

ENNÉAGRAMME

INTRODUCTION AUX 9 ENNÉATYPES



QU'EST-CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?

L'Ennéagramme est un système dynamique très ancien qui décrit neuf types de personnalité : ses habitudes, sa manière de ressentir, de penser, d'agir, et surtout les motivations qui se trouvent derrière ces comportements.

Issu des mots grecs ennea (neuf) et grammos (figure écrite), le symbole de l'Ennéagramme décrit 9 stratégies différentes d'interagir avec les autres et le monde.

Déterminer notre type de personnalité grâce à l'Ennéagramme ne nous enferme pas dans une case ou un chiffre ; au contraire, cela nous aide à comprendre la manière singulière dont chacun fait l'expérience de la vie.

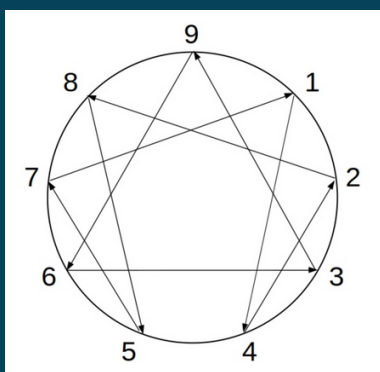
En décrivant les schémas automatiques des 9 types à la fois comme des stratégies utiles et des limites inhérentes ; En élargissant notre perspective et en apprenant à nous rencontrer - nous-mêmes et les autres - l'Ennéagramme nous invite à davantage de choix et de liberté.

A QUOI CELA SERT-IL ?

L'Ennéagramme est un puissant outil de transformation personnelle. Il offre une cartographie vivante de nos fonctionnements intérieurs et soutient un mieux-être global - psychologique, émotionnel, corporel et spirituel.

En mettant en lumière les motivations profondes des 9 types de personnalité, l'Ennéagramme permet une meilleure conscience de soi et compréhension de l'autre.

Il nous aide à faire des choix plus alignés, libres, à avoir des relations plus saines / authentiques et à nous reconnecter à notre essence, ainsi qu'à ce qui donne sens et profondeur à notre vie.



Les trois centres d'intelligence

L'Ennéagramme décrit les 3 manières de percevoir et de comprendre le monde, aussi appelées centres d'intelligence :

- la tête (intellect et raisonnement),
- le cœur (émotions et sentiments),
- le corps (sensations et instincts).

Nous avons tous accès à ces 3 centres. Cependant, chaque type de personnalité s'appuie principalement sur l'un de ces 3 centres.



Identifier notre centre dominant permet de mieux comprendre nos besoins fondamentaux, nos émotions et nos talents ; et nous aide à dépasser les schémas automatiques propres à notre type.

Ce guide présente chaque type à travers son centre d'intelligence, en commençant par les types du "centre corps".

Le centre corps ou centre instinctif :

Les types du "centre corps" recherchent l'autonomie, le respect, le pouvoir et le sentiment d'appartenance.

Leur attention est principalement focalisée sur le contrôle, d'eux-mêmes et de leur environnement.

Leurs émotions centrales sont la colère et l'irritation.

Leurs talents : ancrage, stabilité et sagesse du corps - de l'instinct.

Ennéatypes 8, 9 et 1

Le centre cœur ou centre émotionnel :

Les types du "centre cœur" recherchent la connexion, le lien, l'approbation, l'amour, l'appréciation et la reconnaissance.

Leur attention est principalement focalisée sur la manière dont les autres vont les percevoir et interagir avec eux.

Leurs émotions centrales sont la tristesse et la souffrance.

Leurs talents : empathie, compassion, sensibilité et intelligence émotionnelle.

Ennéatypes 2, 3 et 4

Le centre tête ou centre mental :

Les types du "centre tête" recherchent la sécurité, la certitude et la préparation.

Leur attention est principalement focalisée sur les idées, les connaissances et la compréhension.

Leurs émotions centrales sont la peur et l'anxiété.

