

SOPHIE **DEL VAL**

LA LUMIÈRE DE
L'ENNÉAGRAMME

DÉCOUVREZ LES 9 MASQUES DE L'ÂME



JouVence
és0*

De la même autrice

365 messages de la Roue de Médecine chamanique

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Guérir ses blessures d'âme avec les annales akashiques, La Douce Pythie

Ouvrir son 3^e œil, Amandine Issaverdens

S'initier au tarot et pratiquer au quotidien, Christian Vidal

Se connecter à l'énergie des arbres, Fabienne Maillefer

Faire les bons choix grâce au Yi-King, Luce Cassina

S'épanouir avec la Lune, Christelle Arondeau

L'amour est dans les lignes de la main, Christian Vidal

Communiquer intuitivement avec les animaux, Fabienne Maillefer

Pratiquer la magie blanche, Ozalee Intuitive

Activer ses talents de médium, Douna Chereau

Mantras : ces formules sacrées qui transforment, Céline Colle

Et retrouvez votre signe astrologique : *L'Oracle du Bélier*, *L'Oracle du Taureau*,

L'Oracle des Gémeaux..., L. B. Satis et T. K. Yongdroup.

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 - 1206 Genève - Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-892-8

Correction : Céline Dutt

Couverture et mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations de couverture : Adobe Stock : © annamaria, © Cloudy Design

Illustrations intérieures : Adobe Stock : © annamaria, © Cloudy Design, © miobuono

p. 17 © Faizan, p. 24, 60, 101 © Ivanda, p. 26 © yusuf, p. 28, 113 © LadadikArt, p. 33, 117

© clucio, p. 38, 85 © DLC Studio, p. 43, 89 © oleg7799, p. 48, 93 © senja creative,

p. 54, 97 © Mateusz, p. 66, 105 © hyam, p. 72, 109 © Luqman.

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

SOMMAIRE

Introduction	5
QU'EST-CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?	7
Une origine mystérieuse	8
Personnalité et essence	9
Qualités essentielles et mission de vie.....	11
Découverte du masque	13
Les trois grands centres	14
Niveau de développement.....	19
Comment identifier son profil.....	19
Les trois sous-types.....	20
Rencontre avec les neuf profils	25
Profils du centre instinctif	28
Profils du centre émotionnel.....	43
Profils du centre mental.....	60
Qu'est-ce que l'oracle de l'ennéagramme ?.....	77
Comment se servir de l'oracle ?.....	79
L'ORACLE	81
Je suis le 1.....	82
Je suis le 2.....	86
Je suis le 3.....	90

Je suis le 4.....	94
Je suis le 5.....	98
Je suis le 6.....	102
Je suis le 7.....	106
Je suis le 8.....	110
Je suis le 9.....	114
Je suis le « Survie »	118
Je suis le « Tête-à-tête »	120
Je suis le « Social »	122
En guise de conclusion	124
Bibliographie	126
Remerciements	127

*Pour mes enfants et pour tous ceux
qui aiment comprendre leur identité,
leur mode de fonctionnement et leur voie d'évolution.*

INTRODUCTION

J'ai longtemps refusé de me pencher sur cet enseignement qu'est l'ennéagramme, car j'ai toujours été bloquée par ces chiffres et choquée par cette manière d'enfermer les gens dans des cases numérotées. Mais l'ennéagramme est bien plus qu'une énième classification de personnalités, c'est une cartographie de la psyché humaine, et sa richesse réside dans le fait qu'il nous montre en même temps la voie d'évolution de chaque type de personnalités. Pour notre cheminement spirituel, il peut agir comme une boussole afin de nous aider à nous orienter. Je vous invite donc à ce voyage initiatique à la rencontre de votre essence intérieure, de votre don que vous offrez au monde, mais aussi à la rencontre de l'autre, au-delà des masques de nos personnalités, afin que vous puissiez vous aussi découvrir la puissance de l'ennéagramme. Ce livre se veut une synthèse claire, accessible et néanmoins dense qui pose les bases et la lumière de l'ennéagramme.

