure où les deux s'engagent à réussir leur couple. D'autres ont déclaré que sans le lien créé par l'engagement, la porte était ouverte à l'infidélité et aux aventures extraconjugales. Tous ceux de ce groupe étaient d'avis qu'un engagement à sens unique, ou l'absence de toute forme d'obligation officielle, générait des ennuis.

Le principal problème du Vert avec le mot *engagement*, c'est l'élément de contrôle qui l'accompagne et qui le rend vulnérable à l'emprise éventuelle de l'autre. La personnalité de cette couleur a une aversion naturelle pour quiconque tenterait de lui dicter sa conduite. Le Vert veut la liberté de faire ce qu'il veut, quand il le veut.

Au fil des ans, j'ai observé un phénomène intéressant qui confirme le dicton selon lequel « les contraires s'attirent ». En effet, le Rouge est fortement attiré par le Vert. Il semble qu'il soit intrigué par la passion de celui-ci pour la vie, son ouverture aux expériences nouvelles et aux risques. Moins rigide et plus souple, le Vert accueille le changement plutôt que de chercher à l'éviter ou à le laisser le terrasser de peur. Le Rouge se lasse de devoir toujours travailler et porter le poids des responsabilités pour ceux qu'il aime. Dans son for intérieur, il désire être plus joyeux et développer le goût de s'amuser : quoi de mieux qu'un Vert pour le lui enseigner ?

Toutefois, comme le Rouge éprouve un besoin compulsif de dominer les gens et son environnement, le Vert qui formerait un couple avec lui aura du mal à s'y faire, c'est le moins qu'on puisse dire ! Non seulement le besoin de contrôle du Rouge rebute le Vert, mais cela peut l'énerver, susciter du ressentiment, le rendre agressif et même redoutable. Autrement dit, rien qui ressemble aux qualités agréables associées au Vert.

Aux premiers stades d'une relation avec un Rouge, le Vert apprécie la sécurité, la sexualité et l'engagement que celle-ci lui offre et consent à passer outre son besoin de

liberté et à refouler son impression d'être contrôlé. Mais lorsque l'effet de la nouveauté s'estompe et que le couple évolue, la tolérance du Vert à l'égard des singularités du Rouge diminue rapidement. Presque du jour au lendemain, le besoin de contrôle du Rouge et son désir constant de savoir où son conjoint se trouve et quand il sera de retour deviennent un fardeau pour le Vert. Celui-ci en arrive à se demander comment il a pu s'engager si vite dans une relation à long terme avec une telle *maniaque du contrôle*.

L'évolution de l'amour avec l'âge

Les illusions du Vert au sujet de ce que l'amour devrait être et de ce que le véritable amour signifie ne changent pas avec l'âge. Il est aussi romantique à 60 ans qu'à l'adolescence. Ce qui change, c'est sa tolérance envers le comportement des autres, quand il s'agit de faire des concessions par rapport à ce qu'il est ou ce qui l'amène à être mécontent de lui.

Au cours de la trentaine, le Vert vit une transition et se rend compte que sa vie n'est pas ce qu'il voulait qu'elle soit. À cet âge, il est moins enclin à idéaliser sa partenaire et se retrouve parfois malheureux dans son couple. Il cherche alors ailleurs l'amour dont il a besoin. Son impression initiale qui lui faisait croire que sa partenaire était la plus merveilleuse personne sur terre se modifie et le Vert commence à se dire que non seulement celle-ci n'est pas idéale, mais qu'elle traîne avec elle tout un bagage affectif. Malheureusement, quand cette révélation se produit, les sentiments du Vert relativement à son choix de partenaire changent, et pas toujours pour le mieux.

La quarantaine est une période émotionnellement stressante pour le Vert, car il entre dans la fameuse « crise ». Il commence à penser qu'il a gâché sa vie à faire ce qu'il fallait pour survivre, mais sans pour autant nourrir son âme. Il se pose des questions quant à son investissement dans le couple, à quoi il a renoncé et si ça en valait la peine. Pourtant,

même durant cette période de réflexion sur eux-mêmes, la plupart des Verts choisissent de rester malgré tout dans une relation qui ne leur donne pas l'amour dont ils ont besoin. En raison du nombre d'années investies, ils pensent qu'ils ne peuvent pas s'en aller simplement comme ça, même si c'est ce qu'ils souhaiteraient faire en réalité.

De nombreux Verts finissent par rester dans une relation difficile et dépendante, parfois même malsaine, parce qu'ils craignent de partir ou de blesser leur partenaire. Certains Verts ont reconnu qu'ils restaient dans une relation insatisfaisante parce qu'ils croyaient que leur partenaire ne survivrait pas sans eux. Quelle que soit la raison, quand l'obligation prend le dessus sur l'amour, les deux sont perdants.

À ce stade de la vie, on entend souvent le Vert dire qu'il se sent mourir à l'intérieur et souhaite que sa partenaire puisse se transformer en la personne qu'il aimerait qu'elle soit. Quand le Vert dit qu'il se sent «mourir intérieurement», il parle d'une mort affective et spirituelle et non pas de décrépitude physique. Toutefois, les personnalités qui prennent les choses au pied de la lettre — comme le Rouge — croient effectivement que le Vert est en train de mourir.

À la cinquantaine, le Vert finit par se poser et se sentir mieux avec lui-même en s'acceptant comme il est. Il s'aperçoit qu'il n'y a rien de mal à suivre ses convictions, finalement, car cela lui donne l'occasion de grandir personnellement et de faire de nouvelles expériences. Le Vert cesse d'attendre que les autres le rendent heureux et le réconfortent. Il commence plutôt à trouver des moyens de ne compter que sur lui.

Il est moins porté à se démenier pour rendre les autres heureux ou à faire ce qu'ils veulent. Il commence à se concentrer sur sa propre joie et sur ce qui est important pour lui. À cet âge, le Vert fait davantage d'introspection et se met à réaliser que l'amour qu'il a tant attendu, cherché et espéré n'est pas celui qui vient de quelqu'un d'autre, mais plutôt celui qu'il se donne à lui-même. Quand il découvre cela, il



apprécie davantage sa personnalité et reconnaît qu'il fait bon être Vert.

Au début de la soixantaine, le Vert revient à son identité première et cherche de nouvelles occasions, de nouvelles aventures et, dans certains cas, de nouveaux amours. Il s'aperçoit qu'il a envie de revivre sa jeunesse, de tout faire, et d'essayer tout ce qu'il a manqué pendant que ses responsabilités l'empêchaient de s'amuser et de se faire plaisir. À ce stade de la vie, on voit souvent le Vert décider de faire du parachutisme, goûter à de nouveaux passe-temps (comme la danse, la peinture ou la musique) ou faire le tour du monde.

Son goût de la vie à cet âge, combiné à sa volonté d'essayer de nouvelles choses, inspire les autres à sortir de leur routine et à pousser la barrière qui les empêchait de suivre leurs rêves. Le Vert pense que l'âge est un état d'esprit, et que l'on n'est vieux que dans la mesure où on le croit. Il est d'avis qu'on peut aimer à n'importe quel âge, quel que soit l'écart, et c'est pourquoi on voit souvent un Vert, homme ou femme, fréquenter quelqu'un de plus jeune. Le Vert s'enorgueillit de montrer aux autres qu'on est jamais trop vieux pour tout recommencer... ni trop âgé pour faire l'amour. Sa perception de la vie est que celle-ci commence quand les enfants quittent le nid familial et que les besoins des autres ne dirigent plus sa vie ni ne déterminent qui il est.

Les peurs, les insécurités et les angoisses du Vert

À cause de ses tendances idéalistes, le Vert est souvent consterné, bouleversé et affolé de constater que le monde n'est pas vraiment comme il le voit, et que l'amour n'est pas non plus comme il souhaite qu'il soit. Sa très grande sensibilité fait qu'il est facilement blessé et cela lui cause de nombreux chagrins tout au long de sa vie. Il fantasme sur un monde idéal où les gens s'aimeraient inconditionnellement et seraient plus tolérants à l'égard des différences de chacun. Il se demande s'il trouvera un jour l'amour auquel il croit au fond de son cœur. Ces désirs, combinés à ses attentes



idéalistes, le rendent vulnérable au développement de nombreuses peurs et insécurités dont en voici quelques-unes :

- Croit qu'il ne mérite pas d'être aimé;
- Sent qu'il n'est pas à la hauteur et a une faible estime de soi;
- Est incapable de s'accepter tel qu'il est;
- Frustré d'être incapable de s'affirmer ou de ne pas être pris au sérieux s'il le fait;
- Jaloux de voir d'autres personnes plus aimées que lui;
- Émotionnellement paralysé quand quelqu'un le blesse;
- En colère contre lui-même s'il n'a pas écouté et suivi son intuition;
- Craint d'être blessé ou exploité;
- Entretient des attentes irréalistes à l'égard de ses relations amoureuses;
- Crée des relations de dépendance, affectivement destructrices ou malsaines;
- Craint de ne pas être accepté;
- Craint d'être contrôlé;
- Désillusionné quand son couple ne lui apporte pas ce dont il a besoin.

L'étape d'une relation que le Vert trouve la plus intéressante

Comme pour le reste, il est difficile d'associer le Vert à une seule étape, car toutes l'intéressent. Il aime faire de nouvelles rencontres parce qu'elles ont un goût d'aventure, il aime les premières sorties parce que c'est excitant et qu'elles attisent son désir, il aime les fréquentations parce qu'il s'agit alors d'envisager l'avenir à deux, et il aime tout autant s'engager, car cela montre aux autres qu'il est capable d'être fidèle à une seule personne. Toutes ces étapes l'enthousiasment et le stimulent sur le plan affectif, car elles supposent de se concentrer entièrement à l'autre et de ne se préoccuper que de cela, ce que le Vert désire le plus, et dont il a fondamentalement besoin. Durant cette période, le reste du monde et ses problèmes n'existent plus. Il n'y a que deux êtres amoureux l'un de l'autre et qui se plaisent ensemble.

Les premiers stades d'une relation sont joyeux, favorisent l'intimité, la création d'un lien, la découverte de l'autre et la croissance personnelle. Ils titillent et stimulent l'imagination active du Vert et le poussent à trouver des moyens différents de manifester son amour. Le romantisme, la passion, l'intimité et la sexualité sont à leur paroxysme. Le processus de communication est très fructueux et efficace, car la volonté d'écouter et de participer pleinement à la conversation est présente. C'est l'époque où les « Je t'aime » abondent — pas seulement quand on se retrouve ou qu'on se laisse — et le Vert est rassuré verbalement d'être aimé. Ces stades sont particulièrement attrayants parce que chacun y exprime ses émotions et ses rêves et qu'ils incitent les deux à s'ouvrir l'un à l'autre, révélant ainsi les insécurités, les craintes et les vulnérabilités de chacun.

À noter que parmi les Verts interrogés, un nombre disproportionné de répondants ont déclaré que tout en appréciant ces premiers stades, ils ne se rappelaient pas avoir nécessairement envisagé de vieillir avec la personne dont ils tentaient de faire la conquête. La plupart ont expliqué qu'ils ne pouvaient pas voir aussi loin. Ils étaient davantage

intéressés à vivre l'instant présent et à en profiter, plutôt que de se demander s'il s'agissait de la bonne personne. Quand j'ai demandé comment ils identifiaient celle-ci, le cas échéant, tous ont répondu le savoir instinctivement. Il y a là un contraste saisissant par rapport aux trois autres couleurs qui, très tôt au cours des premiers stades, déterminent si elles sont susceptibles de passer le reste de leur vie avec la personne fréquentée.

L'étape d'une relation que le Vert trouve la plus difficile

Grandir ensemble comme couple représente l'étape la plus difficile pour le Vert, même si ce n'est pas un problème au début. En effet, l'enthousiasme de s'installer ensemble et d'apprendre à vivre à deux est très présent et l'engouement, très fort. Tout est orienté sur le couple en puissance et sur la préservation du plaisir et de la ferveur, et non sur les exigences de la vie. À ce stade, on donne et on reçoit beaucoup, et il y a une volonté commune de mettre de côté ses besoins personnels en faveur de ceux du couple. Établir des limites concernant un comportement inacceptable et le besoin d'avoir du temps pour soi n'est pas encore à l'ordre du jour.

Toutefois, quand la lune de miel prend fin, le Vert commence à éprouver de la déception lorsqu'il réalise que sa partenaire « idéale » ne l'est pas vraiment et que l'amour qui allait lui épargner les difficultés de la vie ne remplit pas ses promesses. C'est à cette étape de l'évolution du couple que le Vert vit le plus de déception, de frustration et de ressentiment et qu'il commence à se demander pourquoi il s'est investi si vite dans une relation.

On dirait que du jour au lendemain, il n'est plus le centre d'intérêt. La fatigue et le stress inhérents à la construction du couple, plus les contraintes de la vie, minent peu à peu son désir de romantisme, de passion et même de sexualité. La relation devient répétitive et la routine quotidienne entraîne le flétrissement des sentiments. Le Vert se pose la question : « Est-ce que c'est ça, l'amour ? »



Il s'agit alors d'un point tournant pour le Vert, et les décisions qu'il prend à ce stade seront déterminantes pour l'avenir de son couple : celui-ci durera-t-il ou le Vert ira-t-il voir ailleurs pour obtenir l'attention dont il a besoin ? C'est à cette étape que le Vert commence à essayer de changer sa partenaire et de la faire entrer dans le moule de l'image idéalisée qu'il en a.

Les difficultés associées à ce stade peuvent être surmontées si le Vert prend le temps de se rappeler pourquoi il a choisi cette partenaire au départ, et s'il peut se concentrer sur les aspects positifs plutôt que négatifs — ce qu'il suggère toujours aux autres de faire d'ailleurs. Cela peut aider s'il exprime ses besoins affectifs sans créer de confrontation, s'il passe du temps de qualité avec sa partenaire et s'il apprécie les plaisirs charnels avec elle (au-delà de la simple fonction sexuelle avant de dormir). Si le but consiste à grandir ensemble en tant que couple, il est important que les besoins d'intimité spirituelle et affective du Vert soient comblés et que son cœur soit nourri de l'énergie de l'amour, tous les jours.

Aperçu de la personnalité Verte	
Besoins essentiels :	<ul style="list-style-type: none"> • Relations personnelles étroites • Expression créatrice • Découverte d'un sens à sa vie • La liberté d'être lui-même
Besoins affectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Attention et acceptation • Environnement harmonieux et sans conflits • Affection • Expression des sentiments
Principales forces :	<ul style="list-style-type: none"> • Créatif et intuitif • Grande souplesse • Accommodant et spontané • Optimiste et plein d'espoir
Principales faiblesses :	<ul style="list-style-type: none"> • Crédule et naïf • Trop sensible • Cinglant et franc-tireur • Gestion du temps
Principale peur :	<ul style="list-style-type: none"> • Être seul
Attiré par les gens qui sont :	<ul style="list-style-type: none"> • Amusants, joyeux et aimant rire • Ouverts aux expériences nouvelles, audacieux et aimant prendre des risques
N'aime pas les gens qui sont :	<ul style="list-style-type: none"> • Autoritaires et dominateurs • Critiques et porteurs de jugements • Incapables d'écouter

Aperçu de la personnalité Verte (suite)	
Attentes dans le couple :	<ul style="list-style-type: none">• Être le centre d'attention• Être ouvert à exprimer ses sentiments (positifs et négatifs)• Être rassuré par des mots d'amour
Ce qu'il valorise dans le couple :	<ul style="list-style-type: none">• L'intimité spirituelle et affective et le fait d'être ensemble
Peut s'améliorer :	<ul style="list-style-type: none">• En étant moins égocentrique• En s'organisant mieux• En gérant son émotionnalité
Ce qui le dérange :	<ul style="list-style-type: none">• Être traité de façon impersonnelle
Cause de stress :	<ul style="list-style-type: none">• Les problèmes de couple• Les échéances
Le défi à relever :	<ul style="list-style-type: none">• Gérer sa nature idéaliste• Ne pas essayer de changer sa partenaire

Conseils utiles pour bien vivre avec un Vert	
Amour	Vous ne lui direz jamais trop souvent « Je t'aime » ni pour-quoi vous l'aimez. Il a besoin d'être rassuré verbalement pour savoir qu'il est en sécurité et que le couple va bien.
Romantisme	Des gestes romantiques valent mille mots. Faites des choses inattendues et qui sortent de l'ordinaire, car il adore les surprises.
Passion	Faites des choses qui lui donnent l'impression d'être le centre d'attention. Embrassez-le partout et murmurez-lui des mots doux à l'oreille. Donnez-lui des petits surnoms mignons.
Sexualité	Faites quelque chose de nouveau pour briser la routine. Essayez un nouveau jouet ou une nouvelle position ou encore faites l'amour ailleurs que dans le lit.
Communication	Prélassiez-vous au lit toute une matinée de week-end et parlez de ce qui s'est passé dans la semaine. Encouragez-le à exprimer ses sentiments et demandez-lui ce qu'il aimerait faire ce jour-là. Écoutez attentivement ce qu'il dit et ne vous laissez pas distraire par autre chose. Ne consultez jamais votre montre ni l'horloge pendant qu'il parle.

Conseils au Vert pour bien vivre avec une personnalité d'une autre couleur	
Amour	Dites-lui combien vous l'aimez et à quel point vous appréciez ce qu'il fait pour vous.
Romantisme	Lâchez la bride de votre créativité romantique et surprenez votre partenaire avec quelque chose que vous savez qu'elle aimera. Servez-vous du romantisme pour la séduire.
Passion	Ajoutez un peu de piquant aux préliminaires et prolongez-les jusqu'à ce que votre partenaire soit totalement excitée.
Sexualité	Concentrez-vous sur ce qui satisfait votre partenaire, puis ajoutez-y quelque chose de nouveau.
Communication	Évitez les discussions de nature émotive avant d'aller au lit ou de faire l'amour.



PARTIE III



Comprendre son couple pour le réussir





Comment rester proches quand on est en désaccord ?