Leurs talents : lucidité, réflexion, créativité et imagination.

Ennéatypes 5, 6 et 7

ENNÉAGRAMME

INTRODUCTION AUX 9 ENNÉATYPES



Les 3 instincts ou sous types

Chaque type de personnalité - ou Ennéatype - comporte trois instincts ou sous-types.

Les instincts sont des **stratégies pour assurer notre survie dans 3 versions différentes** :

AUTO-PRÉSERVATION, SOCIAL, ONE to ONE (Sexuel)

Nous possédons tous ces 3 instincts, mais généralement un instinct **est dominant** chez chaque individu.

Selon l'**instinct de survie dominant** les comportements de chaque type peuvent être très différents (bien que les motivations sous-jacentes restent les mêmes).

Ce qui va aboutir à des caractéristiques différentes qui sont appelés : "sous types", et qui vont amener beaucoup de nuances et de subtilités au sein d'un même type.

Par exemple, l'ennéatype 4 "Auto-préservation" est très différent du type 4 "Social", lui-même différent du type 4 "One to One". In fine, cela va aboutir, chez chacun de nous, à une séquence d'instinct qui sera la suivante : Instinct dominant + Instinct milieu + Instinct réprimé.

L'instinct d'auto-préservation ou de survie :



L'instinct de survie est une pulsion instinctive qui pousse à rechercher la sécurité, le bien-être, le confort et satisfaire ses besoins fondamentaux de survie et du corps : nourriture, maison, abri, chaleur, structure.

Conscient ou inconscient : l'attention est focalisée sur le fait de trouver et d'avoir une sensation immédiate de sécurité (est-ce que je dispose de suffisamment de ressources, par exemple).

"Eviter les dangers" devient son attention première, et ce de diverses manières selon les individus et les ennéatypes.

L'instinct Social :



L'instinct social est la pulsion qui nous pousse à rechercher la sécurité, le bien-être et la satisfaction au sein du collectif.

Conscient ou inconscient : l'attention est focalisée sur la relation au groupe, la famille élargie, la communauté, les groupes sociaux, les équipes de travail.

Par analogie archaïque : l'instinct Social est nourri par une sensation très ancrée qui est : "nous survivrons si nous travaillons ensemble".

L'instinct social se reflète dans la «mentalité grégaire» qui nous anime, et se manifeste par une attention accrue sur ce qui se passe pour nous dans nos amitiés et dans tous les autres groupes auxquels nous appartenons.

L'instinct One-to-One ou Sexuel :



L'instinct de relation One to One est la pulsion instinctive qui alimente un besoin de trouver la sécurité, le bien-être et la satisfaction dans la relation avec l'autre ou des individus spécifiques.

Conscient ou inconscient : l'attention est portée l'amitié, la création de relations à 2 pour assurer sa survie, et l'énergie sexuelle-créatrice pour assurer la survie de l'espèce.

Cet instinct attire votre attention sur la qualité et l'intensité de vos relations intimes, ou à 2. Il y a ici un besoin de ressentir de l'intensité, que cela soit dans le couple ou avec des amis.

Avec un désir de fusionner avec l'autre ou un(e) autre, ou quelque chose de plus grand.

** Grâce aux 6 variantes de séquences d'instincts, il y a, in fine, 6 manières différentes de "vivre" un même ennéatype, et donc 54 types de personnalités différentes. Ceci amène beaucoup de nuances et de subtilités à l'outil de l'Ennéagramme.

Et si vous êtes passionné par l'Ennéagramme et engagé pour utiliser cet outil de manière approfondie, il sera essentiel d'intégrer ces subtilités dans votre pratique.



TYPE 8 - Le challenger protecteur

Les personnes de type 8 sont affirmées, orientées vers l'action, directes, fortes, attentionnées, pragmatiques, déterminées et assertives. Elles ont besoin de ressentir et de vivre l'intensité de la vie, et peuvent donc être excessives ou impulsives. Relever des défis et exprimer leur pouvoir est une de leur caractéristique principale.