Je vous souhaite un très beau voyage autour de ce cercle sacré!



1.



QU'EST-CE QUE
L'ENNÉAGRAMME

?



Une origine mystérieuse

L'origine de l'ennéagramme se perd dans les méandres du temps, mais ce qui est sûr, c'est qu'avant d'avoir sa place dans les enseignements des universités américaines, son histoire est davantage liée à l'ésotérisme et à la spiritualité. Plusieurs hypothèses existent. Certains auteurs avancent la possibilité que les savants babyloniens en soient les créateurs en 2500 avant Jésus-Christ. Selon l'étymologie grecque du mot ennéagramme, **ennea** signifiant « neuf » et **grammos** « dessin », certains auteurs imputent cette figure aux mathématiciens grecs de l'époque de Pythagore. D'autres hypothèses relient l'ennéagramme à la kabbale ou au soufisme, qui sont deux traditions mystiques datant du ^x^e siècle et du ^{xiv}^e siècle.

Quelle que soit la véritable origine de l'ennéagramme, c'est finalement **Gurdjieff** qui l'a introduit en Occident au début du ^{xx}^e siècle. Ce mystique, philosophe, compositeur et professeur spirituel a reçu « la voie des neuf points » d'un maître soufi, et la figure de l'ennéagramme a été au cœur de ses transmissions. Il a d'ailleurs dit : « Un homme isolé dans le désert tracerait-il sur le sable l'ennéagramme, il y pourrait lire les lois éternelles de l'univers. Et il apprendrait chaque fois quelque chose de nouveau, quelque chose dont il ignorerait tout jusqu'alors. » Après la disparition de Gurdjieff, au milieu du ^{xx}^e siècle, l'enseignement de l'ennéagramme revient avec **Oscar Ichazo**, qui affirme lui aussi avoir reçu l'ennéagramme de maîtres soufis. Il enseigne à l'époque en

Bolivie, puis au Chili et enfin aux États-Unis, et son enseignement est lui aussi basé sur la recherche spirituelle. C'est **Claudio Naranjo**, un psychiatre élève de Ichazo, qui popularise et associe l'ennéagramme à la psychologie contemporaine, et en fait le système que l'on connaît aujourd'hui, qui est largement enseigné dans le monde, grâce à la contribution d'**Helen Palmer**, de **Don Richard Riso** et de **Russ Hudson**. En effet, le système de l'ennéagramme moderne est le fruit de nombreux apports, tant spirituels que psychologiques, au fil du temps et des enseignants. Même si **Philippe de Vos**, représentant officiel d'une confrérie soufie, regrette que l'enseignement actuel de l'ennéagramme se cantonne au volet psychologique, toute sa richesse réside en fait dans ce double aspect: **spirituel et psychologique**. Loin de nous enfermer dans des cases, il propose une véritable voie d'épanouissement quand nous nous libérons du masque de notre personnalité.

Personnalité et essence

L'enseignement de l'ennéagramme, de Gurdjieff à Helen Palmer en passant par Ichazo, a toujours été lié à des pratiques de méditation. Cet enseignement fait une distinction fondamentale entre **la personnalité et l'essence**. La personnalité est le masque que nous portons, et l'essence est notre être véritable. Pour vivre notre incarnation, nous avons besoin d'un ego, et notre ego a pour base notre personnalité. Si on part du postulat que l'âme, avant de s'incarner,