Un jour, j'ai entendu dire : « Chaque fois qu'on s'engage dans une relation avec quelqu'un, c'est voué à la confrontation et au désaccord. » Et je me rappelle avoir pensé à quel point c'est vrai, mais pas pour les raisons évidentes auxquelles on songe, comme les effets du conditionnement, les facteurs sociaux ou même l'influence du couple que nos parents ont formé. Ce sont les différences de personnalité qui créent une bonne partie des malentendus, des mésententes et des conflits que chacun connaît. Si nous demandions à l'un des membres d'un couple – récent ou de longue date – quel est le plus grand défi de la vie à deux, il est plus que probable qu'il répondrait les différences de personnalité.

L'épanouissement et la préservation d'un couple se font rarement sans heurts. Cela exige beaucoup de temps, d'énergie, de travail, de même que la volonté de faire de nombreuses concessions. L'engagement est mis à l'épreuve quand les deux ne sont plus d'accord et qu'il devient difficile de continuer. Il faut constamment trouver des moyens d'améliorer la communication et nous comprenons alors l'importance d'établir de saines limites.

La relation amoureuse est un phénomène intéressant du fait qu'elle est binaire, c'est-à-dire soit heureuse ou malheureuse, soit bonne ou mauvaise. Elle grandit et s'épanouit ou alors elle se détériore et meurt. Pas de zone grise quand il s'agit de décrire la qualité de notre lien avec l'être aimé.

Pensez-y un instant : quand avez-vous entendu quelqu'un qualifier sa relation de couple de moyenne ?

Il est nettement plus courant d'entendre dire que le couple va bien – vraiment bien, même – ou qu'il va mal. Dans le premier cas, cela signifie que la relation évolue en douceur et sans conflit. Dans ces périodes heureuses, on ne se demande pas pourquoi tout va bien et on ne songe pas aux différences de personnalité. Ce n'est que lorsque des malentendus ou des conflits inattendus surviennent et que la relation est soudainement bouleversée que nous nous mettons à chercher activement des explications et des moyens de vivre avec nos différences.

Les problèmes de couple sont-ils fréquents ? Une étude menée en 1992 par McGonagle, Kessler et Schilling a révélé que presque tous les couples mariés avaient signalé des désaccords à un moment ou l'autre, et la plupart ont parlé d'au moins trois désaccords par mois. La question n'est pas le problème en soi, mais plutôt comment le régler. On peut faire semblant qu'il n'existe pas, ignorer ce que l'on ressent ou carrément ne pas y faire face dans l'espoir qu'il disparaîtra par magie. Ou alors, on peut le voir comme une occasion d'ouvrir les circuits de communication afin de mieux se comprendre l'un l'autre et de trouver des moyens plus efficaces de vivre avec les différences ayant causé la mésentente dès le départ. Si nous voulons réellement savoir en quoi consiste l'amour, il faut examiner ce qui engendre les conflits, car l'amour véritable, c'est la capacité de résoudre les problèmes avant même qu'ils ne commencent à gruger le couple.

La dynamique du conflit

Comme le savent tous ceux qui ont déjà connu un conflit avec leur partenaire, cela engendre une grande détresse et modifie instantanément la nature de la relation, de même que la façon d'agir l'un envers l'autre. Le conflit met chacun sur la défensive et tend à ramener les vieilles blessures à la surface. Il génère toute une série de sentiments et de pensées,

ouvre la porte à la critique et au rejet, et attaque nos croyances et nos valeurs personnelles. Le mot *conflit* vient du latin *conflictus* qui signifie « choc ». On ne peut donc pas s'étonner de l'importance de son effet. Le préfixe « con » suppose l'opposition, comme dans « contradiction », « contestation » ou « contrariété ». Il est donc normal de se mettre sur la défensive et de vivre du stress et de la tension.

Le conflit est un processus insidieux qui, une fois enclenché, semble se nourrir lui-même. Son modèle est prévisible et cohérent : il commence par une contrariété, conduit au malentendu et s'il n'est pas résolu à ce stade, se transforme en désaccord. Ce qui cause le conflit est également prévisible et cohérent. Prévisible parce qu'il est toujours lié à un enjeu (qui motive quelqu'un à s'engager dans le processus), en même temps qu'il révèle à quel point cet enjeu est important pour la personne. Autrement dit, le conflit surgit quand quelque chose de sérieux est en cause. Cohérent en ce sens que les déclencheurs sont communs à tous les couples, quelque soit la combinaison des couleurs de personnalité. Ces catalyseurs sont l'argent, la sexualité, la communication, les valeurs, les activités sociales, les amis et les responsabilités. Et quand le couple a des enfants, le fait d'être parents s'ajoute à la liste.

Le conflit est essentiellement un problème de personnalité et survient lorsque deux personnes ne sont pas d'accord, c'est-à-dire qu'elles ont des perceptions différentes d'une situation et pas les mêmes attentes au sujet du comportement à adopter. Cette friction reflète un rapport de forces dans le couple, qui tient son origine dans le désir de domination. De fait, c'est quand nous avons le sentiment de perdre le contrôle ou d'être trop contrôlé que le plus grand potentiel de discorde existe. Le conflit ramène les problèmes de personnalité et de compatibilité à la surface, au point de remettre en question le choix que nous avons fait. Il dévoile nos vulnérabilités et notre besoin d'être accepté et nous oblige à faire face à la peur de l'abandon et du rejet.

En situation de conflit, l'un prend le rôle de l'agresseur et l'autre, celui du défenseur. La résolution dépend de la

volonté de chacun de trouver un compromis ou du désir de régler le problème sereinement. Quand un conflit est réglé à l'amiable, il s'ensuit une relation plus égale et le rapport de forces disparaît. Ce genre de lien favorise la communication et garde les circuits ouverts afin que le couple puisse grandir et s'épanouir.

Par contre, si le rapport de forces persiste, c'est une relation « parent-enfant » qui s'installe. Cela ravive de vieilles blessures et peut amener l'autre à se taire et à se retirer. Pire, il renoncera peut-être à essayer de faire en sorte que ça aille mieux. La présence du conflit ébranle le processus de communication et érode le désir d'aimer et d'être aimé. Si on ne s'en occupe pas, une relation parent-enfant entre deux êtres en principe égaux peut éventuellement mener à la dissolution du couple, ce qui n'est pas nécessairement négatif dans tous les cas, surtout lorsque l'un des deux fait constamment des concessions et ne peut jamais exprimer ses sentiments, ses besoins et ses désirs.

À présent, examinons de plus près les différents éléments d'un conflit et comment chaque couleur y réagit. Dans certains cas, je propose des moyens de régler plus efficacement une mésentente avant que celle-ci ne blesse quelqu'un, et j'indique des choses à faire et à ne pas faire pour toutes les personnalités. Je décris également comment chaque couleur réagit au conflit, exprime sa colère, répond au stress et à la tension que ces situations génèrent et utilise différentes formes de pouvoir sur l'autre. Il y a une liste de signes avant-coureurs à surveiller pour vous aider à reconnaître les problèmes latents, ainsi qu'une autre liste des causes de contrariété pour chacune des couleurs de personnalité.

Comment le conflit dégénère : d'abord en contrariété puis en désaccord

Pour essayer de comprendre la dynamique du conflit, nous devons d'abord examiner les trois stades qu'il comporte. Chacun représente une différente forme de concession

ainsi que le niveau de compromis que la personne ressent. La première phase est la contrariété, et c'est là que les traits de la personnalité commencent à émerger, puisque chaque couleur a sa propre perception de la façon dont les autres couleurs devraient se comporter.

Lorsque ce stade est amorcé, c'est que les attentes d'un partenaire ne sont pas satisfaites. Il est forcé de transiger sur ce qu'il considère acceptable ou non en matière de comportement, quoiqu'il y ait généralement très peu d'énergie affective investie à cette étape. La réaction à la contrariété consiste à essayer de modifier le comportement de l'autre de manière à ce qu'il soit comme on veut ou simplement à éviter l'interaction. Voici certaines des contrariétés qui provoquent le conflit chez chaque couleur.

Les causes de conflit

ROUGE

Perte de temps, surtout le sien
Ses besoins ne sont pas placés en priorité
On profite de lui
Être perdant
Un comportement paresseux, non productif
Des responsabilités non équitables
Il ne peut pas imposer sa volonté
Sa partenaire n'est pas d'accord avec lui
Les crises
Les longues explications

JAUNE

Ne pas avoir le temps de réfléchir à une décision
Avoir l'air idiot ou stupide
Ses décisions sont remises en question
Être accusé fausement
Être humilié en présence d'autres personnes
Son intégrité est remise en question
Son sens des responsabilités est remis en question
Être tenu responsable des erreurs des autres
Être confronté à des problèmes d'ordre affectif

ORANGE

Être traité de façon impersonnelle
 L'insensibilité à l'égard des autres
 Ne pas pouvoir exprimer ses
 sentiments
 Sa sécurité est menacée
 Être critiqué
 Ne pas être apprécié
 Être accusé d'égoïsme
 Le manque de soutien ou d'aide
 dans l'exécution des tâches

VERT

Ne pas être pris au sérieux
 Être critiqué
 Être ignoré
 La jalousie
 Se sentir contrôlé et forcé de
 réprimer ses émotions
 Se faire dire quand faire quelque
 chose
 Les contraintes et les limites de
 temps
 Être trop régéant

Le deuxième stade du conflit est le malentendu. Il survient quand ce que nous *voulons* qui arrive, que nous *croyons* qui devrait arriver et ce qui arrive *en réalité* ne concorde pas. Cela se produit habituellement en raison de points de vue divergents, c'est-à-dire que l'un ne perçoit pas la situation de la même façon que l'autre, et parce que la tension suscitée par la contrariété persiste. Il peut s'agir de problèmes mineurs, où il y a une simple divergence d'opinions, jusqu'à une situation critique où se mêlent les émotions.

Un malentendu qui persiste mène à la frustration et peut éventuellement affecter le degré de confiance dans le couple. L'un des partenaires remet en question le jugement de l'autre et il s'ensuit que les deux doivent justifier leur perception. Ce stade demande beaucoup d'énergie psychologique et représente une partie de bras de fer. L'un croit qu'il a raison et que l'autre a tort, et l'objectif vise à changer la façon de penser de l'adversaire afin qu'il s'aligne sur la sienne.

Si on ne résout pas le malentendu, le conflit passe alors à son dernier stade : le désaccord. La colère se met de la partie et la tension émotive augmente rapidement. Les deux deviennent plus inflexibles sur leurs positions et moins disposés à faire des concessions à l'égard de ce qu'ils pensent ou ressentent. Quand un conflit s'intensifie ainsi, il devient

plus difficile de résoudre le problème à l'amiable, car les blessures émotives se mêlent à la dynamique.

Le désaccord remet en cause les valeurs et les principes. Il est l'expression du rejet et nous dit essentiellement que ce que nous sommes — y compris nos perceptions, ce que nous valorisons et ce que nous ressentons — ne vaut rien. Non seulement nous devons justifier notre réaction à la situation, mais également défendre nos sentiments, notre position et nos actes. C'est alors qu'il y a accusations et contre-accusations, le tout ruinant rapidement la qualité de la relation.

Cette phase fait surgir les véritables causes et motifs cachés sous ce que nous ressentons en surface. Elle dévoile nos peurs, nos insécurités et nos vulnérabilités, ravive de vieilles blessures et ramène à la surface le bagage des relations amoureuses précédentes. Le désaccord qui persiste met en péril la durée de vie du couple, car s'il n'est pas géré, il peut conduire à un ultimatum auquel personne ne souhaite faire face.

Les chapitres précédents portant sur les couleurs de personnalité comportent une liste des peurs, des insécurités et des angoisses de chacune. Il serait utile de relire celles correspondant à votre couleur et à celle de votre partenaire, car ces peurs révèlent les véritables causes sous-jacentes pouvant mener au conflit dans le couple. Il est par ailleurs intéressant de prendre conscience des signes avant-coureurs. Si nous pouvons apprendre à traiter les problèmes à la source, nous avons alors plus de chances d'éviter que les émotions qui grondent à l'intérieur n'entraînent la fin du couple. Voici quelques-uns de ces signes avant-coureurs :

- La mauvaise humeur ;
- Le silence ;
- L'agressivité ;
- Un comportement inhabituel ;
- Des remarques sarcastiques ;
- Les larmes ;

- Le manque de collaboration ;
- Les crises ;
- L'indifférence ;
- Le retrait ;
- L'évitement.

Chaque fois que nous ne sommes pas d'accord avec l'être aimé, la relation subit de la tension et du stress. Avec le temps, si les divergences ne sont pas résolues, elles changent nos sentiments et notre façon d'agir avec l'autre. Il devient de plus en plus difficile de communiquer sans avoir l'air autoritaire, sur la défensive ou accusateur. Notre tolérance à l'égard des singularités de notre partenaire diminue : ce qui nous attirait chez lui nous énerve, nous portons un jugement et sommes moins disposés à nous aider mutuellement ou à essayer de résoudre le différend. Le conflit qui persiste change éventuellement notre comportement et notre volonté d'exprimer calmement et de manière civilisée ce que nous ressentons. Nous nous exprimons alors à travers la colère, ce qui ne favorise certainement pas la communication.

Voici quelques renseignements utiles pour savoir comment résoudre un conflit avant qu'il ne s'envenime :

Comportements communs à chaque couleur de personnalité en cas de conflit

ROUGE

Devient impatient, brusque et argumente

Devient réactionnel, tendu et se met facilement en colère

Se montre autoritaire et exigeant

Attaque l'autre personnellement

Régente les moindres agissements de l'autre

JAUNE

Manque de tact, devient agressif et argumente

S'éloigne de sa partenaire

Présume de sa supériorité intellectuelle

Conteste la pensée et la logique de l'autre

Affiche de l'indifférence affective



ORANGE

Évite l'autre et ne lui rend plus service

S'inquiète, se tracasse et réagit émotionnellement

Devient hostile et fait des remarques sarcastiques

Refoule ses émotions jusqu'à la limite, puis explose

Devient émotionnellement contrôlant et manipulateur

VERT

Ne souhaite plus d'interaction avec l'autre

Se fige affectivement

Refoule ses sentiments

Perd son objectivité

Devient soumis et se blâme de tout ce qui arrive

Comment la colère s'exprime en cas de conflit

ROUGE

Devient plus rigoureux

Lève le ton et utilise un langage agressif

Serre les poings, lance des objets et devient physiquement agressif ou violent

N'a plus de tact et devient insensible

Exprime son dégoût

JAUNE

Devient pointilleux et coupe les cheveux en quatre

Argumente sur tout

Affiche ouvertement son hostilité et son mépris

Devient verbeux et provocateur

Lance des regards froids et indifférents

Exprime son manque de confiance

ORANGE

Devient de mauvaise humeur ou pleure

Crie et fait des remarques visant à se venger et à blesser

Devient exaspéré sur le plan émotif

Fait des crises

Devient hostile et sarcastique

Exprime sa déception

VERT

Devient maussade ou pleure

Devient amer et désobligeant; donne des ultimatums

Se tait et renonce à essayer d'arranger les choses

Affiche un comportement passif-agressif

Devient capricieux et ne réagit pas

Exprime son incrédulité

Le désaccord indique un rapport de forces dans le couple et signale qu'aucun des deux n'est disposé à se ranger à l'opinion de l'autre ni à faire de compromis sur ses valeurs et ses principes. À ce stade, chacun reste sur ses positions et croit avoir raison. Lorsque le conflit en est rendu là, il faut beaucoup plus que des excuses pour que la relation retrouve sa sérénité.

Exercer du pouvoir pour obtenir ce qu'on désire fait partie de la nature humaine et nous apprenons à le faire dès le plus bas âge. On s'en sert parfois ouvertement et de façon très manifeste ou alors de manière plus subtile et indirecte. La motivation peut être consciente, c'est-à-dire que nous savons pertinemment pourquoi et comment utiliser ce pouvoir ; ou bien elle est inconsciente, c'est-à-dire dirigée par nos peurs et nos insécurités affectives. L'expression du pouvoir peut prendre différentes formes : il peut servir à intimider, à manipuler, à contraindre, à séduire, à influencer, à protéger, à contrôler, à faire taire, à faire changer d'idée, à reconforter, à inspirer et à motiver. Chaque couleur de personnalité est plus à l'aise avec certaines formes que d'autres pour veiller à ce que ses besoins soient comblés.

Les formes de pouvoir que chaque couleur utilise

ROUGE

Le contrôle
La peur
Le châtement
Le rejet
L'intimidation physique

JAUNE

La supériorité
Ses connaissances
L'intimidation
La manipulation psychologique
L'implication

ORANGE

La manipulation émotionnelle
Le silence
Le blâme
L'affirmation de soi
La culpabilité

VERT

La séduction
Les larmes
La soumission
La culpabilité
L'impuissance

Les sources courantes de conflit

Tous les couples — mêmes les plus amoureux — sont à la merci de problèmes éventuels susceptibles de créer de la tension, de la frustration et du stress. Comme je l'ai déjà dit, les dénominateurs communs sont l'argent, la sexualité, la communication, les valeurs, les activités sociales, les amis et les responsabilités. (Nous laisserons l'aspect parental de côté pour le moment.) Si vous y ajoutez l'élément des différences de personnalité, il est plus facile de comprendre pourquoi tant de couples ont du mal à trouver des solutions efficaces ou mutuellement satisfaisantes.

Chaque fois qu'un de ces problèmes surgit et jusqu'à ce qu'il soit résolu, il génère une réaction émotionnelle qui modifie instantanément l'interaction et la communication dans le couple. On est en colère, catégorique et sur la défensive ; on sent qu'il faut faire des concessions, on se bute et on se prépare au pire. Éventuellement, le problème et les comportements qu'il entraîne affecteront l'amour de part et d'autre, et infligeront des blessures difficiles à guérir. L'espoir subsiste tout de même, car plus nous comprenons nos différences, plus il est facile d'apprendre à nous mettre à la place de l'autre. Ce n'est qu'alors que nous pouvons constater que notre partenaire ne cherche pas à nous nuire, mais qu'il a simplement une vision des choses différente.