Dans leurs meilleurs moments, elles savent concrétiser des projets au service d'une plus grande cause ou d'une vision audacieuse dans le but de redonner le pouvoir aux autres. C'est pourquoi le 8 peut apparaître comme quelqu'un d'intense, et se montrer autoritaire.

Lorsqu'elles sont moins conscientes et davantage en prise avec leurs personnalités, elles peuvent être contrôlantes, impatientes ou agressives, et ne pas se rendre compte de leur pouvoir, de leur force ; ni de l'impact de leur intensité sur leur entourage.

Leur "angle mort" reste l'expression de leur vulnérabilité. Ne voulant pas être perçues comme faibles ou se retrouver en position de vulnérabilité. Elles ne réalisent pas que la véritable force réside également dans la capacité à être vulnérable.

Cependant, lorsque les 8 parviennent à équilibrer leur puissance, avec une meilleure conscience de leurs propres faiblesses ils deviennent des leaders capable d'emmener les autres gravir des sommets ; des partenaires et des amis courageux, parfois héroïques.

TYPE 9 - Le médiateur modeste

Les personnes de type 9 sont généralement calmes, patientes, stables, agréables, faciles à vivre, solidaires, diplomatiques, évitant les conflits, elles font confiance et sont souvent positives.

Elles sont avant tout motivées par le fait de maintenir une atmosphère harmonieuse. Harmonie de leur environnement, harmonie dans leur couple, entre les gens (avec toujours l'objectif conscient ou inconscient d'éviter tout conflit). Elles s'adaptent aux autres plutôt que de s'affirmer.

Excellentes auditrices, médiatrices elles perçoivent facilement les points de vue des autres, mais ont généralement du mal à savoir ce qu'elles veulent et à prendre des décisions ; car elles se concentrent davantage sur leur environnement extérieur que sur leur monde intérieur. Elles adoptent une approche conciliante pour préserver leur confort en évitant les conflits.

Pour pouvoir se sentir à l'aise, elles ont besoin que la paix règne. Elles éprouvent de grandes difficultés à savoir ce qu'elles veulent dans leur for intérieur.

Lorsqu'elles sont moins conscientes de leurs personnalités, les personnes de type 9 vont tenter coûte que coûte de maintenir un sentiment de calme et de connexion avec l'extérieur, ce qui les amèneront à se déconnecter de leurs propres besoins et de s'oublier.

TYPE 1 - Le réformateur convaincu

Les personnes de type 1 sont disciplinées, fiables, responsables, honnêtes, objectives, consciencieuses, structurées, perspicaces, travailleuses, idéalistes et pratiques ; et par-dessus tout, bien-intentionnées.

Elles sont sincèrement motivées par l'effort de faire ce qui est juste, de s'améliorer elles-mêmes ainsi que le monde qui les entoure. Pour cela elles font preuve d'une grande intégrité.

Cela signifie qu'elles surveillent leur propre comportement (selon le sous type: parfois celui des autres) et essaient de se conformer à un ensemble de règles et idéaux intérieurs.

Les personnes de type 1 font partie des ennéatypes les plus attentionnés de l'ennéagramme. Elles essaient de faire les choses de leur mieux, suivent les règles, se montrant parfois dures envers elles-mêmes. Elles ont souvent l'impression de devoir réprimer leurs pulsions, leurs sentiments, pour pouvoir agir de la « bonne » manière, afin d'être "parfaites". Ce qui peut, à terme, causer une certaine souffrance.

Elles voient les choses en termes de « bien et mal » et s'appliquent avec diligence à tout ce qu'elles font. Elles ont généralement du mal à se détendre et à s'autoriser à être dans le plaisir.

ENNÉATYPES DU CENTRE ÉMOTIONNEL

TYPE 2 - Le soutien stratégique

Les personnes de types 2 sont orientées sur les relations, empathiques, généreuses, attentionnées, serviables, aidantes, bienveillantes et parfois prêtes au sacrifice (selon le sous type).