choisit ce qu'elle a besoin de vivre, alors il devient aussi logique qu'elle opte pour la personnalité la plus adaptée. L'âme vient offrir au monde son essence, sa plus haute qualité, et la personnalité qu'elle choisit est fondamentale. Tel un masque sur notre visage, elle conditionne non seulement notre façon de voir le monde, mais aussi notre manière de réagir. Ce masque joue un double rôle. Même s'il dissimule notre essence, il nous indique aussi la voie que notre âme a choisie pour offrir son don au monde. Dans notre essence réside notre qualité essentielle, le don que nous venons offrir au monde. Ainsi, masque et qualité essentielle sont indissolublement liés. Dans la voie psychologique de l'ennéagramme, ce sont nos blessures d'enfance qui entraînent la création de ces masques de personnalité, qui nous définissent comme si nous étions le jouet d'une espèce de fatalité. Mais si on part du postulat que **l'âme choisit sa personnalité** en fonction de ce qu'elle a à vivre et à développer, alors nos blessures, loin d'être un enfermement, sont comme des **étapes initiatiques** pour nous permettre de révéler notre essence intérieure. L'ennéagramme, avec ses neuf profils et ses vingt-sept types, si on inclut les combinaisons avec les sous-types, forme une sorte **d'architecture de personnalité** de l'âme lorsqu'elle s'incarne. Ainsi, ce cercle sacré contient non seulement la base de la personnalité avec la motivation profonde qui la constitue, mais aussi **la voie d'évolution**. Quand nous écartons peu à peu le masque de notre visage, nous nous libérons et contactons la qualité essentielle que nous venons offrir au monde. C'est ce que les soufis nomment « se libérer du voile de l'égo ».

« Tu ne jugeras point l'autre
avant d'avoir chaussé ses mocassins
pendant trois lunes. »

Un proverbe amérindien.

À travers la voie de la **méditation et du voyage intérieur**, je vous invite à voyager autour de ce cercle sacré pour mieux connaître et comprendre les différents masques, mais aussi rencontrer les qualités essentielles, les dons que l'âme vient offrir au monde.

Qualités essentielles et mission de vie

Ce masque de personnalité, que l'on peut aussi nommer *ego*, conditionne certes notre manière de voir, de vivre et de réagir, mais il nous permet aussi de développer notre qualité d'essence. Au fil de notre évolution, nous pouvons éloigner ce masque de notre visage et expérimenter une autre façon d'être. Il n'est pas possible de nous libérer totalement de notre masque puisqu'il est lié à notre condition d'être humain et **nécessaire à notre incarnation**. Mais au lieu d'avoir notre masque plaqué sur notre visage sans même nous en rendre compte, nous pouvons le tenir à bout de bras et être ainsi libres de l'approcher ou l'éloigner aussi souvent qu'il le faudra. Quand nous sommes en stress, il est fréquent que le masque se rapproche à nouveau sans que nous y prenions garde. À nous donc d'en prendre conscience

pour l'éloigner et nous apaiser, et ce faisant, accéder à notre **essence intérieure**. Le cheminement que nous parcourons grâce à notre masque nous permet **d'exprimer notre véritable qualité essentielle**, le don que nous venons offrir au monde.

Avant de découvrir le descriptif des neuf profils, je vous propose de rencontrer les **neuf qualités essentielles** afin de garder en tête la lumière de l'ennéagramme. Loin d'enfermer les personnes dans des cases en fonction de leur blessure, l'ennéagramme présente la carte des dons que l'on peut offrir au monde :

- * **profil 1**: gardien de l'éthique et de l'équilibre pour améliorer le monde ;
- * **profil 2**: gardien de l'amour du monde et du don à l'autre ;
- * **profil 3**: gardien de la réalisation pour le rayonnement de soi et de l'autre ;
- * **profil 4**: gardien du mystère de la vie et de la beauté de la création ;
- * **profil 5**: gardien du savoir, de la précision et de la clarté ;
- * **profil 6**: gardien de la vigilance et de la justesse pour la bonne marche du monde ;
- * **profil 7**: gardien de la joie et de l'enthousiasme pour l'infini des possibles ;

- ✦ **profil 8**: gardien de la force pour protéger le monde ;
- ✦ **profil 9**: gardien de l'harmonie et de la paix.

La principale mission de vie de l'âme est d'offrir au monde une de ses qualités. Et c'est à nous, par nos pensées et nos actes quotidiens, de nous recentrer sur cette mission de vie.