Il y a de nombreux avantages à comprendre la personnalité. Et quand il s'agit de conflits et de leurs effets désastreux sur le couple, ces connaissances peuvent tout changer. Être en mesure de percevoir le problème depuis le point de vue du partenaire nous offre l'occasion d'apprécier davantage son apport dans le couple. Cela aide à calmer la tempête causée par le conflit afin que le couple puisse naviguer sur des eaux plus calmes et désamorcer les vives réactions qui menacent sa longévité.

Le fait de comprendre éloignera-t-il les problèmes ? Sans doute pas, puisqu'ils font partie de la vie, mais cela les *transformera* en les rendant plus faciles à gérer. Examinons de plus

près les sources courantes de conflit et la façon dont chaque couleur de personnalité les perçoit et les traite.

L'argent

À part la sexualité, c'est l'argent qui recèle le plus grand potentiel de désaccord. Ce sujet suscite de fortes réactions émotives et ramène à la surface une grande partie des peurs et des insécurités enfouies en chacun de nous. C'est aussi cet aspect où le besoin de pouvoir et de contrôle intervient dans la relation amoureuse et où les différences de personnalité déterminent l'issue.

Le problème sera-t-il léger ou grave? Quand il est question d'argent, personne ne veut qu'on lui dise comment le dépenser ni comment le gérer, pas plus que d'entendre que ce n'est pas de la bonne façon. Les finances sont personnelles et ne représentent pas la même chose pour chaque couleur de personnalité. Lorsque l'argent devient une source de conflit, il fait ressortir le pire chez chaque couleur.

Notre rapport à l'argent et la gestion que nous en faisons peuvent souvent transmettre des messages mitigés. Aux premiers stades d'une relation, la tendance est à plus de latitude dans les dépenses. On se sert de l'argent comme moyen d'impressionner l'être dont on veut faire la conquête. Toutefois, nous créons ainsi des attentes et des précédents dont l'autre se servira pour déterminer la compatibilité dans cet aspect. Si les deux continuent de partager la même vision à l'égard de l'argent, même après que l'enthousiasme et la nouveauté du début se soient estompés, il y a alors de bonnes chances pour que les attentes du départ restent constantes et que l'argent ne devienne pas une source de désaccord.

En revanche, si les attentes initiales changent en cours de route, l'argent peut — et risque certainement — de devenir une importante source de déception. Il est susceptible d'amorcer de graves désaccords. Quand cela se produit, il est probable que nous soyons en présence des différences de



personnalité et de leur influence sur la perception de celles-ci face à l'argent et à la gestion des finances.

– Pour le **Rouge**, l'argent représente le pouvoir et le statut. Il reflète son niveau de réussite et mesure ses compétences. Il s'en sert pour impressionner les autres, pour acheter l'amour et gagner du pouvoir. Pour le Rouge, soit on a de l'argent, soit on n'en a pas.

La réussite financière donne au Rouge la stabilité qui lui est nécessaire et lui permet de pourvoir aux besoins de ceux qu'il aime. Il est conservateur en matière d'argent et rigoureux sur les dépenses. Il a tendance à faire attention et croit aux vertus d'un budget. Il thésaurise, se garde un petit bas de laine, il en met de côté pour sa retraite et les imprévus. Quand le Rouge décide de faire un achat important, il cherche le meilleur prix et peut négocier serré.

Il est capable de mettre quelque'un au défi sur le sujet et de dire ouvertement ce qu'il attend ou ce qu'il pense de la valeur de quelque chose. Le Rouge craint qu'on profite de lui. Il n'investira que dans des affaires comportant le minimum de risques, c'est-à-dire des placements sûrs ayant déjà fait leurs preuves. Sa perception de l'argent correspond à sa vision de lui-même : conservateur et pratique.

– Pour le **Orange**, l'argent représente la sécurité. Lui aussi est économe et conservateur quand il s'agit de dépenser, et il n'est pas porté à acheter des objets futiles ni à s'en servir pour se faire plaisir. Il préférera acheter une maison ou des choses dont sa famille a besoin ou encore l'économisera pour l'éducation des enfants ou des vacances en famille. Le Orange est inquiet de nature et l'argent est une importante source d'angoisse. C'est aussi une source de culpabilité, surtout s'il le dépense pour lui-même.

Bien qu'il ne soit pas aussi rigoureux que le Rouge, le Orange a généralement une vision réaliste de sa situation financière et est conscient de ce qu'il peut ou non dépenser. Lui aussi investit, mais il en confiera le soin à un spécialiste

afin de réduire les risques de mauvais placements. Perdre de l'argent représente un énorme stress pour lui et ramène instantanément à la surface ses insécurités et sa peur d'en manquer.

En revanche, lorsque le Orange se sent en sécurité financièrement, il est généreux, soutient des causes en lesquelles il croit et aime aider les autres. Il fera des dons à l'église, aux services communautaires et à d'autres organismes avec lesquels il a un lien sincère. Le Orange considère que l'argent sert surtout à aider l'humanité et à donner à ceux qui en ont besoin.

– Pour le **Jaune**, l'argent représente l'indépendance et la liberté de faire ce qu'il veut. C'est une ressource qu'il utilise pour mettre de l'abondance dans sa vie. Cela le libère, lui permet de faire des choses qui ont un sens à ses yeux plutôt que de se conformer aux règles. Le Jaune cherche constamment des moyens de rentabiliser son argent de manière à ce que celui-ci lui procure la qualité de vie qu'il veut sans devoir renoncer à son autonomie.

Sous certains aspects, lui aussi est conservateur en matière d'argent, car il croit aux économies et aux placements. Il peut cependant se montrer moins traditionnel dans ce dernier cas et prendre davantage de risques. Il investira, par exemple, dans de jeunes entreprises ou dans des sociétés dirigées par de libres penseurs. Le Jaune fouille à fond. S'il s'apprête à investir dans quelque chose qui n'est pas sûr, il fera des démarches sur la société, examinera ses concurrents et prendra le maximum de renseignements sur les responsables. S'il veut acheter quelque chose d'autre qu'un article de première nécessité ou d'entretien, il consacra énormément de temps à chercher le meilleur, afin de s'assurer de prendre la bonne décision.

L'argent n'a aucune connotation émotive pour le Jaune et il le traite sans détours. Il le perçoit comme devant être utilisé et maximisé. C'est un moyen et non une fin.

– Pour le **Vert**, l'argent représente la liberté d'acheter ce qu'il veut et d'aller là où ça lui plaît. Il peut être économe s'il sent que c'est important, mais il préfère dépenser et vivre dans l'instant présent plutôt que d'en mettre de côté en cas d'ennuis. Il veut jouir du plaisir associé à la réussite financière et réaliser de vieux rêves comme : acheter la voiture sport qu'il a toujours voulue même si elle n'est pas du tout pratique, se prélasser sur des plages exotiques, aller en croisière et dépenser avec les gens qu'il aime.

Le Vert n'a pas besoin de stabilité et l'argent ne sera pas un motif suffisant pour l'inciter à garder un emploi qui ne lui plaît pas. Il préfère passer de l'un à l'autre et augmenter ses chances de gagner davantage plutôt que de rester coincé dans une occupation qui l'ennuie. Le Vert aime faire des expériences nouvelles, et avoir de l'argent lui donne la liberté de changer de lieu d'habitation, de travail et même de partenaire. À ses yeux, l'argent offre une ouverture sur des possibilités infinies. Il le dépensera dans des ateliers, des cours et des conférences susceptibles de l'aider à en apprendre davantage sur lui-même et à lui enseigner comment améliorer la qualité de sa relation de couple.

Financièrement, c'est plutôt à court terme qu'il planifie et s'il investit, ce sera davantage sur un coup de cœur que par souci pratique. Il préférera des sociétés offrant des moyens innovateurs de servir l'humanité ou intéressées à sauver l'environnement plutôt que des compagnies à rendement sûr. Il veut faire partie de tout ce qui est nouveau, différent et qui sort de l'ordinaire.

Le Vert est enclin à faire des achats compulsifs, même quand il n'a pas l'argent nécessaire. Il a tendance à penser que s'il envoie de l'argent dans l'Univers, il en recevra davantage. Il veut une gratification immédiate et ne consent généralement pas à attendre d'avoir réuni la somme nécessaire pour s'offrir une gâterie. Le Vert aime occasionnellement prendre des risques et jouer. Il a habituellement du mal à gérer son argent et à savoir où il l'a dépensé.



Voici certaines choses à faire et d'autres à ne pas faire au sujet de l'argent, qui s'appliquent à toutes les couleurs de personnalité :

- Quand l'argent devient une source de désaccord, **identifiez** la cause réelle du problème. S'agit-il de la façon de le dépenser, de le gérer ? D'impulsivité, de compulsion ou encore de la manière de solder un chéquier ? Lorsqu'on ne connaît pas le problème, il est difficile de trouver la solution.
- Si vous ne parvenez pas à une entente, **ouvrez** trois comptes bancaires : deux personnels et un conjoint auquel chacun contribuera pour les dépenses courantes de base.
- **Réservez** une petite somme pour les dépenses spontanées et pour le plaisir. Prévoyez-en une partie à dépenser individuellement et une autre pour des activités communes.
- Dès le début de la relation, **formez** une équipe des finances. Déterminez qui va s'occuper de la gestion de l'argent. **Ne présumez pas** qu'il faut s'en tenir à des rôles stéréotypés.
- **Convendez** dès le départ que chacun doit rendre compte à l'autre de chaque sou dépensé.
- **Ne vous limitez pas** à planifier pour l'immédiat. Convendez d'une somme mensuelle à économiser.
- **Ne soyez pas** cachottier sur vos dépenses et n'essayez pas de les camoufler. Surtout, surtout, **ne mentez jamais**.

- **Ne vous servez pas** de vos cartes de crédit si vous avez tendance à faire des achats impulsifs ou compulsifs.

La sexualité

La sexualité fait partie intégrante d'une relation amoureuse saine plutôt que litigieuse et remplie de problèmes. Il s'agit d'un facteur critique qui détermine la qualité de l'affection dans le couple. Si on lui pose des questions sur sa sexualité, le couple répondra qu'elle est soit formidable, soit qu'il y a matière à amélioration.

La sexualité exacerbe les émotions et la réaction de l'autre à notre performance sexuelle est directement liée à l'ego. Quand notre partenaire nous dit que c'est extra, nous nous sentons valorisés. Dans le cas contraire, l'ego est blessé de même que nos sentiments. La sexualité fait ressortir les questions de pouvoir et de contrôle et dévoile nos vulnérabilités. Il semble qu'elle comporte ses propres intentions cachées et fasse resurgir le bagage émotif des premières expériences sexuelles, des dernières relations amoureuses, de nos parents, de même que du conditionnement religieux et social.

En explorant ce sujet par le filtre du conflit, il est impossible de nous limiter à ce qui procure du plaisir physique à chaque couleur de personnalité. Nous devons examiner ce qui donne à chacune la satisfaction sexuelle dont elle a besoin pour se sentir bien dans le couple. Qu'est-ce qui détermine la satisfaction sexuelle? La réponse se trouve dans l'attitude, la fréquence, le degré d'insistance, la passivité, la communication et l'incompatibilité.

Quand les deux ont les mêmes besoins, ils sont habituellement à l'aise dans leur sexualité et dans leur couple et expriment leur satisfaction sexuelle. Par contre, si leurs besoins diffèrent, non seulement il leur sera difficile de jouir des plaisirs d'une vie sexuelle épanouie, mais ils auront du



mal à l'empêcher de se faner et de mourir et chercheront leur satisfaction ailleurs.

N'allez pas croire que le fait de comprendre le type de personnalité éliminera tous les problèmes sexuels. Toutefois, cela peut offrir un certain éclairage sur la façon qu'a chaque couleur d'aborder le sujet, et ce dont chacune a besoin pour être sexuellement satisfaite. Au mieux, la connaissance de la personnalité fournit un lieu non menaçant de communication où les deux peuvent parler ouvertement et en toute sécurité de ce qu'ils ressentent. Elle peut vous faire prendre davantage conscience des besoins de votre partenaire pour qu'il se sente bien dans sa sexualité et vous aider à rendre la relation plus agréable.

Il faut se rappeler que la sexualité est complexe et le fait de l'aborder en fonction des stéréotypes serait irresponsable. Le mélange des différentes couleurs de personnalité dans ce domaine demande compréhension, patience, tendresse, collaboration et sensibilité émotionnelle. Il exige de conserver les circuits de communication ouverts et un effort concerté d'accueillir ce que chacun des partenaires a d'unique à offrir au couple. Dans ce cas, bon nombre des frustrations et blessures touchant la sexualité peuvent être évitées.

Les besoins sexuels de chaque couleur de personnalité

ROUGE

Recherche le plaisir sexuel
La sexualité commence par les sensations physiques
Veut des rapports réguliers afin de satisfaire son besoin biologique
Veut le contact physique
Recherche l'admiration
Recherche ce qui lui est familier
Entreprenant sexuellement
La sexualité est l'expression ultime du contrôle
Après l'acte, c'est terminé. Il ne prolonge pas le bien-être au lit
A besoin d'entendre dire «J'ai besoin de toi»
Peut ne pas réagir si certains préliminaires habituels n'ont pas lieu

JAUNE

Cherche, à travers la sexualité, à s'accepter lui-même
La sexualité commence sur le plan cérébral, puis passe par l'imagination avant d'arriver aux sensations physiques
Veut que le désir soit mutuel afin que la sexualité ne devienne pas une affaire d'émotions ou de manipulation
Recherche le plaisir sensuel
Exige du respect
Recherche quelque chose de différent
Sexuellement sensible
La sexualité est l'expression ultime de l'engagement
Après l'acte, il le revit en pensée
A besoin d'entendre dire «C'était très bien»
Peut ne pas réagir si son esprit n'est pas en mode sexualité

Les besoins sexuels de chaque couleur de personnalité

ORANGE

Recherche la sécurité
La sexualité commence sur le plan affectif avant d'arriver aux sensations physiques
Veut que la sexualité ait un sens
Désire le lien affectif
Recherche les expressions de l'amour
Sexuellement passif-agressif
La sexualité est la meilleure façon de montrer qu'on veut du bien à l'autre
Après l'acte, il aime en parler
A besoin d'entendre dire « Je t'apprécie »
Peut ne pas réagir s'il est en détresse affective

VERT

Recherche un lien spirituel et affectif
La sexualité commence dans l'imagination avant d'arriver aux sensations physiques
Veut que la sexualité soit un jeu
Recherche la variété
Recherche de nouvelles possibilités
Sexuellement entreprenant et expérimental
La sexualité est l'expression ultime de la dissolution du moi
Après l'acte, il se délecte du bien-être qui suit
A besoin d'entendre dire « Je t'aime »
Peut ne pas réagir s'il se sent contrôlé

Les valeurs

Les valeurs correspondant à ce qui importe pour nous dans la vie se forment à partir des caractéristiques (ce qu'on a appris) de notre personnalité et des traits (ce qui est inné). Ces convictions nous servent de code de conduite et créent les attentes que nous avons à l'égard de nous-mêmes et des autres. Il est dommage qu'aux premiers stades d'une relation, nous ne prenions pas le temps de parler des valeurs de chacun. Nous avons plutôt tendance à attendre et à en parler seulement après avoir pris un engagement ou même plus tard encore.

Selon la valeur que nous accordons à notre parole et la force de notre lien avec le partenaire, il se peut alors que nous nous retrouvions à passer notre vie avec quelqu'un qui ne partage pas les mêmes valeurs. Plus ces convictions diffèrent, plus il est difficile de créer une relation basée sur la confiance et le respect mutuels et de trouver des solutions en cas de conflit.

Les valeurs comprennent les attentes que nous avons envers nous-mêmes et ceux que nous aimons. Elles reflètent ce qui est important pour nous : les enfants, la famille, la religion, les amis, le travail, l'engagement dans la communauté et les loisirs. Elles déterminent notre attitude face à l'argent et jusqu'à quel point nous sommes consentants à le dépenser pour ce qui nous fait plaisir. Elles affectent notre attitude au travail et notre éthique professionnelle. Est-ce que nous vivons pour travailler ou est-ce que nous travaillons pour vivre? Attendons-nous de notre partenaire qu'il partage les responsabilités financières ou qu'il s'occupe des enfants? Elles influencent notre besoin de structure et d'organisation ou le manque de celles-ci. Les valeurs déterminent l'importance de l'amour dans notre vie et contribuent largement à la perception que nous en avons.

– Le **Rouge** valorise le travail et attend de l'autre qu'il participe financièrement. Son temps est très important. Il aime un environnement rangé et prévisible. Il chérit la famille et la tradition et se sent responsable de pourvoir aux besoins de ceux qu'il aime. Le Rouge désire la cohérence et n'apprécie pas le changement ni les surprises. Il a besoin d'être à l'aise et en sécurité financièrement. Il a hâte à la retraite et de pouvoir faire ce qu'il veut. Il désire une partenaire et une famille qui feront passer ses besoins en premier.

– Le **Orange** valorise les gens et le couple. Il a besoin de soutien et d'un environnement affectif enveloppant où il puisse exprimer ses sentiments. Les enfants et la famille sont importants pour le Orange, et faire des activités familiales

ajoute à sa qualité de vie. Il lui importe que ceux qu'il aime apprécient ce qu'il fait pour eux, et souhaite les rendre heureux. Les besoins de ceux qu'il aime passent en premier, tout le reste est secondaire. Il croit que l'argent sert à procurer à sa famille ce qui peut améliorer la qualité de vie de chacun et qu'il devrait également être utilisé pour aider les autres. Il valorise les activités sociales et le bénévolat.

