

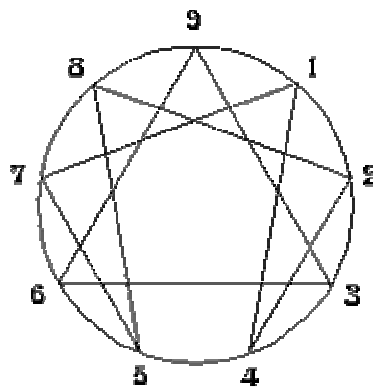
Intervalle



coaching formation conseil

Un magnifique outil d'évolution personnelle :

l' Ennéagramme



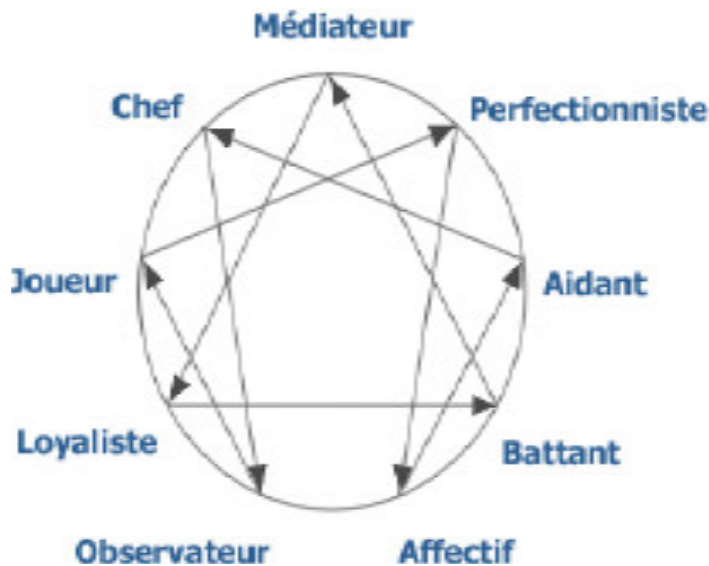
L'ennéagramme est un modèle dynamique de la structure de la personne humaine et décrit 9 façons de se définir, de vivre ses relations et ses expériences. Il symbolise la psyché et la relation que nous entretenons avec le monde et avec autrui.

Il offre un modèle global et évolutif à partir duquel nous pouvons interpréter notre fonctionnement, basé sur des motivations fondamentales inconscientes. En effet, une fois notre personnalité de base identifiée et reconnue, nous pouvons explorer de nouveaux fonctionnements, pour enrichir nos registres de comportements et poursuivre notre développement personnel.

Provenant d'une tradition orientale millénaire, l'ennéagramme illustre le fonctionnement de la personnalité selon 9 types. L'ennéagramme a été transmis en Occident par Georges Gurdjieff qui y voyait un « symbole qui prend la forme d'un cercle divisé en neuf par des points, reliés entre eux dans un certain ordre par neuf lignes, exprimant la loi de sept dans son union à la loi de trois ». Le nom vient du grec *ennea* qui signifie neuf et *gramma*, la figure.

L'ennéagramme est un chemin de découverte de notre force principale et de nos motivations fondamentales.

Chaque personne s'est construite en donnant la priorité à l'une de ces 9 images de soi. En analysant les conséquences de ce choix, l'ennéagramme nous permet de comprendre notre attitude et nos comportements face aux expériences de la vie.



Les neuf types :

- 1** : le Perfectionniste
- 2** : l'Aidant (ou l'Altruiste),
- 3** : le Battant
- 4** : l'Affectif (ou le Tragico-Romantique)
- 5** : l'Observateur
- 6** : le Loyaliste (ou Loyal-Sceptique)
- 7** : le Joueur (ou l'Epicurien)
- 8** : le Chef
- 9** : le Médiateur

Ego et essence

L'ennéagramme montre comment nous modifions, dès notre plus jeune âge, notre « être essentiel », ce que nous sommes vraiment (le *Soi*), pour nous adapter aux attentes de notre environnement, développant ainsi une "personnalité" (la *Persona*, l'*Ego*). L'ennéagramme nous aide à comprendre comment nous avons construit cette « personnalité » à la faveur de nos premières expériences relationnelles. Chaque personne développe ainsi un modèle de personnalité qui conditionne sa vision du monde. Ces filtres prennent leur source dans une peur et un désir fondamental de notre inconscient.

L'approche de l'ennéagramme nous propose ensuite des pistes d'évolution et de développement. C'est donc un moyen de se libérer de certains comportements pour devenir maître de notre existence.

Il existe différents facteurs qui influencent chaque type et qui déclenchent la formation de l'*Ego*. Ces facteurs sont :

La blessure fondatrice

Etant enfant, nous avons un besoin insatiable d'amour. Malgré l'amour inconditionnel que peuvent nous porter nos parents, ce besoin ne peut être comblé. Nous développons donc un manque. Ce manque devient graduellement une source d'angoisse. Afin de nous en protéger, nous utilisons des *mécanismes de défense*.