Découverte du masque

Bien entendu, nous n'avons pas forcément conscience du masque que nous portons. Souvent, des tests sont proposés pour **identifier notre profil**, mais parfois, ces tests évoquent davantage les comportements plutôt que la motivation profonde qui sous-tend notre façon d'être. Alors, je vous suggère de lire les descriptions de chaque profil, de vous en imprégner jusqu'à ce que le vôtre vous apparaisse comme une évidence. Vous pouvez aussi procéder par élimination, en écartant les profils qui vous parlent le moins. Nous avons tous en nous les neuf types en germe, mais il y en a un qui se dégage plus fortement. Il est comme une base de départ, notre porte d'entrée dans le cercle de la vie. Ces neuf types de base peuvent se combiner avec trois sous-types, ce qui ne fait pas moins de vingt-sept déclinaisons

possibles de masques. Se reconnaître et se comprendre est un **long processus** qui peut s'affiner au fil du temps. Après chaque lecture d'un profil, je vous invite à fermer les yeux pour ressentir à l'intérieur la manière dont cela résonne en vous. Personne ne peut dire à votre place votre profil, et de la même façon, nous ne pouvons pas décréter le profil d'une personne de notre entourage. C'est **un cheminement personnel**. Connaître chaque profil, c'est néanmoins pouvoir mieux comprendre les réactions des autres et bien entendu les nôtres. Les neuf types se répartissent en trois grands centres. S'interroger sur **son centre prioritaire** est un bon départ pour découvrir son profil. Commençons donc par aller à la rencontre de ces grands centres.

Les trois grands centres

D'après l'ennéagramme, nous avons **trois grands centres de perception**, trois moyens fondamentaux de nous exprimer :

- * le **centre instinctif**, situé dans le ventre ;
- * le **centre émotionnel**, situé dans le cœur ;
- * le **centre mental**, situé dans la tête.



◆ . Le centre instinctif . ◆

Le centre instinctif étant situé dans le **ventre**, il est constitué par une **force de vie viscérale, primaire, voire archaïque**. Son but est de **préserv**er notre **survie** en veillant à notre sécurité physique et psychique. Il s'intéresse principalement au **présent**. Ce centre regroupe trois profils :

- * le profil 8
- * le profil 9
- * le profil 1

Ces trois profils ont le même mode d'intuition qui vient du ventre.



◆ . Le centre émotionnel . ◆

Le centre émotionnel est situé au niveau du **cœur**. Il est le lieu des **émotions** et des **désirs**. Il est aussi le centre qui nous permet d'entrer en relation avec l'autre, de le séduire, de nous adapter, de convaincre et de créer un lien. Il gère principalement le **présent**. Ce centre regroupe trois profils :

- * le profil 2
- * le profil 3
- * le profil 4

Ces trois profils ont pour point commun une intuition qui vient du cœur.



◆ ◆ Le centre mental ◆ ◆

Le centre mental est situé dans la **tête**. Ses outils sont l'analyse, le raisonnement, l'imagination et l'étude des différentes possibilités. Il se concentre majoritairement sur le **futur**. C'est dans ce centre que se fait **la planification des actions**. Ce centre regroupe trois profils :

- * le profil 5
- * le profil 6
- * le profil 7

Ces trois profils ont un mode d'intuition qui vient du mental.

Même si nous utilisons forcément les trois centres, nous avons tous néanmoins un centre favori. Par exemple, si j'exploite en priorité mon centre instinctif au lieu de mon centre émotionnel, je peux avoir tendance à vouloir **me protéger dans ma relation aux autres**. Si je me connecte majoritairement à mon centre mental, c'est pour **mieux analyser les situations et les sentiments** plutôt que d'agir et de ressentir mes émotions. Si je me sers plus de mon centre émotionnel au détriment des deux autres, cela m'entraîne à **mettre en avant ma sphère affective** et à négliger l'action, voire à agir de manière inappropriée, puisque guidé par l'affectif. Bien entendu, il est bon d'utiliser chaque centre en alternance selon les situations, mais il est clair que nous investissons très souvent un centre plus qu'un autre.



Petite méditation de l'aigle

Je prends le temps de respirer profondément et calmement, et je ferme les yeux. Tel un aigle, je peux m'imaginer prendre de la hauteur et survoler ma vie.