– Le **Jaune** valorise son esprit, son intelligence, son raisonnement et sa pensée analytique, de même que sa liberté, son indépendance et son autonomie. Sa capacité à partager ses connaissances de même que ses aptitudes à résoudre des problèmes, cela compte beaucoup pour lui. Il chérit la vérité, la confiance et le respect. Il s'enorgueillit de sa capacité à atténuer les soucis éventuels qui pourraient créer du stress et de la détresse chez ceux qu'il aime et dont il est responsable. Le Jaune valorise une éthique rigoureuse, l'intégrité et la moralité. Il tient en haute estime une relation avec une partenaire intelligente, sûre d'elle sur le plan affectif et stable. Il apprécie par ailleurs du temps pour lui seul.

– Le **Vert** valorise l'amitié, la camaraderie, le plaisir, les loisirs et les nouvelles expériences. La spontanéité, l'absence de contraintes de temps, la liberté et le fait d'être unique sont très importants à ses yeux. Il admire le couple dans lequel personne n'exerce d'autorité et où il n'y a pas de rapport de forces. Il désire un environnement dépourvu de conflits. Le Vert valorise l'apprentissage et le partage des connaissances, ainsi que sa créativité, ses émotions et son intuition. La compassion, la tendresse, la gentillesse et le bonheur sont tous des atouts qu'il place en tête de liste. Il trouve gratifiant d'avoir beaucoup d'activités et aime la compagnie de personnalités de la même couleur. Il valorise le changement et n'aime pas la routine ni la monotonie.



Dans les couples où les valeurs sont différentes, voici certaines des choses à faire et à ne pas faire :

- **Soyez** réceptifs à ce que chacun ressent. Discutez de vos différences sans y impliquer les émotions. Rappelez-vous que l'objectif consiste à trouver des moyens de vivre avec ces différences et non pas à changer les valeurs de l'autre.
- **Allez** chercher de l'aide professionnelle si les différences de valeurs deviennent une source grave de querelles et de conflits. Il vaut mieux consulter avant que le problème ne détériore l'amour que vous avez l'un pour l'autre ainsi que la qualité de votre relation.
- **Soyez** franc et direct si vous ne consentez pas à changer une de vos valeurs. **Expliquez** pourquoi, plutôt que d'obliger votre partenaire à deviner.
- **N'essayez pas** de changer les valeurs de votre partenaire. **Acceptez-les** et **respectez-les**. Recherchez l'apport positif qu'elles représentent pour votre couple.
- **Ne soyez pas** critique et **ne portez pas** de jugement. N'embarrassez pas votre partenaire en public en discutant de vos différences de valeurs.
- **Ne demandez pas** aux autres, comme à votre famille ou à vos amis, des conseils sur la façon de gérer vos différences. Il se pourrait qu'ils partagent les mêmes valeurs que vous, surtout s'ils sont de la même couleur de personnalité et qu'ils ont été influencés par le même conditionnement extérieur.

Les activités sociales

Les activités sociales représentent un autre domaine de conflit potentiel : dans quelle mesure le couple en a-t-il besoin ? Quel genre d'activités souhaite-t-on et qui des deux sera responsable d'en gérer l'agenda ? Bien que ce sujet

n'entraîne pas de désaccords très importants susceptibles de menacer un couple, il n'en demeure pas moins une source de nombreux malentendus qui poussent parfois chacun à faire des choses séparément.

Si les deux ont le même type de personnalité, les activités sociales ne seront généralement pas une source de querelles. Mais autrement, des problèmes peuvent surgir, sans compter qu'il faut également considérer les facteurs de l'introversion et de l'extraversion. Si un couple est composé de deux couleurs différentes, c'est déjà difficile; mais si, en plus, l'un est introverti et l'autre, extraverti, le contraste peut générer des malentendus sur le plan social.

L'extraverti, par nature, aime la compagnie des autres et les activités sociales. Fréquenter des gens, faire de nouvelles expériences avec des amis, aller dans des soirées et participer à toutes sortes d'événements lui plaît. Être avec d'autres personnes – même des groupes importants – lui donne de l'énergie et recharge ses batteries. Les autres représentent sa principale source d'amusement.

L'introverti, au contraire, n'aime pas vraiment aller dans des soirées ni se trouver parmi la foule, surtout quand il ne connaît pas les gens ou n'a rien en commun avec eux. Il préfère rester à la maison ou avoir des activités plus tranquilles, comme socialiser avec des amis intimes dont il partage les intérêts. S'il est obligé de participer à des activités plus intenses, il est ensuite épuisé et se sent vidé de son énergie.

En mettant à part les facteurs de l'introversion et de l'extraversion, voici comment les quatre couleurs de personnalité perçoivent la vie sociale :

– Pour le **Rouge**, les activités sociales doivent avoir un but : créer ou consolider des relations d'affaires, répondre à des obligations familiales ou de travail, ou avoir un intérêt récréatif. Il aime connaître longtemps d'avance les activités prévues à l'agenda, car il n'apprécie pas les surprises. Il préfère planifier ce qui va se passer et allouer lui-même le temps à y consacrer. Il n'aime pas être impliqué dans des événe-



ments sans limite de durée ou dont il ne connaît pas la teneur. Il préfère que tout se passe à sa manière.

– Pour le **Orange**, les activités sociales doivent procurer la chaleur dont il a besoin pour justifier le temps et l'énergie dépensés loin de sa famille. Il aime les bons repas et la conversation, recevoir ses amis et sa famille à la maison. Il apprécie les activités liées à l'église et aux voisins et s'impliquer dans des organismes où socialiser représente le premier objectif. La personnalité de cette couleur est bien organisée et qualifiée pour s'occuper de l'agenda des activités sociales et prend plaisir à planifier des réunions entre amis. Le Orange aime que son agenda social soit bien rempli, mais pas au point de l'empêcher d'avoir du temps de qualité avec sa famille.

– Pour le **Jaune**, les activités sociales doivent correspondre à ses intérêts et stimuler son esprit. Bien qu'il ne soit pas entièrement sauvage, il peut le paraître parce qu'il préfère rester chez lui plutôt que participer à des événements où la conversation est futile et où il est confronté à des gens qu'il ne connaît pas ou avec lesquels il n'a rien en commun. Le Jaune apprécie les réunions avec des intimes et celles où la conversation est stimulante intellectuellement. Il veut participer à des activités qui le mettent au défi, testent ses aptitudes et le placent en compétition avec lui-même. Il vaut probablement mieux que le Jaune confie son agenda social à quelqu'un qui a besoin de s'amuser et de voir des gens. Autrement, il aura tendance à travailler sans arrêt.

– Pour le **Vert**, les activités sociales doivent être amusantes et nourrir son besoin de jouer. Il aime être actif socialement et a tendance à mettre trop d'activités à son agenda. Il n'a pas besoin d'une raison pour voir des gens, et socialiser ne doit pas nécessairement avoir un but non plus. Il aime inventer de nouvelles façons de réunir les gens et créer des soirées à thème. Le Vert apprécie les activités où beaucoup



de gens s'amuse, comme les parties de baseball, les concerts, les soirées, les conférences et les congrès. Toutes les excuses sont bonnes pour rencontrer ses amis et faire des activités avec eux, et il aime garder son horaire ouvert afin de pouvoir changer son programme advenant quelque chose de mieux. Il préfère rester libre comme l'air plutôt que d'être coincé dans un agenda ou de s'engager à participer à quelque chose qui risque de l'ennuyer. Même le Vert introverti peut accepter de se retrouver parmi un groupe nombreux simplement parce que c'est amusant.

Si vous faites partie d'un couple aux couleurs différentes *et que*, de plus, l'un est introverti et l'autre, extraverti, le meilleur moyen de régler la question des activités sociales est d'en parler avant qu'elles ne deviennent une source de conflits. Chacun doit être franc et honnête en disant à l'autre ce dont il a besoin et ce qu'il veut sur ce plan. Vous discuterez ensuite de la façon d'équilibrer le tout afin de trouver un compromis qui conviendra à tous les deux.

Les amis

Les amitiés, surtout personnelles, peuvent représenter un important catalyseur de stress et de tension et devenir une source de nombreux désaccords dans le couple. Nos amis reflètent essentiellement qui nous sommes et personnifient notre perception de nous-mêmes. Ils nous aident à nous sentir bien dans notre peau et nous offrent le soutien et le réconfort dont nous avons besoin quand la vie va moins bien ; ce que nous ne pouvons pas toujours obtenir auprès de notre partenaire.

En évaluant cet aspect, il est intéressant de noter qu'en choisissant nos amis, nous avons tendance à aller vers des gens qui nous ressemblent, c'est-à-dire de la même couleur de personnalité et qui partagent nos intérêts, nos besoins et nos valeurs. Pourtant, quand il s'agit de l'autre, nous ne suivons pas les mêmes critères. Nous sommes plutôt attirés



par notre contraire qui, dans la plupart des cas, n'a *rien à voir* avec les gens que nous recherchons comme amis.

Il y a beaucoup d'émotions et d'ego associés à nos sentiments pour nos amis, et si notre partenaire soulève des questions à leur sujet, les personnalités de toutes les couleurs se mettront aussitôt sur la défensive et se braqueront. Ce genre de désaccord ramène à la surface des questions de pouvoir et d'autorité dans le couple, de même que nos peurs et nos insécurités. Quand notre partenaire remet en question notre amitié pour quelqu'un ou la désapprouve carrément, nous percevons cela comme une critique de notre jugement et de nos valeurs, ainsi que l'indication d'un manque de confiance.

Personne n'aime que ses choix et ses convictions soient remis en question, et le soupçon que cela implique blesse l'autre et peut conduire à l'érosion des sentiments. Chaque fois que le sujet des amis est abordé, il est impératif que ce soit fait avec beaucoup de tact, en surveillant ses mots et le ton de sa voix. Sans cette sensibilité, toute demande peut ressembler à un ultimatum, ce qui ne fait que rendre encore plus difficile de trouver des solutions convenables pour chacun.

En tant que couple, il est bon d'avoir des amitiés « de couple » (des gens que les deux partenaires apprécient), mais aussi des amitiés « personnelles » (des gens plus proches de l'un ou de l'autre), car les deux genres peuvent nous aider à jouir de notre union. Partager du temps avec des couples amis permet de fonctionner en équipe et nous rappelle d'apprécier la contribution de chacun à cet effort conjoint.

Les amis personnels nous permettent d'exprimer ce que nous sommes et de vivre des relations dans lesquelles nous n'avons pas besoin de nous efforcer de trouver des points communs. Le défi consiste plutôt à atteindre un équilibre convenable entre le temps que chacun consacre à ses amis personnels et celui que le couple passe ensemble. Les amis de chacun doivent nourrir la relation amoureuse et non pas l'en distraire. Si l'ami est du sexe opposé, il faut veiller à ce que le partenaire ne se sente pas menacé ou incompetent sur

le plan affectif, et donc éviter de se tourner vers lui plutôt que vers notre partenaire pour obtenir du réconfort.

L'autre défi des amitiés personnelles de sexe opposé est que leur présence révèle des insécurités liées à la jalousie, à la peur de l'abandon et à la trahison. Encore là, la sensibilité tient une grande place pour préserver le couple. Attention de ne pas glisser dans une relation romantique ou sexuelle avec ces amis-là. Ne pas non plus afficher un comportement qui risquerait de semer le doute dans l'esprit de votre partenaire. Tout est affaire de confiance. Si celle-ci est ébranlée, ce sont les deux qui risquent d'y perdre.

– Le **Rouge** a tendance à se lier avec ses patrons, ses collègues et d'autres collaborateurs au travail. Une bonne partie du temps qu'il partage avec eux vise à développer et à consolider ses relations professionnelles. Comme pour les activités sociales, les amitiés doivent avoir un objectif pour le Rouge. Celles-ci peuvent être soit superficielles et sans lien affectif, soit profondes et fortement enracinées.

Quand le lien est profond, c'est habituellement parce qu'il s'est créé dans l'adversité, par exemple, l'armée, ou dans la lutte pour grimper les échelons de la hiérarchie, le décès de sa conjointe, la perte d'un emploi ou une rupture. Le Rouge veut des compagnons qui partagent les mêmes intérêts. Il n'est pas réceptif aux amitiés personnelles de sa partenaire, surtout lorsque les besoins de ces dernières passent avant les siens.

– Le **Orange** désire des amitiés variées, c'est-à-dire dans le cadre de l'église, des organismes communautaires, du milieu de travail et des voisins. Il recherche de bons camarades et préfère les amis communs au couple, car il peut ainsi partager ces liens avec sa partenaire. Quand le Orange a des amis personnels, il n'y consacrerait du temps que dans la mesure où les besoins de sa famille n'en seraient pas affectés. Il veut des amitiés qui favorisent et encouragent l'expression



des sentiments et dans lesquelles le temps passé ensemble a un sens.

– Le **Jaune** est plus intéressé par quelques confidents intimes que par un grand cercle d'amis. Tout en appréciant la compagnie d'autres couples, il préfère avoir un seul bon ami : quelqu'un à qui se confier et avec qui passer du temps de qualité. Un compagnon avec qui partager de l'intimité aussi bien que de bons moments. Dans sa recherche d'une partenaire, le Jaune visera le même genre de lien qu'en amitié. En règle générale, s'il a suffisamment de chance pour trouver la partenaire qui deviendra sa meilleure amie, il n'aura aucun besoin de socialiser individuellement. Dans son cas, les amitiés personnelles n'amélioreront pas la qualité de son couple.

Pour le Jaune, les amitiés tissent des liens profonds et qui ont un sens. Elles sont pour la vie, même s'il ne voit pas ses amis souvent. Peu importe le nombre d'années entre les rencontres, quand le Jaune revoit ses amis, c'est comme si c'était hier. Il aime la compagnie de gens qui le stimulent intellectuellement et avec qui il peut échanger des opinions, badiner et rigoler.

– Le **Vert** adore avoir plein d'amis : de grands amis, de grands copains, des connaissances et même des amis de passage. Il veut des amitiés harmonieuses où il n'y a pas de motifs cachés de pouvoir ou de contrôle. Il aime se lier avec des gens qui n'exigent rien et qui ne jugent pas son caractère changeant. Le Vert peut être capricieux, c'est-à-dire sembler tout à coup inséparable, puis s'envoler vers une autre branche l'instant suivant. Il a tendance à faire passer les désirs de ses amis en premier et ceux des autres au second plan. Il accorde une grande valeur à son cercle d'amis et en a besoin pour se sentir bien. Il veut vivre des expériences dans lesquelles le simple fait d'être ensemble est agréable.



Si vous avez des problèmes touchant l'amitié dans votre couple, voici certaines choses à faire et à ne pas faire :

- Si vous avez un problème relatif aux amis de votre partenaire, **parlez-en** plutôt que de garder vos sentiments pour vous. Le refoulement mène au ressentiment.
- **Planifiez** du temps avec vos amis de couple et avec vos amis personnels. Mais **planifiez-en** également pour vous deux seulement.
- **Soyez** franc dans ce que vous considérez comme acceptable ou non avec les amis. Établissez des limites.
- Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec les amis de votre partenaire, **demandez-vous** si les personnes en cause sont véritablement le problème ou s'il ne s'agit pas plutôt de vos propres insécurités.
- Quand votre partenaire planifie du temps avec ses amis, **profitez** de l'occasion pour socialiser de votre côté.
- **Ne donnez jamais** d'ultimatum quand il s'agit des amis, car il se pourrait que vous n'aimiez pas le résultat.
- **N'obligez pas** votre partenaire à défendre ses amis et **ne vous posez pas** de questions sur ce qu'ils font quand ils sortent ensemble.
- **Ne dites pas** à votre partenaire quels amis il peut ou non avoir.
- **N'exprimez jamais** directement aux amis de votre partenaire ce que vous n'aimez pas chez eux. Si vous

le faisiez, vous humilierez votre partenaire et le mettriez dans une position intenable.

Les responsabilités

La dernière source de conflit dont nous discuterons dans ce chapitre concerne les responsabilités. En raison de ses vastes ramifications, nous l'examinerons dans le contexte des actes posés plutôt que de ce que nous sommes (c'est-à-dire porter un jugement). Juger les autres n'est pas l'intention de cet ouvrage, puisque cela ne peut qu'ouvrir la porte au blâme et à la critique et pointer du doigt les différences, plutôt que d'observer l'apport positif de chacun. Nous allons explorer comment chaque couleur de personnalité perçoit les responsabilités, de même que les attentes relatives à leur partage.

Le conflit au sujet des responsabilités tend à surgir quand l'un des partenaires ressent un déséquilibre, c'est-à-dire quand il pense ou a l'impression qu'il en assume davantage que l'autre. Ce genre de problème éclate habituellement en rapport avec l'argent, la sexualité, la communication, les valeurs, les activités sociales et les amis, aussi bien que le temps, les tâches, les obligations familiales, les devoirs professionnels, le rôle parental et même les obligations affectives envers ceux que nous aimons.

Disons-le clairement : qui souhaite se retrouver dans une situation — encore moins une union romantique — où il sent qu'on l'utilise ou qu'on profite de lui ? Un couple, et le devoir de le réussir, ne demandent-ils pas un effort conjoint ? Le fait de partager les responsabilités ne doit-il pas être juste et équitable ? Dans mes ateliers sur les relations amoureuses, j'entends trop souvent les gens se plaindre qu'on profite d'eux et qu'ils ne sont pas appréciés.

Quand j'entends ces remarques, ma recommandation est toujours la même : si les responsabilités deviennent un sujet de dispute, il faut s'en occuper avant que les problèmes de pouvoir et de contrôle ne surgissent et que les émotions ne

s'embrasent. L'objectif d'un couple qui s'aime vraiment est de préserver l'équilibre des tâches. Après tout, c'est le seul moyen d'éviter que la frustration, le ressentiment et la colère ne se glissent dans le couple et ne couvent au point de saper l'affection et le respect mutuels.

Nos attentes à l'égard des responsabilités sont directement influencées par la perception que nous en avons, laquelle est déterminée par les valeurs associées à la couleur de notre personnalité. Les valeurs et les responsabilités sont en grande partie synonymes, et les deux suscitent de fortes réactions émotives. Cela ne veut pas dire que le conditionnement et les facteurs extérieurs n'ont pas d'influence. C'est plutôt qu'ils ne *créent* pas les attentes en termes de responsabilité, tandis que la personnalité, oui.