Elles veulent se sentir aimées et connectées aux autres, alors elles cherchent à être approuvées en faisant plaisir et en soutenant les personnes qui les entourent. Leur tendance est de s'occuper des autres, parfois sans même qu'on leur en ait fait la demande.

Les personnes de types 2 sont motivées par le désir d'être importantes aux yeux de ceux qui comptent pour elles. Leur attention est portée sur le fait de comprendre et satisfaire les besoins des autres, espérant inconsciemment que leurs soutiens ou aides seront réciproques.

Les Deux excellent dans l'art de s'adapter aux autres, mais leur "angles morts" restent l'expression de leurs envies, et elles peuvent avoir du mal à identifier ou reconnaître leurs propres besoins.

TYPE 3 - Le compétent productif

Les personnes de type 3 sont motivées par la réussite, orientées sur les résultats, efficaces, travailleuses, adaptables, charmantes et dynamiques.

Soucieuses de leur image et d'être perçues comme compétentes et performantes. Elles peuvent se montrer très volontaires pour atteindre les objectifs fixés, ou concrétiser leurs projets et de le faire avec brio.

Les personnes de type 3 savent instinctivement adapter leur comportement à leur auditoire, afin de correspondre à l'image de réussite que les autres perçoivent.

Elles peuvent être extrêmement concentrées sur leur travail, et se laisser absorber par une activité constante, sans jamais s'arrêter.

Ceci étant un moyen inconscient d'éviter de ressentir, et d'exprimer leurs émotions, craignant que le fait de se laisser aller à leurs émotions ne nuise à leur productivité ou à leur image (selon le sous type).

TYPE 4 - Le créatif authentique

Les personnes de type 4 sont focalisées sur l'initiative individuelle, l'indépendance et l'autonomie. Elles sont expressives, sensibles à l'esthétique, romantiques, nostalgiques, émotives et introspectives.

Elles sont motivées par le désir d'être comprises et connectées aux autres ; et peuvent être très sensibles au fait d'être déconnectées des autres, de ne pas être vues ou d'être incomprises.

Pour autant, la personne 4 est davantage en contact avec ses besoins que les autres ennéatypes émotionnels (tel que le 2 ou le 3). Il est vital pour elle de se montrer «authentique et vraie». En outre, elle considère qu'elle n'a pas à s'excuser de ses effusions émotionnelles.

Elles valorisent avant tout l'authenticité dans leurs relations, et sont à l'aise avec le fait de ressentir une large palette d'émotions, y compris la mélancolie. Suivant les sous types, elles auront tendance à exprimer ou non cette douleur ou mélancolie de manières différentes.

Son attention est focalisée sur ce qui ne convient pas, ce qui manque. Elle peut avoir (inconsciemment) tendance à se comparer aux autres, et ont souvent le sentiment sous-jacent d'être différentes, spéciales ou plus imparfaites que les autres, voire les deux.

Par ailleurs, elle a une très grande intuition ; elle est capable de sentir ce qui se cache dans l'ombre. Elle parle vrai et peut être très directe, voir «frontale». Aussi (suivant son sous type) la qualifie-t-on souvent de non-conformiste. Pourtant, ce besoin intense d'exposer la vérité est le fruit d'un désir sincère d'aider l', ou les, autre(s).

ENNÉATYPES DU CENTRE MENTAL

TYPE 5 - Le spécialiste analytique

Les personnes de type 5 sont cérébrales, observatrices, indépendantes, curieuses, peu sentimentales, autonomes et objectives.

Elles ont un fort besoin de garder le contrôle sur leur espace privé, leur temps et leur énergie. Motivées par l'acquisition de connaissances via un apprentissage continu, leur approche intellectuelle peut les faire paraître froides, distantes ou inaccessibles.

Cependant, elles peuvent être engagées et réfléchies, même si elles ne le montrent pas.