Les mécanismes de défense

Ce sont les premiers mécanismes que nous utilisons dans notre enfance pour nous protéger et nous adapter aux exigences de nos proches. Ces mécanismes seront sans cesse et inconsciemment utilisés pour nous adapter aux exigences de la société. Ces mécanismes déforment notre perception de la réalité. Cependant, nous les utilisons pour être acceptés. Ces mécanismes construisent notre « *persona* ».

La compulsion

Aussi appelée « évitement majeur », elle est définie comme un système de fuite. Chacun d'entre nous a un besoin de fuir, d'échapper à certaines réalités, parfois de manière inconsciente. Chaque type s'est construit sur une peur spécifique qui contribue à former son profil psychologique.

L'attention première

Chaque type est particulièrement attentif à une réalité précise, ces réalités pouvant être des sensations, des émotions, des souvenirs, etc. Ainsi, ces « filtres d'attention » sont étroitement liés aux compulsions. Par exemple, celui qui fuit les conflits a pour attention première d'éviter l'inconfort.

La tendance principale

Ce facteur est aussi défini comme une « passion ». C'est une limite qui dirige nos réactions, souvent de manière inconsciente. C'est une tendance dominante en situation de stress. Si nous sommes du type du Battant, par exemple, nous aurons pour tendance principale la manipulation : pour réussir, le Battant utilisera tous les moyens possibles pour arriver à ses fins, même s'il doit pour cela duper son environnement.

La vertu

Quand nous sommes en plein épanouissement, nous dégageons des émotions positives. La vertu est en fait le contraire de la *tendance principale*. Ainsi, un profil psychologique développant une *tendance principale* de peur, aura une vertu de courage, par exemple. Quand nous sommes en phase d'épanouissement, nous arrivons à contrôler notre tendance principale pour la remplacer par notre vertu.

La force principale

Il s'agit là de notre force dominante, de notre principal talent, déjà présent dans notre "essence" même. C'est cette force que nous mettons au service d'autrui. Le Joueur, par exemple, a comme force principale la joie et l'optimisme.

Cachée par nos masques, par le déséquilibre et la souffrance de notre ego, notre **essence** représente notre possibilité d'utiliser de manière équilibrée tout notre potentiel et d'exprimer notre énergie personnelle sous sa forme la plus vraie et la plus noble. Notre essence contient virtuellement les neuf énergies de base de l'ennéagramme. C'est pourquoi il est intéressant de connaître son positionnement par rapport aux 9 types, et non seulement son type de base, car c'est dans cette connaissance fine que résident les axes de développement.

Les principaux apports de l'ennéagramme

A la découverte de soi

Il permet de découvrir, parmi neuf types, les motivations inconscientes qui pilotent nos perceptions, nos pensées, nos réactions, nos émotions et nos comportements, pour en comprendre les conséquences. Il nous permet d'observer et de reconnaître nos patterns et habitudes. Il nous est possible, grâce à l'éclairage que l'ennéagramme donne sur notre vie, de mesurer le prix à payer pour être ce que nous sommes.

Mieux communiquer

Il permet de comprendre les motivations profondes des personnes de notre entourage. Nous pouvons alors communiquer avec eux dans une meilleure compréhension réciproque. L'ennéagramme favorise ainsi une communication authentique et sans jugement. Que se soit avec notre partenaire, les membres de notre famille ou nos collègues de travail, cette connaissance nous permet d'observer, de comprendre et de prendre distance avec les mécanismes en jeu dans nos échanges avec les autres.

Nous comprenons mieux ce qui les motive et ce qui les affecte. De plus, nous prenons conscience des souffrances et des potentialités de nos proches et agissons ensuite avec plus de flexibilité et d'empathie.

Un levier d'évolution personnelle

En comprenant profondément les forces et faiblesses réelles de notre personnalité, nous pouvons tracer un chemin de développement et d'enrichissement de notre compétence relationnelle (incluant la relation à soi-même et à autrui). En modifiant notre manière de porter attention à nous-mêmes, aux autres et au monde, nous évoluons du rejet à la réconciliation, de l'éclatement à l'unité et à la complétude.

Conclusion

L'ennéagramme est un instrument extraordinaire pour la connaissance de soi et la compréhension des autres. Il explique notre fonctionnement inconscient et nous permet de comprendre le pourquoi de nos réactions et comportements. Cette découverte permet une véritable actualisation de l'Être essentiel et apporte à la personne une plus grande compassion envers elle-même et les autres.

L'approche de l'ennéagramme amène une ouverture sur le fondement même de notre personnalité et celle des autres. Cette connaissance peut changer de manière significative nos relations avec les personnes de notre entourage. L'accès à cette compréhension favorise notre évolution vers les qualités et le potentiel qui sommeillent en nous, à la rencontre de notre Etre essentiel.

Intervalle vous propose de connaître votre positionnement par rapport aux 9 types et d'obtenir une analyse détaillée de votre personnalité. Partez à la découverte : prenez contact !