Comme nous en avons déjà parlé, nos valeurs reflètent le cœur de ce que nous sommes et créent les principes qui gouvernent nos vies. Dans les relations amoureuses où les interactions ne sont pas motivées par le besoin de pouvoir et de contrôle, il est rare que les responsabilités posent problème. C'est parce que dans ces couples, les deux veillent à maintenir l'équilibre concernant qui fait quoi et à la somme de travail de chacun. Et si, pour une raison ou une autre, l'un des deux est incapable de remplir ses obligations, l'autre les assume sans avoir l'impression qu'on profite de lui, car ils forment une équipe. Quand un couple partage les responsabilités, il renforce son union en créant des sentiments de respect mutuel.

Les problèmes liés aux responsabilités surgissent le plus souvent quand deux couleurs différentes sont en présence. Voici un bref aperçu de la façon dont chaque couleur voit la chose de même que ses attentes à l'égard de l'autre :

– Le **Rouge** prend les responsabilités très au sérieux et accepte qu'elles gouvernent son comportement. Il perçoit comme son devoir de pourvoir aux besoins essentiels de sa famille, comme la nourriture, le toit et les vêtements. Par conséquent, il assume automatiquement la responsabilité de



gagner de l'argent et de le gérer. Ainsi, il s'assure que ceux qu'il aime ont ce qu'ils veulent et ce dont ils ont besoin, et qu'ils se sentent protégés et en sécurité.

Le Rouge fait rimer responsabilités avec travail pour obtenir ce qu'il veut et ce dont il a besoin. Il n'a aucune tolérance pour les gens qui ne sont pas responsables de leurs actes et il ne peut pas comprendre comment quelqu'un qui obtient quelque chose d'une autre personne puisse ne pas consentir à lui rendre la pareille d'une façon ou d'une autre. Ne pas participer n'est pas un comportement acceptable à ses yeux. Il porte un jugement et devient très critique à cet égard.

Le Rouge s'attend à ce que l'autre partage les responsabilités liées à l'intendance de la maisonnée, ce qui peut vouloir dire de participer financièrement ou d'assumer les tâches nécessaires pour préserver une qualité de vie confortable et rangée. Quand son partenaire prend sa part des tâches ménagères, le Rouge peut concentrer toute son attention sur son travail et donc gagner de l'argent.

– Le **Orange** considère que sa responsabilité consiste à répondre aux besoins personnels et affectifs de ceux qu'il aime. Cela signifie aller faire les courses ou assumer des tâches afin que l'autre n'y soit pas obligé. Il fait passer les besoins de sa famille avant les siens. Le Orange estime de son devoir de fournir le soutien affectif, le confort moral et l'encouragement quand le poids des responsabilités pèse lourd sur sa partenaire. S'inquiéter est son travail et il s'angoisse pour tout et pour rien.

En retour, il veut que l'autre lui manifeste de la gratitude. Il attend de sa partenaire qu'elle soit sensible à ses besoins et disponible affectivement s'il a passé une mauvaise journée ou si ça va mal. Il attend de l'autre qu'il écoute et qu'il partage les responsabilités de s'occuper de la famille, y compris de participer aux tâches ménagères, et non pas seulement de procurer la sécurité financière.

– Le **Jaune** prend la responsabilité de protéger ceux qu'il aime et offre son soutien psychologique et physique ainsi que sa disponibilité. Il considère comme sa tâche d'éviter des problèmes à sa partenaire et de veiller à ce qu'ils ne surviennent pas de nouveau. Son sens de l'obligation domine tout son comportement et éclipse ses besoins personnels. Il estime que c'est son *travail* d'être responsable.

Le Jaune ne fuira pas le conflit ni ses devoirs de protecteur s'il a l'impression que lui ou sa partenaire est attaqué injustement. Il prendra le rôle qui convient à la situation – pourvoir aux besoins, protéger, voir au bien-être, materner, encourager ou consoler – s'il pense que cela permettra d'éviter les problèmes affectifs et le conflit dans son couple.

Le Jaune attend très peu en retour de l'autre, sinon qu'il prenne la moitié des responsabilités dans le bon fonctionnement du couple et qu'il soit compréhensif. Cela signifie de réduire les crises d'énervement et les distractions, et de respecter les engagements et le temps de chacun. Il attend de sa partenaire qu'elle soit précisément une partenaire, c'est-à-dire une coéquipière. Le Jaune développe du ressentiment si sa partenaire ne fait pas sa part. S'il doit travailler de longues heures, il s'attend que l'autre comprenne et le soutienne.

– Le **Vert** considère comme sa responsabilité de voir à ce que ceux qu'il aime soient heureux. Par conséquent, il se sent le devoir d'être joyeux, stimulant, encourageant et aidant sur le plan affectif. Il perçoit comme sa tâche de personnifier l'amour et d'enseigner aux autres comment aimer. Les responsabilités peuvent sembler lourdes pour le Vert et représenter des contraintes, si elles signifient de s'engager à exécuter des tâches peu attrayantes et répétitives.

Il croit qu'il doit être disponible pour ses amis s'ils ont besoin de lui, même si cela signifie de s'esquiver de ses obligations à la maison. Pour le Vert, les responsabilités peuvent changer suivant ce qu'il est en train de faire. Plutôt que d'être rigoureux dans l'exécution de ses tâches, il veut la



liberté d'en modifier le programme si autre chose se présente. Le Vert attend de sa partenaire qu'elle le soutienne et le comprenne sur le plan affectif, même s'il ne respecte pas ses engagements. Pourtant, il peut se révéler rigide et manipulateur si la situation inverse se produit.



Si vous vivez un conflit lié aux responsabilités, voici quelques recommandations sur la façon de gérer le problème :

- **Planifiez** une conversation au sujet des responsabilités de chacun relativement aux tâches ou aux actions, à un moment où les émotions ne sont pas à fleur de peau.
- Si du ressentiment concernant les responsabilités fait surface, **dites** à votre partenaire ce qui vous dérange avant que la colère ne s'installe. **N'essayez pas** de communiquer calmement ce que vous ressentez quand en réalité vous voulez exploser.
- En discutant des responsabilités, **manifestez** à votre partenaire la même courtoisie, la même patience et la même compréhension qu'à votre meilleur ami ou à un associé de travail.
- **N'attaquez pas** votre partenaire personnellement sur le sujet. **Rappelez-vous** qu'il aurait alors l'impression que vous faites affront à ses valeurs.
- Aussi difficile que cela puisse sembler, **ne faites pas** passer vos besoins en premier. Car si la discussion devient une partie de bras de fer, il sera difficile, voire impossible, de trouver une répartition des responsabilités qui convienne aux deux.



- **Ne vous laissez pas** emporter dans une discussion animée et tatillonne sur les rôles des sexes. Les temps ont changé et il en va de même des perceptions sur qui fait quoi.

Une pensée d'adieu

Bien sûr le conflit est inconfortable, indésirable et drainant émotionnellement, sans compter qu'il met notre amour et notre volonté de réussir le couple à l'épreuve. Est-ce que de comprendre les différences de personnalité éliminera toutes les dissensions ? Certainement pas, mais cela peut nous aider à prendre conscience que lorsque le conflit surgit, ce n'est pas parce que notre partenaire cherche à nous nuire. Ce dernier a simplement une perception différente de la nôtre. Connaître la couleur de notre personnalité et celle de notre partenaire change radicalement la nature d'un conflit, et notre façon de réagir l'un envers l'autre en périodes de stress. Cela peut également, espérons-le, nous aider à trouver des moyens plus constructifs de réduire le niveau de mésentente.

Bien qu'il soit difficile de l'accepter, le conflit fait partie intégrante de notre croissance personnelle et de l'épanouissement d'un couple. La tension suscitée offre l'occasion de nous défaire de toutes les illusions fausses et idéalistes que chacun entretient à l'égard de ce que l'amour devrait être ou de la façon d'agir l'un avec l'autre. Le conflit fait resurgir les sentiments, les attitudes et les croyances qui sont le résultat de ce qu'on nous a enseigné plutôt que ce que l'amour est vraiment. Ces querelles révèlent notre besoin de pouvoir et de contrôle ; elles dévoilent nos peurs, nos insécurités et nos vulnérabilités affectives afin que nous puissions les reconnaître.

Les périodes de conflit nous obligent à chercher de nouvelles solutions, à faire des changements et à trouver des moyens plus efficaces d'agir l'un avec l'autre. Elles nous enseignent comment faire des concessions sans se sentir

remis en question et elles ouvrent nos cœurs à l'amour qui encourage à trouver de nouvelles vérités mutuellement libératrices. Essentiellement, le conflit nous oblige à parler et à écouter.



Je sais que vous pensez avoir
compris ce que j'ai dit, mais ce
n'est pas nécessairement ce que
j'ai voulu dire

Avez-vous déjà eu une conversation avec quelqu'un et l'impression de ne pas parler la même langue ? Est-ce que d'être sur la même longueur d'onde que votre partenaire représente un défi, pour dire le moins ? Est-ce que votre partenaire vous a déjà demandé comment vous alliez et vous n'avez pas su quoi répondre ? Vous êtes-vous demandé s'il s'agissait d'une question piège, c'est-à-dire destinée à lui permettre de vous dire ce qu'il pense de vous et de ce que vous faites ? Vous avez peut-être pensé qu'il ne songeait qu'à vous exprimer tout ce qui avait pu le blesser, ou ce que vous ne faites pas de la bonne façon, ou encore ce qui le dérange dans votre comportement et à quel point il y a longtemps que ça dure. Pour nous aider à comprendre l'effet de notre personnalité sur la communication, jetons un coup d'œil à la façon dont chacune des quatre couleurs de personnalité répondrait à la question « Comment vas-tu ? »

– Le **Rouge** aurait le réflexe de répondre de manière prosaïque, du genre « Sur mes deux jambes ». Si vous êtes vous-même Rouge ou Jaune, cette réponse ne pose pas de problème. À question concrète, réponse concrète. Mais si vous êtes Orange ou Vert, vous pourriez en être blessé et la conversation risquerait de prendre une tournure désagréable.

– Le **Orange** se laisserait guider par les sentiments. Croyant à une question sincère, il y verrait l'occasion de dire ce qu'il ressent et de confier ce qui dans sa vie l'amène à se sentir comme il se sent.

– Le **Jaune** réfléchirait avant de répondre, car il présumerait aussitôt qu'il pourrait s'agir d'une question lourde de sens. Surtout s'il n'a pas répondu « Bien » la fois précédente, il se dit qu'il vaudrait mieux prendre son temps cette fois. Mieux encore, il choisirait de ne rien dire dans l'espoir que la conversation s'oriente sur un autre sujet où il se sent plus à l'aise, c'est-à-dire à connotation moins émotive. En revanche, si le Jaune *vous* posait la question, il s'attendrait impatiemment à ce que vous lui parliez d'un problème afin de pouvoir vous aider à le régler.

– Le **Vert** perçoit cette question comme quelque chose d'assez banal, une simple entrée en matière, comme « Bonjour », « Allô », « Content de te voir » ou « Quoi de neuf ? » C'est le début de la conversation qui permet d'échanger sur ce qui se passe, d'exprimer ce qu'il fait d'amusant et de parler des activités intéressantes auxquelles il a participé. Cette couleur pourrait également interpréter la question comme signifiant « Comment va ton couple et ta vie amoureuse ? »

Compte tenu de la variété des réponses, quoi d'étonnant à ce que le processus de communication soit parfois si frustrant et qu'il soit difficile de se mettre sur la même longueur d'onde ?

La communication : un mot commun, un défi permanent

Nous voulons tous être entendus et obtenir une réaction – et surtout être compris. L'objectif de la communication consiste à ce que tous ces objectifs soient atteints grâce à un partage égal d'expression et d'écoute. Pourtant, si nous demandons à des couples si leurs attentes en termes de

communication sont satisfaites, il se peut que nous obtenions une longue liste de griefs, dont ceux-ci :

- Il n'écoute pas ;
- Il parle sans arrêt ;
- Il s'en fiche ;
- Il ne ressent rien ;
- Il réfléchit surtout à ce qu'il dira ensuite ;
- Il ne comprend tout simplement pas ce que j'ai dit.

Comme je l'ai dit précédemment, la plainte la plus courante et la source la plus fréquente de conflit dans les couples est le *manque de communication*. Cela ne signifie pas pour autant que la conversation est absente ; c'est plutôt la qualité et la sensibilité qui font défaut. Ce n'est pas ce que nous disons qui importe, c'est la manière. Même des sujets dont on discute longuement peuvent demeurer confus, si l'un dit quelque chose que l'autre entend autrement.

Le défi permanent est le suivant : au fur et à mesure que la relation se transforme en engagement et que le couple se forge, la tendance consiste à s'installer dans la routine et à passer moins de temps à parler et à écouter. S'asseoir pour discuter de ce qui s'est passé dans la vie de chacun pendant la journée passe après les exigences du travail et de la famille. Et, malheureusement, avec le temps, les conversations passent du *nous* au *je*.

Bien entendu, il ne suffit pas de *parler*, car s'il n'y a pas d'écoute, la communication reste à sens unique. Bien que parler soit efficace pour exprimer nos pensées ou ce que nous avons sur le cœur, il n'en résulte pas pour autant une conversation mutuellement satisfaisante. C'est lorsque les deux aspects de la communication sont répartis équitablement que les attentes de chacun sont comblées. Nous nous sentons alors en accord avec notre partenaire et il fait bon se retrouver sur un terrain d'entente.

La façon dont nous communiquons peut construire ou détruire le couple. Pour que l'amour grandisse et s'épanouisse, il faut apprendre à communiquer efficacement, c'est-à-dire utiliser des mots que notre partenaire peut comprendre et les dire d'une manière adaptée. Par ailleurs, cela signifie écouter activement et ne pas permettre à notre esprit de vagabonder au milieu d'une conversation.

Contrairement au mythe créé par le conditionnement social, la communication efficace ne consiste pas simplement à faire valoir son point de vue ou à essayer d'avoir le dessus. Ce n'est pas un rapport de forces, et certainement pas un concours pour savoir qui gagnera.

Il s'agit plutôt d'être ouvert et réceptif. Écouter, enregistrer ce que nous entendons et l'absorber avant de réagir. Il faut évaluer ce qui a été dit en considérant le point de vue de notre partenaire et consentir à changer d'idée si ce que nous entendons a un sens ou semble valable. Communiquer signifie être capable de parler la langue de l'autre, et cela sans avoir l'impression de devoir transiger sur nos valeurs ou ce que nous sommes.

La communication efficace passe par des tâtonnements, de la patience et la pratique attentive de l'écoute. Elle exige l'acceptation et la compréhension qu'il s'agit d'un processus dynamique en évolution constante. Nous devons donc faire attention à chacun des facteurs suivants :

- Les mots que l'on prononce (l'expression verbale);
- La manière de les dire (le ton de la voix);
- Ce qu'on ne dit pas, mais que le corps exprime (le langage corporel);
- Le genre d'écoute (active ou passive);
- La reconnaissance d'avoir reçu l'information et compris ce qui a été dit (l'acceptation).

Ce n'est que lorsque toutes ces conditions sont réunies que les circuits de communication peuvent rester ouverts et

nous permettre d'apprendre à vivre avec nos différences et à apprécier ce que chacun apporte dans le couple. Nous avons tous un grand besoin de conversations dans lesquelles nous pouvons nous exprimer et écouter avec compassion, et qui nous permettent d'approfondir notre degré d'intimité avec notre partenaire, car cela nous aide à traverser les périodes difficiles où nous ne sommes pas d'accord. Ce genre de communication nous enseigne de nouvelles choses et aiguise notre perception de nous-mêmes individuellement et en tant que couple.

Une affaire de personnalité ?

Bien que l'on ne puisse pas attribuer à la personnalité tous les problèmes de communication, les différences de base entre les diverses personnalités peuvent sans aucun doute faire des ravages et détruire le plaisir de la conversation. Pour mieux comprendre ce que la personnalité de chacun a à voir avec la communication, nous devons d'abord examiner comment notre réseau neurologique inné (les traits) affecte notre processus de prise de décisions, car c'est là que la rupture des circuits de communication commence.

Il existe deux façons de faire des choix et, quoique les deux soient toujours disponibles, la neurologie de notre personnalité en favorise une plus que l'autre. Voici les deux options :

1. Nous pouvons prendre des décisions en fonction de la logique.
2. Nous pouvons prendre des décisions en fonction des émotions (c'est-à-dire que nous devons *sentir* que c'est la bonne avant de la prendre).

Si on choisit la première option, les mots pour communiquer notre pensée seront plus concrets et plus succincts et exprimeront clairement ce que nous pensons. Cela suscitera une réaction logique. Inversement, si notre préférence va à



la seconde option, nous aurons tendance à utiliser des métaphores et des symboles qui ne sont pas précis et qui refléteront ce que nous sentons plutôt que ce qui se passe dans notre tête. Cela suscitera une réaction émotive.

Le Rouge et le Jaune prennent des décisions basées sur la logique, tandis que le Orange et le Vert se fient à leurs émotions. Les ennuis commencent quand ces différences dans la prise de décisions sont réunies dans un couple. Dès que l'un parle, la différence surgit aussitôt et ce qui est dit, entendu et interprété peut donner l'impression d'être en présence de deux étrangers. Par exemple :

– Un Jaune prévient sa partenaire Orange qu'il ne veut pas que celle-ci se sente personnellement attaquée par ce qu'il va lui dire. Le Orange va penser : *Voilà encore la critique et le jugement de monsieur Parfait*. Si le Orange se renferme et ne réagit pas favorablement aux suggestions présentées, le Jaune ne peut pas comprendre pourquoi sa partenaire ne veut pas de son aide ni écouter les solutions qu'il a à proposer. En effet, le Jaune se dit qu'il ne cherche qu'à aider.