Leur intérêt naturel pour la connaissance et l'information les amène souvent à devenir des experts dans leur domaine.

Très indépendantes, elles cherchent à préserver leur énergie par crainte de l'épuisement, et peuvent donc éviter (selon le sous type) des interactions personnelles trop émotionnelles.

TYPE 6 - Le solutionneur sceptique

Les personnes de type Six sont analytiques, anxieuses, responsables, vigilantes, curieuses, méfiantes, sceptiques, prudentes et soucieuses de leur sécurité.

Leur attention est focalisée sur le fait de minimiser, autant que peu, leur anxiété en anticipant, en planifiant et en se préparant aux éventuels problèmes avant qu'ils ne surviennent.

Elles ont tendance à percevoir le monde comme dangereux et menaçant et à envisager d'abord le pire.

Naturellement vigilantes pour détecter les menaces, elles sont - suivant le sous-type - soit activement craintives (phobiques), ou soit rebelles, fortes et intimidantes (contre-phobiques) avec une réaction proactive face à la peur.

La tendance à douter et à remettre en question presque tout est inhérente à la façon de penser du type 6. Cela reflète à la fois une appréhension face aux possibles intentions d'autrui, mais aussi un besoin de se sentir en sécurité en testant et en évaluant mentalement les personnes et les idées.



Le type 6 aura tendance à être fréquemment en alerte, au moindre signe de danger, à la moindre menace, si minime soit elle ; et percevoir des problèmes là où il n'y en a pas forcément.

Lorsqu'elles se sentent suffisamment en sécurité pour développer la confiance, les 6 font preuve de loyauté et d'engagement.

Une fois leurs "angles morts" intégrés, elles ont une profonde confiance en leur capacité à relever tous les défis qui se présentent à elles. Elles assument pleinement leur vie, leur autorité et font preuve de courage.

TYPE 7 - Le visionnaire enthousiaste

Les personnes de type 7 sont positives, enjouées, tournées vers l'avenir, optimistes, aventureuses, spontanées, innovantes et enthousiastes.

Motivées à maintenir une ambiance positive par désir d'éviter la souffrance émotionnelle (inconsciemment), elles transforment constamment les aspects négatifs en aspects positifs afin de préserver un sentiment de liberté et de conserver une perspective mentale réjouissante.

Elles concentrent leur attention sur le plaisir, les activités et les pensées stimulantes.

Elle évoquera la peur uniquement si elle a la sensation d'être piégée dans quelque chose de désagréable, tel que l'ennui, l'inconfort, l'anxiété.

Mais à éviter de regarder les choses telles qu'elle sont, les 7 vont avoir tendance à se mettre en danger.

De manière générale, elles sont très talentueuses pour générer de nouvelles idées. Adeptes des brainstormings, ce sont des visionnaires.

Elles n'aiment pas se sentir limitées ou contrôlées par leur environnement extérieur, mais peuvent ne pas se rendre compte que leur besoin d'échapper à toute forme de contrôle ou de contrainte peut également engendrer des habitudes auto-limitantes qui les empêche d'évoluer ou d'être pleinement heureuses.

Vous avez envie d'aller plus loin ?

Consultez notre site internet pour vous inscrire à l'une de nos prochaines [formations](#) ou [ateliers mensuels](#) gratuit en ligne.

Envie de découvrir votre type ?

[Réservez un rendez vous](#) pour faire le test.



ÉCOLE KS ENNÉAGRAMME **CENTRE DE FORMATIONS**

L'école KS Ennéagramme est une organisation éducative et un collectif de membres.

Nous nous sommes regroupés pour soutenir une méthode d'enseignement expérientielle qui privilégie une exploration vivante de l'Ennéagramme.

Basés sur les travaux de C. Naranjo et les enseignements de U. Paes et B. Chesnut de la CP Enneagram Academy.

Nous avons à coeur de soutenir un monde plus compatissant.