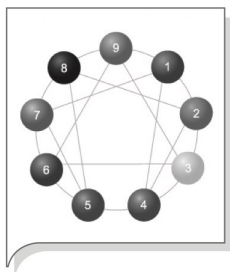


Marie-Christine **d'Onofrio**
& Thierry **Lalot**

Ennéagramme :

des **clefs** pour
se **comprendre**

Transformer
et choisir sa vie



jou **vence**
EDITIONS

**Dans la même collection
aux Éditions Jouvence :**

Les Étirements musculaires, Vincent Cueff
Les 7 Piliers de la communication zen, Gabriel Boukobza
Pratiquer l'EFT avec les enfants, Caroline Burel
& Jean-Christophe Dulot
La Courrier-thérapie, Élisabeth Horowitz
Algues faciles, Carole Dougoud Chavannes
Se libérer des émotions négatives avec l'EFT,
Sébastien Tubau

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse: Route de Florissant 97 – 1206 Genève
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2005
Titre d'origine : *Pratique de l'ennéagramme*
© Éditions Jouvence, 2017, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88911-899-1

Maquette d'intérieur : Stéphanie Roze
Maquette de couverture : Éditions Jouvence
& Frank Pitel [grad-design.fr]
Composition intérieure : Nord Compo

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Pictogrammes



À retenir



Le saviez-vous ?



Attention



Pour aller plus loin



Bon à savoir



Recette



Conclusion



Témoignage



Exercice



Trucs et astuces



Huile essentielle



Un peu d'histoire



Le petit plus



Zoom

Notre collection **Maxi-Pratiques** se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus); vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement (chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents). Bonne lecture et bien du plaisir!

Sommaire

+++ Avant-propos	7
------------------	---

1 Présentation de l'ennéagramme	11
• Un héritage humain empirique et précieux	12
• Qu'est-ce que l'ennéagramme ?	14
• Caractère ou personnalité ?	18
• Découvrir sa blessure	18
• La théorie de l'attachement et celle des schémas ou modes de fonctionnement adaptatifs ou défensifs	29

2 Découverte de l'ennéagramme	33
• Dis-moi ce que tu fuis et je te dirai qui tu es !	34
• Les 9 profils psychologiques	34
• Ce que fuient et recherchent ces 9 personnalités	35
• Les trois centres émotionnels	42

3 Découvrir chaque personnalité	45
• Le Perfectionniste	46
• L'Aidant	57
• Le Battant	68
• L'Affectif	78
• L'Observateur	95

• Le Loyaliste	105
• L'Épicurien	118
• Le Chef	127
• Le Médiateur	138

4. Le décagramme **149**

• Le 10 ^e profil psychologique	150
• De l'ennéagramme au décagramme	151
• Le 10 ^e profil psychologique ou le Passeur de vie	153

+++ Conclusion	167
+++ Bibliographie	171
+++ Notes	173
+++ À propos des auteurs	177

Avant-propos

L'ennéagramme n'est pas le dernier outil à la mode en terme de connaissance de soi, mais il aurait 4 500 ans d'existence ! C'est un modèle de compréhension des fonctionnements humains qui propose aussi des pistes pour dépasser ses difficultés dans tous les domaines de la vie personnelle, de couple, familiale, professionnelle... **Aujourd'hui**, la vitesse, le **stress**, la **perte de sens**, l'attire pour une vie trop extérieure, donc de moins en moins intériorisée, désorientent beaucoup de nos contemporains. Aussi ce modèle arrive-t-il à point nommé entre nos mains comme une boussole de notre intériorité. Il interpelle chaque personne qui commence à s'y intéresser, de manière profonde, radicale et efficace. Il « rappelle » à soi par un autre chemin sur lequel en bon compagnon de route il accueille chacun à la « hauteur », au rythme et aux carrefours de ses expériences.

C'est un modèle d'une vitalité étonnante qui nous a marqués par sa longévité, sa **transmission orale**, et sa construction issue de l'expérience sensible, pratique, concrète et intelligente de générations d'hommes et de femmes. Loin d'une construction abstraite coupée de la réalité et de nos préoccupations quotidiennes, l'ennéagramme nous rejoint au cœur de nos difficultés journalières. Ces anciens observèrent des comportements, des manières de penser, de croire, qui furent progressivement classés,

catégorisés pour finalement différencier 9 types de personnalité.

Cet outil continue de s'enrichir des **sciences humaines**, telles que la psychologie, la psychanalyse, la PNL, etc. C'est **une méthode pour se connaître** et comprendre les autres, **une grille de lecture** qui s'inscrit dans **une vision de « l'homme sain¹ »**, contrairement à d'autres typologies qui s'inscrivent plutôt dans une vision de « l'homme malade ». Il existe d'autres classifications qui ont aussi leur utilité comme le DSM-IV, la classification cognitive et comportementale de Jean Cottraux... Mais ce qui interpelle dans l'enneagramme, c'est sa cohésion, sa force de sens et de significations, son étonnante modernité qui lui donne un goût d'éternité.