– Un Vert dit à sa partenaire Rouge qu'il s'en va à l'épicerie et qu'il sera de retour dans quelques minutes. Le Rouge va penser : *Quelques minutes, c'est cinq ou six minutes, donc seulement 300 ou 360 secondes*. Si le Rouge réagit vivement quand son partenaire revient quelques heures plus tard, le Vert ne peut pas comprendre où est le problème. Le temps est au sens propre pour le Rouge, mais pas pour le Vert.

– Un Orange dit à son partenaire Rouge : « Il faut que nous parlions. » Le Rouge va penser : *Et c'est reparti pour les épanchements émotifs ! Je me demande combien de temps la crise va durer cette fois. Elle n'est jamais contente*.

– Au cours d'une dispute assez vive, un Vert dit à sa partenaire Jaune : « Je m'en vais », voulant dire qu'il en a

assez de cette conversation. Il sort de la pièce ou s'en va dehors, n'importe où pour s'éloigner de cette situation inconfortable. Le Jaune va se poser des questions : *Il s'en va pour de bon ou seulement quelques minutes ? Où va-t-il ? Est-ce qu'il me quitte ? Reviendra-t-il ?*

En fait, c'est un miracle que nous arrivions même à communiquer ! Ces exemples indiquent bien pourquoi nous envoyons et recevons des messages qui peuvent porter à confusion et pourquoi nous n'obtenons pas toujours les réactions souhaitées.

Le poids de la responsabilité dans ce processus ne revient pas à l'autre. Il n'a pas à s'adapter à la neurologie de notre personnalité. Quand nous nous adressons à notre partenaire, c'est à nous qu'il appartient de parler son langage en utilisant des mots qu'il pourra comprendre et décoder sur les plans intellectuel et affectif. Si nous ne le faisons pas, il ne pourra tout simplement pas comprendre ce que nous disons.

Conseil utile : Si vous apprenez à écouter activement les mots que votre partenaire utilise, vous découvrirez qu'il y dévoile la neurologie de sa personnalité. Il vous suffira ensuite d'apprendre à vous servir des mêmes expressions quand vous vous adressez à lui. Ce simple processus peut radicalement réduire le risque de frustration et atténuer le conflit qui surgit lorsque ce qui est dit n'est pas interprété comme prévu.

Le problème avec la communication verbale

L'aspect verbal de la communication ne repose que sur les mots pour transmettre les pensées et l'information et, par conséquent, exige une réponse en mots. Ce processus est intrinsèquement impersonnel et son intention consiste à exprimer des besoins, des opinions, des valeurs, des attentes et des convictions. Dans une conversation où chacun n'a pas la même perception des mots, les réactions sont souvent inattendues et peuvent nous décourager de recommencer.

Face à une réaction inattendue, nous sommes parfois déstabilisés. C'est l'élément de surprise qui crée des barrières susceptibles de transformer une conversation féconde en une confrontation. Par « féconde », on entend que, d'une part, les participants ont bien reçu l'information qu'ils attendent, de la façon dont ils ont besoin de la recevoir et, d'autre part, que chacun a bien compris. Quand la communication est rompue, plutôt que d'entendre ce que l'autre a *voulu dire*, il se peut que nous ayons les impressions suivantes :

LE ROUGE :

Est trop autoritaire
Est tranchant et impoli
Est brusque
Est insensible
Est imbu de lui-même
Donne toujours des ordres
N'est pas intéressé par ce que les autres ont à dire

LE JAUNE :

Critique constamment
Est arrogant
Est verbeux
Coupe les cheveux en quatre
Est froid et distant
Est combatif
Sermonne

LE ORANGE :

Est trop sensible
Est fausement gentil, se mêle de ce qui ne le regarde pas et est envahissant
Se concentre uniquement sur les problèmes
Agit comme si tout était un problème
N'est pas sûr de ce qu'il veut
Est soumis
N'est pas authentique, donc superficiel

LE VERT :

Est trop personnel
Ne s'engage pas
Est évasif
Est indécis
Manque de concentration
Est confus
N'est pas réaliste

Conseil utile : La communication verbale exige de s'engager mentalement dans le processus, c'est-à-dire écouter activement ce que l'autre dit en portant attention aux mots exacts qui sont prononcés, rien de plus.

À retenir dans la communication verbale : Si quelqu'un utilise fréquemment le mot *penser* quand il parle, comme « C'est ce que je pense » ou « Voici ce que j'en pense », il y a fort à parier qu'il s'agit d'un Rouge ou d'un Jaune, car la neurologie de ces personnalités les amène à prendre des décisions en fonction de la logique et de l'analyse. Le Rouge ou le Jaune se contente de fournir de l'information de manière directe et impersonnelle, conformément aux traits de leur couleur.

Si quelqu'un utilise fréquemment le mot *sentir* quand il parle, comme « C'est ainsi que je le sens » ou « J'ai l'impression que... », il est presque sûr qu'il s'agit d'un Orange ou d'un Vert, car la neurologie de ces personnalités les porte à prendre des décisions basées sur leurs émotions et ce qui leur semble convenable. Le Orange ou le Vert exprime ce qu'il ressent au sujet de l'information qu'il partage, ce qui correspond à leur couleur.

Le problème avec la communication non verbale

La communication non verbale, en revanche, dirige notre attention vers les subtilités entourant les mots. Elle exige d'écouter le ton et les inflexions de la voix et de porter attention au langage corporel. Ceux-ci révèlent les messages et les motifs cachés derrière les mots. Il s'agit alors d'augmenter notre sensibilité afin de pouvoir détecter comment l'autre se sent par rapport à ce qu'il dit et d'identifier ce que nous ressentons nous-mêmes.

Plutôt que d'obtenir des réponses impersonnelles comme c'est le cas dans la communication verbale, ce sont alors des réactions, parfois fortement négatives et inattendues, qui se manifestent. Encore là, c'est l'élément de surprise qui

peut ériger des barrières et causer la rupture de la compréhension. Toutefois, contrairement aux blocages dans la communication verbale (lesquels n'ont pas de charge affective et demandent simplement de modifier les paroles utilisées), les obstacles non verbaux sont plus difficiles à surmonter car ils comportent des sentiments blessés, lesquels sont liés aux problèmes de pouvoir et d'autorité dans le couple.

La communication non verbale transmet rapidement un sens, car elle fournit une réaction immédiate. Grâce au ton et aux inflexions de la voix, ainsi qu'au langage corporel, il est possible de lire entre les lignes et de discerner si l'autre dit la vérité, s'il est sincère, réceptif ou fermé, intéressé ou pas. Nous ne sommes pas obligés d'attendre que le cerveau décode les mots ni que l'interlocuteur trouve la bonne façon de dire les choses. Nous comprenons instantanément ce qu'il dit, car nous le sentons physiquement : nous sommes calmes ou stressés.

Encore là, la neurologie de la personnalité joue un rôle majeur, car elle distingue immédiatement le Rouge et le Jaune (logiques) du Orange et du Vert (émotifs), révélant comment ces différences affectent les aptitudes de chacun à interpréter les messages non verbaux. En raison de leur neurologie, les deux premiers ne sont pas portés à faire attention aux subtilités, aux indices et aux signaux associés à l'interaction non verbale. Ils se concentrent davantage sur les mots plutôt que d'interpréter les allusions. Pour ces personnes, la communication est un échange impersonnel d'information basé sur ce qui est dit, et elles ne prennent conscience des aspects non verbaux que lorsque la conversation devient ardue et stressante, c'est-à-dire quand elles sont troublées par une réaction émotive à laquelle elles ne s'attendent pas.

Le Orange et le Vert, pour leur part, voient la communication comme une interaction interpersonnelle intime. Pour eux, la partie verbale n'est qu'une petite portion de la rencontre, seulement le début. C'est l'aspect non verbal qui a le plus de valeur à leurs yeux, car il leur permet de lire entre les

lignes afin de mieux comprendre ce que l'autre dit. Par conséquent, ces couleurs voient l'échange d'information davantage comme l'expression du respect, de la confiance, de l'admiration, de l'affection, de l'empathie et toute une panoplie d'autres réactions affectives, plutôt que comme un échange de mots.

Ils considèrent que la communication efficace et féconde – c'est-à-dire une rencontre qui comble leurs besoins affectifs – doit être authentique et sincère, et comporter l'expression des sentiments. Ils sont moins portés à s'engager dans des conversations où l'objectif consiste à se concentrer sur les mots. Leur perception est qu'il y a, en fait, très peu de communication dans ce genre de situation et que ça ressemble davantage à observer quelqu'un parler tout seul.

Comme le Orange et le Vert se servent instinctivement de leur neurologie émotive pour évaluer l'information et lire entre les lignes, ils se souviennent de façon plus précise des conversations passées. Contrairement au Rouge et au Jaune, qui ne se rappellent pas ce qui a été dit quelques minutes auparavant, le Orange et le Vert se souviennent non seulement de la discussion elle-même, mais également de ce qu'ils ont ressenti, s'il s'agissait d'une véritable conversation ou d'un sermon et s'ils ont été blessés. Ils peuvent se rappeler les détails que le Rouge et le Jaune considèrent comme encombrants et qu'ils effacent rapidement de leur mémoire.

Conseil utile : La communication non verbale demande de participer émotionnellement au processus, c'est-à-dire être sensible à la façon dont les choses sont dites et prêter attention à l'expression du visage, au contact visuel et aux gestes.

À retenir dans la communication non verbale : Observez le langage corporel de celui ou celle qui vous parle, car cela vous indiquera la neurologie de sa personnalité ainsi que son attitude à l'égard de la communication. Si quelqu'un se touche la tête souvent, cela révèle qu'il pense à ce qu'il dit. Il



peut s'agir de se gratter la tête, s'essuyer les yeux, nettoyer ses lunettes, passer les doigts dans les cheveux ou se frotter le visage ou le menton : essentiellement tout mouvement répétitif au-dessus des épaules. Son langage corporel indique qu'il est fort probablement Rouge ou Jaune et que la neurologie de sa personnalité fait qu'il accorde une plus grande importance à ce qu'il pense qu'à ce qu'il ressent.

Si quelqu'un se touche la poitrine en plaçant une main ou les deux sur le cœur tandis qu'il parle, qu'il se frotte les épaules ou la poitrine ou qu'il croise les bras, il y a de grandes chances qu'il s'agisse d'un Orange ou d'un Vert. Cela signifie qu'il accorde plus d'importance à ce qu'il ressent qu'à ce qu'il pense. Son langage corporel révèle qu'il prend une décision émotionnelle sincère et perçoit la conversation avec le cœur. Il transmet ce qu'il ressent à votre égard et non envers les paroles prononcées.

Le phénomène « Qu'est-ce que » et « Pourquoi »

Il y a un phénomène intéressant qui se produit dans le processus de communication, et c'est la façon dont les mots *Qu'est-ce que* et *Pourquoi* suscitent des changements diamétralement opposés dans le corps et influencent fortement comment nous agissons et réagissons à l'information, verbale et non verbale. Permettez-moi de m'expliquer : les deux posent une question, demandent une clarification de ce qui a été dit, ainsi que de l'information supplémentaire. La différence, c'est qu'ils ne suscitent pas le même genre de réaction. L'un encourage à rester calme, tandis que l'autre déclenche la sonnerie d'alarme.

Dans de nombreux cas, les questions qui commencent par « Pourquoi » entraînent une forte réaction émotionnelle qui déclenche un réflexe de lutte ou de fuite. Cela nous place sur la défensive et nous déstabilise. Ces questions nous donnent l'impression que nos pensées, nos valeurs et nos convictions sont remises en question et que ce sont des attaques personnelles. Songez un instant à une conversation au cours de

laquelle quelqu'un vous a posé une question commençant par «Pourquoi» (ou peut-être même toute une série) : «Pourquoi as-tu fait cela ?», «Pourquoi n'écoutais-tu pas ?», «Pourquoi traites-tu les gens de cette façon ?»

N'est-il pas intéressant que vous ayez eu du mal à réagir tout de suite ? Et que lorsque vous avez répondu, cela ait été émotif plutôt que rationnel. Les questions qui commencent par «Pourquoi» sont justement destinées à vous faire cet effet, car la motivation de celui qui les pose consiste à savoir comment l'autre se sent. Pour le Rouge et le Jaune, une question commençant par «Pourquoi» risque de les faire bouillir de rage, les mettre en colère et faire ressortir le pire de leur personnalité.

En revanche, le Orange et le Vert se servent constamment de cette stratégie. Contrairement à ce que le Rouge ou le Jaune peuvent croire, ce ne sont pas des questions malicieuses. Ils veulent simplement obtenir une réaction qui puisse les éclairer sur la situation. Demander «Pourquoi» les aide à comprendre.

Toutefois, les questions qui commencent par «Qu'est-ce que» s'adressent à la partie logique et analytique du cerveau. Elles supposent que l'autre réponde ce qu'il pense logiquement du sujet en cause. Comme ces questions suscitent une réaction mesurée plutôt qu'émotive, elles créent moins de tension et de stress physiques. C'est ainsi que la pensée peut rester claire et le corps calme.

De nouveau, prenez un moment pour vous rappeler une conversation où l'on vous a posé ce genre de questions : «Qu'est-ce qui t'a incité à faire cela ?», «Qu'est-ce que tu as voulu dire par là ?», «Qu'est-ce qu'on peut faire pour résoudre le problème ?» N'est-il pas intéressant de constater à quel point il vous a été facile de dire ce que vous pensiez et combien la conversation s'est révélée fructueuse ?

Ce genre de questions requiert une réponse claire et concise. Le Rouge et le Jaune s'en servent pour recueillir l'information dont ils ont besoin afin de prendre des décisions logiques, c'est-à-dire qu'ils considèrent comme les



bonnes décisions. Cela leur permet de se concentrer de manière impersonnelle sur l'échange d'information, sans encombrer la communication de menus détails d'ordre émotif.

Le Orange et le Vert perçoivent les questions qui commencent par « Qu'est-ce que » comme une forme d'interrogatoire qui manque de sensibilité personnelle nécessaire pour les engager dans la conversation. Ils les voient comme une forme de manipulation de la part de la personnalité Rouge ou Jaune pour essayer de prendre le contrôle et de les faire taire émotionnellement. Par conséquent, le Orange et le Vert développent du ressentiment et se sentent sous pression quand on leur pose une série de questions commençant par « Qu'est-ce que ». Ils ont tendance à soupirer et à hausser les épaules, comme pour dire au Rouge et au Jaune de les laisser tranquilles.

Parler le langage de l'autre

Se mettre sur la même longueur d'onde n'est pas si difficile si l'on comprend comment chaque couleur de personnalité aborde le processus de communication et que l'on reconnaît ce dont chacune a besoin pour obtenir l'information d'une façon qu'elle peut saisir. Autrement dit, il faut apprendre à parler le langage de l'autre. Mais d'abord, revoyons ce que nous avons appris jusqu'ici dans ce chapitre.

Nous avons découvert que les mots clés – *penser* et *sentir* – dans la communication verbale peuvent révéler la neurologie de la personnalité de quelqu'un. Nous avons appris que le langage corporel – se toucher la tête ou la poitrine – peut également nous éclairer sur le sujet. Maintenant, je vous propose d'en apprendre davantage sur la manière dont chaque couleur aborde la communication, de même que quelques techniques pour vous aider à rendre les conversations mutuellement fructueuses. Voici les avantages que vous pourrez en tirer :

- Réduire le potentiel de malentendus et de désaccords;
- Éliminer les conversations stériles et frustrantes où chacun se demande ce qui s'est passé;
- Réduire la tension et le stress que les deux ressentent quand ils n'arrivent pas à se mettre sur la même longueur d'onde;
- Atténuer le risque d'hypothèses inexactes pouvant conduire à des décisions erronées;
- Communiquer avec intégrité et respect plutôt que de chercher à exercer du pouvoir;
- Garder les circuits ouverts même quand les conversations sont chargées d'émotions.

Comme je l'ai dit précédemment, ce n'est pas à celui auquel nous nous adressons de décoder notre mode de communication, mais à nous de nous adapter au sien. La clé réside dans l'aptitude à reconnaître comment chaque couleur de personnalité traite l'information, puis à aller au-delà des différences afin de trouver un terrain d'entente. Il est également utile de se rappeler que, ce qui est enthousiasmant et intellectuellement stimulant pour certaines couleurs, peut être émotionnellement drainant et dévastateur pour d'autres.

Le Rouge et le Jaune voient chaque conversation comme une occasion d'apprendre ou d'enseigner quelque chose, ou encore de résoudre des problèmes. Leur premier objectif dans la communication consiste à augmenter au maximum le degré de compréhension entre les deux personnes. Cela signifie remettre en question, faire l'avocat du diable ou adopter une position contraire, simplement pour clarifier le point et le comprendre à fond.

Ce qui ne représente pas un problème pour eux peut être contrariant pour le Orange et le Vert et même susciter de la colère, du fait qu'ils ne partagent pas le même objectif. En effet, il s'agit plutôt pour ces derniers d'exprimer des sentiments et de créer des conversations riches de sens,

personnelles et mutuellement avantageuse, et totalement dépourvues de conflit. Ils ne comptent pas sur la communication pour améliorer quelque chose, mais la voient plutôt comme un moyen d'apprécier la compagnie de l'autre.

Comment s'adresser à un Rouge	
À FAIRE	À NE PAS FAIRE
Sachez clairement ce que vous voulez dire avant de commencer.	N'utilisez pas de mots chargés d'émotion ou qui susciteront une réaction émotive.
Énoncez les faits et tenez-vous-en là.	Ne posez pas de questions commençant par « Pourquoi ».
Dites-lui et montrez-lui ce que vous essayez de faire valoir (il est auditif et visuel).	Ne lui demandez pas ce qu'il ressent.
Reportez-vous à des expériences passées qui lui sont familières, pour faire valoir votre point de vue.	Ne changez pas de sujet à mi-chemin et assurez-vous de terminer vos phrases.
Demandez-lui ce qu'il en pense.	Ne vous répétez pas. Lui peut le faire, mais pas vous.
Soyez toujours prêt à appuyer vos dires.	Ne lui faites pas perdre son temps à explorer des idées ou à discuter de concepts.
Réduisez les propos inutiles.	N'essayez pas d'éluder la question. Dites les choses telles quelles.
Soyez affirmatif et sûr de vous.	Ne le mettez pas en position de devoir défendre ce qu'il dit.

Comment s'adresser à un Orange	
À FAIRE	À NE PAS FAIRE
Commencez la conversation sur une note positive et exprimez votre appréciation.	Ne lui demandez pas de faire quoi que ce soit de choquant ou qui risquerait de blesser quelqu'un.
Encouragez-le à parler de ses préoccupations au sujet des autres.	Ne l'interrompez pas.
Soyez amical et attentionné.	Ne le poussez pas à prendre une décision avant qu'il ait eu le temps d'explorer ce qu'il ressent à cet égard.
Respectez vos engagements à son égard.	Ne le mettez pas en position où il sentirait que vous profitez de lui ou qu'il est obligé.
Évitez les propos choquants.	Ne lui parlez pas comme à un enfant et ne soyez pas condescendant.
Soyez toujours poli et respectueux.	N'élèvevz pas le ton.
Faites appel à son besoin d'aider.	N'engagez pas de confrontation.
Écoutez activement ce qu'il dit et soyez conscient de son langage corporel.	Ne le traitez pas de façon impersonnelle.

Comment s'adresser à un Jaune	
À FAIRE	À NE PAS FAIRE
Faites appel à son besoin de savoir et de comprendre.	Ne le poussez pas à prendre une décision avant qu'il ait eu le temps d'y réfléchir.
Appréciez son désir d'aller au fond des choses et son besoin de perfection.	Ne lui soumettez pas un problème si vous ne voulez pas qu'il vous aide à le résoudre.
Faites appel à son sens de l'équité et à son intégrité.	Ne vous répétez pas.
Utilisez des mots qui stimulent sa pensée.	Ne donnez pas l'impression de tout savoir d'avance.
Discutez avec lui des différentes options.	Ne posez pas de questions commençant par « Pourquoi ».
Posez-lui des questions commençant par « Qu'est-ce que ».	Ne vous laissez pas aller aux émotions.
Soyez franc et honnête.	Ne vous attendez pas à ce qu'il ne conteste pas ce que vous dites.
Sollicitez ses suggestions et ses idées.	Ne remettez pas en question sa logique et ne laissez pas entendre qu'il est faible intellectuellement.

Comment s'adresser à un Vert	
À FAIRE	À NE PAS FAIRE
Engagez la conversation en lui demandant ce qu'il en pense.	Ne l'encombrez pas de détails.
Laissez-le parler librement.	Ne lui dites pas de se taire quand il exprime ce qu'il ressent.
Manifester de l'intérêt pour sa personne et pour ses idées.	Ne le critiquez pas et ne faites pas d'attaques personnelles.
Faites appel à sa créativité.	Ne soyez pas sarcastique ni irrespectueux.
Appelez-le par son prénom. Non seulement il apprécie, mais cela personnalise la conversation.	Ne l'accablez pas de règlements.
Utilisez des métaphores et des mots qui illustrent la situation.	N'essayez pas de contrôler la conversation.
Laissez-le poser des questions.	N'élevez pas la voix et n'utilisez pas un ton menaçant.
Gardez un ton léger, amusant et vivant.	Ne l'ignorez pas ni ce qu'il a à dire.

Un dernier mot

Il est important de se rappeler que dans une conversation où nous ne sommes pas d'accord avec l'interlocuteur, il ne faut pas sous-estimer les différences de personnalité ni tenter d'en minimiser l'importance, car elles sont loin d'être inconséquentes. En effet, on peut les comparer à un fusil chargé : soit il atteint sa cible et les deux personnes arrivent à se comprendre, soit il s'enraye et il s'ensuit de la frustration, de la colère et des sentiments blessés. Ou alors, il rate la cible et cela rompt la communication.

Le processus peut être impitoyable, car les mots et les messages non verbaux sont irréversibles et déterminent si un lien de confiance peut être établi. On ne peut pas retirer ce qu'on a dit d'offensant ni réparer les blessures que ces mots ont causées. Voilà pourquoi il est primordial de toujours faire attention à ce qu'on va dire et d'en évaluer la portée avant de s'exprimer. Si nous voulons que l'autre nous fasse confiance, nous avons la responsabilité de guider la communication de manière à ce qu'il y ait à la fois de l'expression et de l'écoute, une interaction qui comprend l'échange des sentiments.

Réussir à communiquer, c'est être capable de parler le langage de l'autre et pouvoir se mettre à sa place. Le défi consiste à y arriver sans avoir l'impression de devoir faire des compromis avec soi-même. La solution est d'accueillir les différences de personnalité et de faire en sorte qu'elles servent le couple. Le jeu en vaut la chandelle, car le résultat sera mutuellement avantageux.



Postface

L'amour le plus important de tous

L'amour de soi. Cela semble banal, n'est-ce pas ? La plupart des gens cherchent ailleurs, en quête de quelqu'un qui, grâce à son amour, saura leur montrer à bien s'occuper d'eux-mêmes. Pourtant, je suis sûre que tout le monde s'est fait dire un jour ou l'autre de s'aimer soi-même. Après tout, il s'agit d'une évocation courante qui vient de notre bagage familial et fait partie de la sagesse que nous avons l'obligation de transmettre à nos enfants.

S'aimer soi-même n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît cependant, parce que bien souvent, on ne nous a pas enseigné comment, en supposant que nous sachions ce que ça veut dire. Les gens ne cessent de me demander : « Vais-je un jour trouver l'amour véritable, l'amour de ma vie ? » Je leur réponds toujours la même chose : « Vous l'avez trouvé. C'est vous. Cet amour est en vous. » Alors, ils me disent : « Non, je ne parle pas de cela. Ce que je veux savoir, c'est si je vais un jour rencontrer quelqu'un qui m'aimera vraiment. » Et ma réponse est : « Pas avant d'avoir appris à vous aimer vous-même. »

La première étape pour trouver l'amour de soi consiste à comprendre qui vous êtes vraiment et à apprendre à accepter toutes les qualités qui vous rendent unique : votre personnalité (sa couleur), vos forces, vos talents, vos faiblesses, vos singularités et même ces originalités qui se manifestent de temps en temps. Cela signifie d'accepter l'ensemble dans sa totalité : vos bons côtés, les moins bons et même les très laids. J'espère que vous avez commencé à aimer la couleur de votre personnalité et que vous vous sentez bien dans votre peau.

La seconde étape pour trouver l'amour de soi consiste à apprendre à composer avec les êtres différents de vous et à le faire d'une manière qui ne vous mette pas dans une position qui vous rabaisse ou vous dévalue. La première étape vous aide à créer l'amour que vous désirez et la seconde, à le conserver.

L'amour de soi... une métamorphose spirituelle

L'amour de soi est différent de celui que nous avons pour les autres. Il transforme, guérit et nous donne le pouvoir d'aller au-delà des limites que nous croyons avoir, afin que nous puissions réaliser notre plus grande mission : celle de notre âme. L'énergie de l'amour de soi – la plus haute vibration de cette émotion – vise à nous délivrer du conditionnement et des perceptions d'autrui qui nous ont conduits à croire que nous valons moins que ce que nous sommes véritablement.

L'amour de soi nous ouvre les yeux afin que nous puissions identifier nos forces et nos talents naturels, et il libère notre cœur afin que nous trouvions l'amour dont nous avons tellement besoin. Son élégance et sa grâce n'attendent que l'occasion de se présenter et d'infuser leur lumière dans notre perception de la vie. L'amour de soi nous propose un objectif plus élevé et une connexion divine. Il donne du sens à notre vie. Il nous incite à remanier l'idée que nous avons de nous-mêmes et à réinventer qui nous sommes dans toutes nos expériences, en faisant des choix différents, c'est-à-dire en tenant compte de nos motivations, et non de celles des autres.

Cette merveilleuse tendresse pour nous-mêmes englobe une gamme de comportements, d'attitudes, d'émotions, de valeurs, de connaissances et de croyances qui forment le cœur de notre essence. Elle s'exprime par l'intermédiaire de la couleur de notre personnalité et des qualités associées à ses traits intrinsèques. L'amour de soi signifie qu'il faut faire fi des perceptions qui nous retiennent et de nous libérer des

habitudes et des zones de confort qui nous gouvernent et nous poussent à adopter un comportement autodestructeur. Nous devons tous les jours chercher à apprendre sur nous-mêmes quelque chose de nouveau qui nous rebutait jusque-là. Nous devons élargir notre conscience et créer des pensées neuves, afin de trouver le courage de nous défaire de l'emprise de la peur sur nos pensées, nos émotions et notre vie.

L'amour de soi nous pousse à nous dépasser pour aller au-delà de notre zone de confort. Il nous incite à prendre soin de nous-mêmes comme nous le ferions pour d'autres, ainsi qu'à être doux et tendre et à avoir le même respect qu'à l'égard d'autrui. Il suppose d'être attentif, intuitif, délicat, franc, perspicace envers nous-mêmes et de savoir nous pardonner aussi. Il nous enseigne l'art subtil d'être humain, comment valoriser nos talents et nos forces et les utiliser au maximum.

L'importance de l'estime de soi

L'amour de soi se reflète dans une saine estime de soi et se manifeste dans notre comportement. Les quelques instants critiques de la première impression que nous faisons à quelqu'un en disent plus long sur nous-mêmes que n'importe quelles paroles. Si nous sommes bien dans notre peau, nous projetons de la confiance en nous et une sorte de grâce naturelle. Nous plaisons aux autres et ils sont attirés vers nous. Inversement, les gens le voient aussi quand nous ne sommes pas heureux et réagissent en conséquence. Car, lorsque nous n'avons pas confiance en nous, nous transmettons un message d'insécurité, de faiblesse, de vulnérabilité, d'impuissance, de soumission, d'infériorité ou d'accablement. Le manque d'estime de soi nous rend vulnérables face à ceux qui ont besoin d'exercer leur contrôle, de manipuler et même de maltraiter quelqu'un. Ce sont ces gens qui prennent plaisir à blesser les autres, surtout ceux qu'ils aiment.

La valeur personnelle diffère de l'estime personnelle, car elle est établie par les autres et ce qu'ils pensent de nous, ce

qu'ils ressentent à notre égard, et ce qu'ils croient que nous devrions être. Cette évaluation déforme notre perception de nous-mêmes et peut avoir une influence négative sur ce que nous devenons. Cela nous conduit à adopter des comportements artificiels motivés essentiellement par le désir de plaire aux autres, même à notre détriment. Les problèmes de valeur personnelle ouvrent la porte à la critique et au rejet; ils sont la principale cause des nombreuses blessures affectives enfouies au fond du cœur et de l'âme. Ces entraves nous empêchent d'être et de devenir qui nous sommes réellement.

L'estime de soi reflète, quant à elle, ce que nous pensons de nous-mêmes. Elle est orientée vers soi et se construit par les visions positives que nous avons envers nous-mêmes et notre couleur de personnalité. Une bonne estime personnelle vient de l'amour et l'acceptation de soi. Elle a pour mission de nous enseigner à connecter nos pensées et notre cœur à notre âme – condition essentielle de la découverte de nos besoins spirituels.

L'estime de soi ne peut pas être *créée* par l'intermédiaire de l'amour des autres, mais peut être *soutenue* par leur affection. Nous devons bâtir l'estime de soi par nous-mêmes en écoutant notre cœur. C'est relativement facile pour le Orange et le Vert, mais plus difficile pour le Rouge et le Jaune, car cela implique de suivre leur cœur plutôt que leur tête. Une personne qui possède une bonne estime de soi a toute la compétence nécessaire pour s'offrir le même respect, la même compassion, la même patience et la même tolérance qu'elle est en mesure d'exprimer aux autres. Elle est la maîtresse de sa destinée amoureuse et capable de créer l'amour sur lequel un couple durable peut se construire.

L'amour de soi... le catalyseur de la transformation humaine

L'amour de soi est conscient. Grâce à lui, nous sommes en mesure de prendre plaisir à des activités dans lesquelles

nous nous soucions d'autrui, au lieu de fonctionner en automate. C'est ainsi que nous pouvons trouver la force, le courage et la motivation d'avancer afin d'apprendre, de grandir, de changer et d'évoluer. L'amour de soi est ce qui nous définit de façon ultime et nous place à part de tous les autres. C'est ce qui nous rend entier et complet. Il célèbre le changement et nous pousse sans cesse à avancer, afin de ne pas stagner dans notre comportement, ou refuser de nous engager à fond dans notre vie et les expériences qui nous attendent. L'amour de soi nous aide à nous défaire de l'emprise de la peur et du doute de soi, afin de nous garder dans un état constant de devenir, qui est le catalyseur de la transformation humaine.

La définition de la *transformation* est «le fait de transformer». Dans notre processus d'évolution, il s'agit d'une étape active qui doit avoir lieu pour que nous puissions nous dépasser et aller au-delà de nous-mêmes. La transformation représente notre plus belle occasion d'éliminer tout ce qui nous avait retenus jusque-là. En retour, elle nous demande beaucoup cependant, car elle exige de nous libérer des blessures émotives dont nous nous servions (consciemment ou non) pour nous protéger des nouvelles blessures. Nous devons nous réconcilier avec la façon dont nous avons utilisé nos pensées et nos émotions pour nous saboter nous-mêmes.

La transformation nous oblige à nous aventurer dans le côté sombre de nous-mêmes et à trouver des moyens de l'éclairer. Elle nous demande d'accueillir l'inconnu en dégageant l'énergie vitale nécessaire pour nous aider à persévérer dans notre quête de mieux comprendre et elle nous fournit le courage de confronter nos peurs. Nous devons cesser de blâmer les autres et assumer la responsabilité de trouver l'amour de soi en retirant le positif de la valeur personnelle que les autres nous accordent. La transformation nous débarrasse de tous les concepts qui nous empêchent de nous aimer et limitent notre croissance personnelle. Elle nous libère et rééquilibre notre vie.

La loi de l'attraction

L'expression « Il faut donner ce qu'on veut recevoir » trouve tout son sens dans la quête de l'amour de soi. Nos sentiments envers nous-mêmes ont un effet boomerang. Ce que nous projetons nous revient. Si nous nous aimons, les autres nous aimeront, mais si nous nous dévaluons, les autres auront les mêmes sentiments à notre égard. L'aspect négatif de la nature humaine nous fait facilement succomber à la tentation de nous culpabiliser et de dire des choses à notre sujet que nous ne dirions même pas à notre pire ennemi. Cela nous pousse à faire de l'auto sabotage et à adopter un comportement autodestructeur.

L'amour de soi, cependant, célèbre qui nous sommes et représente l'une des véritables récompenses de la vie pour tous les efforts fournis à chercher à nous améliorer. Quand nous nous aimons, nous pouvons constater que la vie ne consiste pas à nous blâmer de tout ce qui ne va pas.

Le fait de nous déprécier nous-mêmes draine de l'énergie, nous déconnecte de notre âme et crée de fausses croyances au sujet de nos capacités. Cela nous empêche de réussir à trouver l'amour que nous désirons, car nous avons alors la perception erronée de ne pas être dignes d'être aimés. Critiquer notre réussite amoureuse nourrit ces sentiments de ne rien valoir et, telle une prédiction qui se réalise, ce comportement nous empêche de trouver ce que nous cherchons. Nous restons alors dans un état permanent de quête de l'être idéal qui nous sauvera et allégera les combats de la vie.

Résultat : nous fermons les yeux sur des comportements manipulateurs et autoritaires, et il peut même arriver que nous nous engagions dans des relations violentes et émotionnellement destructrices. Nous faisons cela parce que nous croyons ne pas mériter mieux. Cela se produit parce qu'il manque l'amour de soi.

Quand nous nous culpabilisons de ce qui ne va pas, nous choisissons l'immobilisme mental et nous faisons taire nos émotions positives. Plutôt que de distinguer des solutions,



nous ne voyons que des problèmes. Notre aptitude à puiser dans notre intuition pour trouver de nouvelles possibilités et d'autres options est éteinte, et nous ne voyons que les mêmes vieux choix que nous avons toujours faits. Rappelez-vous que tous les couples ont leur part de soucis ; ils sont tous la proie de malentendus et de désaccords ; chacun a des habitudes, des préférences, des attentes et des attitudes qui affectent la qualité de leur union.

Le fait de vous blâmer pour ce qui ne va pas ne peut ni vous aider ni améliorer votre relation ; cela ne fait qu'aggraver les problèmes. Ressasser ce qui s'est passé ne fait pas disparaître le problème et fait ressortir le pire chez toutes les couleurs de personnalité. La réalité, c'est que l'autre agit pour *ses* raisons à lui, pas les nôtres, et nous ne sommes pas responsables de ce qu'il fait. Nous ne sommes responsables que de nous-mêmes. Nous concentrer sur nos défauts et nos faiblesses n'améliore jamais la situation. C'est là un point très important, surtout pour le Vert, car celui-ci personnalise tout et considère généralement que ce qui ne va pas est de sa faute. Il croit que s'il avait fait plus d'efforts, prononcé les bons mots ou agi différemment, tout irait bien.

L'amour de soi... son effet sur la santé

En tant qu'intuitive médicale, j'ai rencontré des centaines de gens aux prises avec des maladies extrêmement graves, venus me consulter pour essayer de comprendre les implications psychologiques profondes à l'origine de leur état. Sans vouloir porter de jugement ni minimiser ce qu'ils vivaient et ressentaient, j'ai découvert que le dénominateur commun était le manque d'amour, et en particulier le manque d'amour de soi.

Notre corps est une fabuleuse machine conçue pour chercher l'homéostasie — c'est-à-dire un état d'équilibre relativement stable — et pour corriger les défaillances qui surviennent au cours de notre vie. Ce corps est même équipé de son guérisseur personnel interne et quand on fait appel

à son pouvoir, des miracles peuvent se produire. La clé pour accéder à cette force intérieure et aider l'organisme à rester en bonne santé et équilibré ne réside que dans la façon de nous percevoir nous-mêmes.