Ce **modèle décrit 9 sortes de personnalité**, dans lesquelles chacun sera surpris de se reconnaître par tel ou tel trait de caractère, sans se sentir enfermé dans une typologie restreinte, sans être affublé d'une étiquette. Cet outil permet d'analyser, de comprendre son histoire personnelle et unique sous un regard nouveau, il respecte donc la singularité de la personne.

Il propose des clefs pour sortir de ses impasses et dénouer des conflits intérieurs ou extérieurs.

Il libère au sens où il éclaire, explique les difficultés et propose des pistes d'évolution.

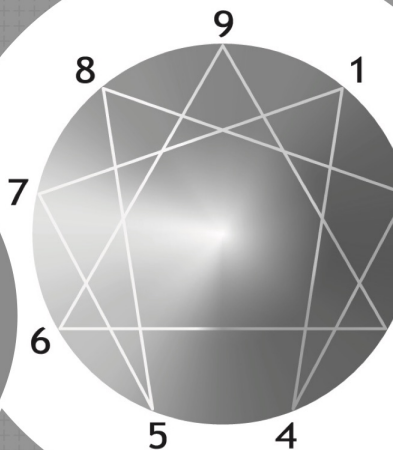
Il permet d'exploiter les ressources de votre personnalité, de mieux vous connaître, de comprendre vos proches,

et d'améliorer ainsi vos capacités relationnelles. Il invite à la réconciliation avec soi et avec les autres. Intégrer cet outil, c'est développer la connaissance de soi, son **quotient relationnel**², son efficacité à résoudre des problèmes personnels, c'est s'accepter et accueillir les autres tels qu'ils sont, c'est changer et devenir acteur de son propre changement.

L'ennéagramme se partage, se transmet plus qu'il ne s'apprend, il se comprend plus par l'expérience et l'échange que d'une manière trop théorique. Et c'est un peu de cette expérience d'accompagnement que nous voulons partager avec vous au travers de ce livre, qui a pour objectif de vous présenter ce modèle de lecture de la personnalité et d'en expliquer sa construction. Nous vous invitons à faire un voyage intérieur libérateur, grâce à l'ennéagramme. Pour cela, nous décrirons chaque profil psychologique de manière à ce que vous puissiez progressivement nous suivre dans cette aventure.

1. *Présentation de l'ennéagramme*

**Un héritage
empirique
et précieux**



L'ennéagramme, outre une figure géométrique, est une méthode de développement personnel décrivant 9 types de personnalité (ou ennéatypes) et correspondant à 9 motivations fondamentales, elles-mêmes liées à 9 évitements fondamentaux. Il décrit les motivations sous-jacentes qui vont provoquer des comportements chez les individus.

Un héritage humain empirique et précieux

L'expérience sensible et le partage

L'origine de l'ennéagramme pourrait remonter à des milliers d'années, il serait peut-être âgé de plus de 4 500 ans ! À ce jour, personne ne peut dater son origine. L'ennéagramme constitue néanmoins un outil de connaissance de soi et d'évolution spirituelle. Il s'est transmis de manière orale. Georges Gurdjieff (1872-1949) a utilisé ce **modèle de développement**, non pas pour l'enseigner, mais pour aider les personnes à se développer. Il est le premier à faire connaître ce modèle. L'ennéagramme a commencé à être enseigné par Oscar Ichazo, psychologue chilien. En 1950, un groupe d'Américains suit son enseignement. Dans les années 1970, le modèle se répand aux États-Unis, et plus tard sera repris par Helen Palmer et Anné Linden.



Un peu d'histoire

Bien que très ancien, l'ennéagramme n'a pas d'âge, et il est toujours d'actualité.

L'ennéagramme surprend par sa longévité. S'il a traversé les siècles, ce n'est pas par hasard, mais bien parce qu'il est porteur

de vérités humaines profondes. Il s'est construit naturellement au fur et à mesure de prises de conscience sur le fonctionnement humain. L'ennéagramme est un véritable trésor humain constitué et transmis par des expériences de vie partagées. Il a progressivement ordonné toutes ces expériences et comportements en véritables personnalités qui reflètent les grands processus psychologiques qui nous gouvernent. Un vrai cadeau de nos ancêtres pour éclairer nos vies.

Ce modèle est un chemin d'humilité au sens étymologique signifiant « la terre », abritant des savoirs qui proviennent non pas de théories coupées du réel, mais bien d'une expérience sensible incarnée par l'échange, le partage, les relations humaines, les témoignages. C'est aussi cet esprit de partage et de rencontre que nous développons dans les formations sur l'ennéagramme que nous organisons. Ces témoignages de nos vies sont de véritables trésors, une source de croissance pour chaque participant.

Et c'est bien par le biais de ces groupes en formation que nous vérifions la pertinence d'un tel outil.



À retenir

L'ennéagramme s'ancre dans le réel et le partage.



À retenir

L'ennéagramme est un modèle dynamique de connaissance de soi.