En comprenant la personnalité, et ayant travaillé dans le domaine depuis plus de 25 ans, j'en suis venue à savoir que chaque couleur perçoit l'amour de soi aussi différemment les unes des autres que l'amour tout court :

– Pour le **Rouge**, l'amour de soi consiste à aimer qui il est et à apprendre à s'adoucir en atténuant ses caractéristiques de type A. Il doit se délester de son besoin de contrôler les gens et son environnement et apprendre à s'amuser un peu plus.

– Pour le **Orange**, l'amour de soi est plus difficile à définir, car il mesure sa valeur en fonction de ce qu'il fait pour les autres. Si vous demandez à un Orange ce qu'il fait pour lui-même, il vous répondra généralement par la question « Quand ça ? » Il considère que l'amour de soi, c'est prendre du temps pour lui-même et pratiquer des activités qui l'aident à se détendre et à ralentir le rythme. L'amour de soi est lié à l'estime de soi.

– Pour le **Jaune**, s'aimer soi-même consiste à vivre son plein potentiel et à faire bon usage de son atout le plus précieux : son esprit. C'est quand il pense et qu'il est libéré de toute responsabilité concernant le bien-être des autres qu'il est le plus heureux. Il associe l'amour de soi à la valeur personnelle.

– Pour le **Vert**, l'amour de soi est fugitif. Cela ressemble à courir après un chapeau qui s'envole au vent : après avoir presque réussi à l'attraper, celui-ci lui échappe de nouveau. Pour lui, l'amour de soi est lié à l'acceptation de soi et dépend directement de la façon qu'il se sent face à lui-même. Il vit l'amour de soi quand il est avec quelqu'un qui compte



pour lui, sauf s'il y a des problèmes dans le couple. L'amour de soi est présent quand il encourage l'autre à suivre ses rêves, mais disparaît s'il ne suit pas lui-même ses propres rêves.

En observant le corps physique, pour nous aider à comprendre comment le manque d'amour de soi affecte notre santé, permettez-moi de vous faire part de ce que j'ai appris à titre d'intuitive médicale. Le cœur, avec ses quatre cavités, est l'un des rares organes qui renferment les énergies des émotions positives et négatives liées à l'amour de soi. Suivant la façon dont nous nous sentons à l'égard de nous-mêmes à un moment ou à un autre, le cœur peut exacerber les émotions négatives ou générer de l'énergie de guérison grâce aux sentiments positifs.

La cavité supérieure droite (atrium) du cœur renferme la peur ; la cavité inférieure droite (ventricule), la colère ; la cavité supérieure gauche (atrium), les charges émotionnelles associées à la trahison ; et la cavité inférieure gauche (ventricule), la tristesse. Quand nous ne nous aimons pas, toutes ces émotions dominent nos pensées et s'activent dans le cœur ; elles ont toutes un impact significatif sur son bon fonctionnement.

Toutefois, quand nous sommes en état d'estime de soi, l'énergie émotionnelle change et neutralise les effets négatifs qui accompagnent notre choix de nous percevoir inférieurs à ce que nous sommes vraiment — c'est-à-dire parfaits. L'amour de soi envoie des messages au cerveau signalant que tout est bien, lequel en retour indique au cœur que nous aimons qui nous sommes. Cela signifie que la cavité supérieure droite, plutôt que d'être sous l'emprise de la peur, est remplie d'amour ; la cavité inférieure droite, plutôt que de battre au rythme de la colère, est pleine de compassion ; la cavité supérieure gauche ressent l'acceptation plutôt que la trahison ; et la cavité inférieure gauche rayonne de joie, car la tristesse en a été chassée.

Le pouvoir de guérison de la compassion

La compassion est le moyen dont l'âme se sert pour guérir notre corps, notre mental et notre esprit. Elle commence par un état de grâce et se termine par l'amour de soi. C'est l'une des plus grandes vertus de l'âme et son énergie circule dans tout l'organisme. Dans ce cas, je n'utilise pas le terme sous l'angle des sentiments attentionnés que nous éprouvons pour quelqu'un ou que nous manifestons aux autres, et il ne signifie pas non plus être désolé pour quelqu'un.

Cette forme de compassion est orientée vers soi, elle nous reconforte et nous donne le courage et la force nécessaires de suivre notre parcours. Elle est liée à notre guérisseur interne et sa présence remplit notre cœur d'espoir et notre esprit de pensées d'amour de soi. Elle nous offre l'occasion d'accepter ce que nous sommes à tout moment et nous rappelle que nous sommes toujours au bon endroit, au bon moment. Il n'y a pas de hasards ni de coïncidences.

La compassion englobe le pardon et comporte que nous nous pardonnions à nous-mêmes pour tout le temps passé à croire que nous étions inférieurs à ce que nous sommes. La compassion nous demande d'agir comme si les mauvaises expériences de notre vie n'avaient pas eu lieu, afin que nous puissions nous dégager de leur emprise négative, car ce sont elles qui nous empêchent de prendre soin de nous-mêmes et de trouver l'amour que nous souhaitons. Elle nous ouvre les yeux sur notre lien avec le Divin et nous aide à rester en contact avec sa lumière. C'est seulement de cette façon que nous pourrions nous voir sous un jour complètement différent : nouveau, aimant et sur la voie de la guérison.

La compassion demande de la maturité sur le plan affectif et la volonté d'accepter notre part d'ombre afin d'apprendre à jongler avec elle. Elle suppose que nous puissions nous voir, non sous l'angle de nos blessures, mais plutôt à travers nos réalisations et nos réussites. Son énergie nous peaufine, raffine nos perceptions et fait émerger notre beauté intérieure. Elle nous permet de nous voir depuis le regard du



Divin, afin de pouvoir comprendre que nous sommes sans cesse sur le point de ne faire qu'un avec notre puissance supérieure. La compassion crée l'unité avec tout ce qui existe et nous fait cadeau de l'amour de soi, de l'estime de soi, de la valeur personnelle et de l'acceptation de soi.

En vérité, l'amour, qu'est-ce que c'est ?

Vivre chaque jour comme si c'était le premier et le dernier.

Offrir de l'amour sans rien attendre, sans conditions, le cœur grand ouvert.

Apprécier nos liens avec ceux que nous aimons, car ce sont les plus beaux cadeaux que la vie nous offre et nos meilleurs guides aussi.

Repenser quotidiennement les modèles de comportement qui nous retiennent, puis les changer.

Alors que vous terminez la lecture de ce livre, rappelez-vous que nous avons toujours le choix de la façon dont nous nous percevons. J'espère qu'en vous faisant partager ce que j'en pense, vous apprendrez à vivre dans l'amour de soi et que vous vivrez tout l'amour que la vie a à nous offrir.



Un mot de reconnaissance

L'amour s'exprime de plusieurs façons et a plusieurs origines. Le présent ouvrage reflète les deux. John Donne a écrit : « Personne n'est une île », et cela vaut aussi pour la création d'un livre. Il n'est jamais le fruit d'une seule personne, mais plutôt le résultat de la collaboration de plusieurs. Comme il a fallu cinq ans pour le rédiger et qu'il compte plus de 25 ans de recherches à son actif, il serait difficile de mentionner tous les gens qui y ont chaleureusement contribué et qui, à travers leurs histoires et leurs combats, m'ont enseigné l'amour. Je vous offre toute mon affection.

J'adresse ma reconnaissance du fond du cœur à tous ceux venus me consulter et qui ont participé à mes ateliers ; à mes étudiants du Ritberger Institute ; et à tous ceux parmi vous qui m'ont permis de poser des questions délicates sur l'amour, la sexualité, l'intimité, l'engagement et la passion.

Merci à ma famille : mon mari, Bruce, Diana Haas, Cynthia Ritberger-Franke et Brian Ritberger, de m'avoir manifesté de l'amour inconditionnel et de la compréhension chaque fois que j'étais stressée par la rédaction de ce livre, et donc pas toujours très aimante. Bruce, merci de m'avoir soutenue, d'avoir corrigé sans cesse mes textes, de m'avoir poussée à sortir des sentiers battus et encouragée à suivre mes convictions. Sans toi ou sans ton amour, je ne serais pas là où j'en suis. Diana, dès l'instant où j'ai vu tes yeux le jour de ta naissance, j'ai su ce que l'amour véritable voulait dire. Tu me le rappelles tous les jours, quand nous prenons notre café ensemble via nos appels interurbains et que j'entends le sourire dans ta voix. Cynthia, quand je t'observe aimer ta famille, en prendre soin et t'en occuper infatigablement, je suis en admiration devant tant d'amour au cœur. Je pourrais dire que c'est parce que tu es Orange et que c'est ton travail, mais c'est en fait parce que l'amour et aimer les autres représentent ce que tu es vraiment.

Pour savoir ce qu'est l'amour, regardons les enfants. Dans mon cas, mes merveilleuses petites-filles, Brandi, Jennifer, Taylor, Christy et Ashley. Les enfants nous aiment comme nous sommes et se chargent de nous rappeler de nous détendre, de rire, de nous amuser et de passer du temps ensemble, quand nous sommes trop préoccupés par l'amour ou la vie.

À mes parents, Mary et P.G. Bianco, merci de tout l'amour que vous m'avez donné, mais aussi de votre fermeté. À Ginger Tharp, alias ma sœur, merci de la grande tendresse que nous partageons. À Petty Bianco, qui aime la vie, s'amuser et jouer au golf, merci de me rappeler de ne pas me prendre trop au sérieux.

L'amour vient également de ceux qui nous encouragent à écrire et à vivre nos rêves. Merci à Louise L. Hay, Reid Tracy et à tous les gens formidables de l'équipe de Hay House. Je vous suis reconnaissante et je me sens honorée de faire partie d'une maison d'édition qui se consacre à la publication d'ouvrages inspirants qui peuvent aider les gens à changer leur vie. Jill Kramer, tu es une extraordinaire directrice littéraire, ainsi que Shannon Littrell et Jessica Vermooten. Et ce fut un plaisir de travailler avec l'équipe de publicité. Merci à Jacqui Clark.

Danny Levin, je ne peux que te dire que je t'aime. Merci de tout ce que tu as fait pour moi et d'avoir été le catalyseur de la réalisation de mes rêves. Tu tiens une place spéciale dans mon cœur.



Bibliographie

- AVILA, Alexander. *LoveTypes*, NY, Avon Books, 1999.
- BEAR, Mark, Barry CONNORS et Michael PARADISO. *Neuroscience : À la découverte du cerveau*, Rueil-Malmaison, Pradel, 2007
- BAINES, John. *The Science of Love*, NY, The John Baines Institute, Inc., 1998.
- CARTER, Rita. *Exploring Consciousness*, Berkeley and Los Angeles, CA, University of California Press, 2002.
- *Mapping the Mind*, Berkeley and Los Angeles, University of California Press, 1999.
- FRANKL, Viktor. *Découvrir un sens à sa vie grâce à la logothérapie*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1988
- GURDJIEFF, G. *Views from the Real World*, NY, E. P. Dutton, 1973.
- GURIAN, Michael. *What Could He Be Thinking?* NY, St. Martin's Press, 2003
- HARDY Jones, Jane & Ruth Sherman, *Intimacy and Type*, Gainesville, FL, Center for Applications of Psychological Type, Inc., 1997.
- JUNG, Carl. *Psychologie et alchimie*, Éditions Buchet Chastel, 2004.
- *Symboles de transformation*, dans *Correspondance*, Albin Michel, 1956.
 - *La dynamique du psychisme*, dans *Correspondance*, Albin Michel, 1960.

- *La vie symbolique : psychologie et vie religieuse*, Albin Michel, 1961.
- *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964.
- *Types psychologiques*, Éditions Georg, 1971.

KINGMA, Daphne Rose. *True Love*, NY, MJF Books, 1994.

KORNFELD, Jack. *A Path with Bear*, NY, Bantam Books, 1993.

KROEGER, Otto et Janet M. THUESEN. *16 Ways to Love Your Lover*, NY, Delacorte Press, 1994.

LEVINE, Stephen et Ondrea. *Embracing the Beloved*, NY, Doubleday, 1994.

LITTAUER, Florence. *Personality Plus for Couples*, Grand Rapids, MI, Fleming H Revel, 2001.

OLDHAM, John M. et Lois B. MORRIS. *Personality Self-Portrait*, NY, Bantam Books, 1990.

PSARIS, Jett et Marlena S. LYONS. *Undefended Love*, Oakland, CA, New Harbinger Publications, Inc., 2000.

QUENK, Alex et Naomi. *True Loves*, Palo Alto, Davies-Black Publishing, 1997.

REGAN, Pamela. *The Mating Game*, Thousand Oaks, CA, Sage Publications, Inc., 2003.

RITBERGER, Carol. *The Evolutionary Personality: Connecting the Soul with the Human Psyche*, Module Two, Sacramento, CA, The Ritberger Institute, 2001.

- *The Effects of Emotions, Attitudes and Beliefs on Health*, Module Six, Sacramento, CA, The Ritberger Institute, 2002.
- *The Role of Personality in Sickness and in Health*, Module Eight, Sacramento, CA, The Ritberger Institute, 2001.

- *The Art and Science of Intuitive Medicine*, Module Seven, Sacramento, CA, The Ritberger Institute, 2002.
- *Your Personality, Your Health*, Carlsbad, CA, Hay House, Inc., 1998.
- *What Color Is Your Personality?* Carlsbad, CA, Hay House, Inc. 2000.

SINGER, I. *The Nature of Love*, Chicago, The University of Chicago Press, 1987.

- *The Pursuit of Love*, Baltimore, MD, The Johns Hopkins University Press, 1988.

TIEGER, Paul et Barbara BARRON-TIEGER, *Just Your Type*, NY, Little, Brown & Company, 2000.

Un mot sur l'auteure

Carol Ritberger, Ph.D., est une intuitive médicale ainsi qu'un chef de file à l'esprit novateur dans le domaine de la typologie de la personnalité et de la médecine intuitive. Elle a consacré plus de 25 ans à des recherches sur l'effet du stress, des émotions et de la personnalité sur la santé et le bien-être physique. Carol détient deux doctorats : l'un en philosophie religieuse et l'autre, en philosophie ésotérique et en sciences spagyriques (ou médecine de Paracelse). Elle a écrit *Your Personality, Your Health* et *What Color Is Your Personality?* — deux livres fort bien accueillis pour leur approche nouvelle dans le domaine de la croissance personnelle. Ses textes ont été publiés dans *Good Housekeeping*, *Yoga Journal*, *Woman's World*, *Intuition Magazine* et *New Age Journal*. Elle a participé à des émissions de télévision telles que *Extra*, *Healthy Living* et *New Attitudes*, ainsi qu'à de nombreuses émissions de radio diffusées aux États-Unis.

Carol est directrice générale du Ritberger Institute, qui propose des programmes de développement personnel et professionnel. Le but de l'Institut consiste à aider ses élèves à accéder et à développer leur intuition dans un objectif de croissance personnelle, spirituelle et professionnelle. Il offre toute une gamme de cours, dont une formation et un certificat en typologie de la personnalité, ainsi que des programmes en médecine intuitive. Le but personnel de Carol consiste à influencer la façon dont la médecine allopathique aborde le diagnostic et le processus de guérison en y intégrant des diagnosticiens intuitifs compétents et expérimentés, de même que des praticiens professionnels en médecine holistique.

Carol vit dans le Nord de la Californie avec son mari, Bruce qui a fondé avec elle le Ritberger Institute.

Pour plus de renseignements sur les programmes et les conférences offerts par le Ritberger Institute, visitez le site de Carol : www.ritberger.com





www.AdA-inc.com
info@AdA-inc.com

L'AMOUR... UNE AFFAIRE DE PERSONNALITÉ ?

Vivez-vous une relation de couple qui vous met chaque jour au défi de rester sur la même longueur d'onde ? Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi il est si facile de tomber amoureux et si difficile de le rester ? Avez-vous l'impression que votre perception de l'amour est aux antipodes de celle de votre partenaire ? Que se passe-t-il quand vous n'êtes pas d'accord tous les deux ? Êtes-vous la ou le seul à vous exprimer dans le couple, ou la communication est-elle totalement absente ?

Dans cet ouvrage avant-gardiste de **Carol Ritberger**, vous verrez que la personnalité joue un rôle prépondérant dans votre perception et votre définition de l'amour, et qu'il y a tellement de manières d'exprimer ses sentiments qu'on finit par se demander si le couple peut vraiment exister.

Ce livre vous aidera à comprendre que ce n'est pas parce que vous et votre partenaire avez des points de vue divergents que l'un a raison et l'autre, tort. Vous y trouverez des suggestions, de précieux conseils et ce qu'il faut faire et ne pas faire pour vivre une relation durable mutuellement satisfaisante, c'est-à-dire dans laquelle les besoins de chacun sont comblés sans qu'il y ait de compromis à faire. On y propose également :

- ♥ Une évaluation pour vous aider à déterminer la couleur de votre personnalité ;
- ♥ La définition de l'amour selon chacune des quatre couleurs, ce dont chaque type de personnalité a besoin pour se sentir aimé, ainsi que les différentes manifestations de l'amour, soit le romantisme, la passion, l'intimité, la sexualité et l'engagement ;
- ♥ Des moyens de dissiper les mésententes et de gérer les différences entre les personnalités ;
- ♥ Des conseils sur la façon de garder la communication ouverte quand la tendance consiste à se réfugier dans le silence ;
- ♥ Des suggestions sur ce qu'il faut faire pour qu'un couple fonctionne.

Mais surtout, ce livre vous aidera à comprendre qu'en amour... tout dépend de la personnalité !

Carol Ritberger, Ph.D., est une intuitive médicale ainsi qu'un chef de file à l'esprit novateur dans le domaine de la typologie de la personnalité. Elle a écrit *Your Personality, Your Health* et *What Color Is Your Personality?* — livres fort bien accueillis pour leur approche nouvelle dans le domaine de la croissance personnelle. Ses ouvrages ont été présentés à la télévision, à la radio et dans de nombreux magazines. Site Web : www.ritberger.com