Je peux alors me regarder en train de vivre différentes situations de mon quotidien et constater la manière dont je les gère. Je peux ainsi sentir le centre que j'utilise en priorité. Est-ce de ma tête, de mon cœur ou de mon ventre que vient mon intuition de départ? Même si c'est forcément de mon ventre que part l'action, qu'est-ce qui l'a motivée au début? De longues réflexions, un ressenti émotionnel ou encore une pulsion instinctive?

Bien entendu, en fonction des situations, mes réactions peuvent changer. Alors je prends le temps de regarder les différentes situations et j'accueille ma façon de les vivre. Quand c'est le bon moment pour moi, je prends une grande inspiration et j'ouvre les paupières doucement.

Aucun centre n'est plus intéressant qu'un autre, on pourrait dire que chacun a une sorte de pouvoir magique.

Les personnes en lien avec leur centre instinctif captent le monde avec leurs sens, elles ont la capacité de **réagir instinctivement et impulsivement**. La réflexion vient pour elles dans l'action et non en amont. On peut dire que ce centre correspond à la partie la plus archaïque de notre cerveau: **le cerveau reptilien**.

Les personnes réagissant avec leur centre émotionnel **ressentent immédiatement les émotions** des autres et les leurs; par conséquent, elles ont la capacité de s'y adapter très rapidement. Ce centre est en lien avec **le cerveau limbique**, qui est la deuxième partie de notre cerveau à s'être développée dans l'évolution. Cette partie du cerveau gère **les émotions et la mémoire**.

Enfin, les personnes davantage en lien avec leur centre mental ont la capacité de **prendre de la distance pour mieux analyser les personnes et les situations** afin de trouver la meilleure façon de les aborder. Ce centre correspond au **néocortex**, la dernière partie de notre cerveau à s'être développée. Cette partie est beaucoup plus volumineuse que les deux autres, mais aussi beaucoup plus lente. Elle a de nombreuses connexions avec **le passé et l'anticipation de l'avenir**.

Niveau de développement

Pour que les neuf profils de l'ennéagramme représentent pleinement toute la complexité de la psyché humaine, Don Richard Riso et Russ Hudson ont ajouté la notion de **niveau de développement**. Ils en ont identifié neuf pour chaque profil qu'ils ont classé en trois zones: **zone dégradée, zone moyenne et zone élevée**. Au fil de notre cheminement, nous évoluons entre ces différentes zones. Selon ce que nous traversons, si cela nous met dans un état de stress profond, nous pouvons régresser dans les niveaux inférieurs, même ponctuellement. **Plus nous apprenons à nous connaître, plus nous développons une stabilité intérieure et plus nous nous élevons vers les niveaux supérieurs**. Pour présenter les profils, il est plus facile de les détailler par rapport à la zone moyenne, car c'est en général le niveau où nous nous trouvons, ou en tout cas celui où nous régressons dès que nous sommes soumis à un stress important.

Comment identifier son profil

À la lecture des profils, il n'est pas nécessaire de chercher à ce que tout ce qui est abordé corresponde parfaitement. Il est plus intéressant de porter son attention sur **l'énergie globale** du profil et de garder en tête que nous pouvons évoluer à un autre niveau que celui qui est présenté. Le profil étant souvent très marqué autour de vingt ans, vous pouvez aussi vous remémorer comment vous étiez à cette époque de votre vie. Enfin, vous pouvez observer votre fonctionnement

quand vous traversez des moments difficiles, car c'est dans ces instants-là que nous régressons et que le masque de notre personnalité se rapproche le plus de notre visage. En tout cas, sachez que lorsqu'on identifie son profil, *on le sait, on le sent et on peut ressentir une vague d'émotions.*

Identifier son profil peut prendre du temps.

Conseil

Vous pouvez commencer par prendre conscience de votre centre prioritaire, puis de votre sous-type, avant même de vous interroger sur votre profil de base.

Les trois sous-types

Avant de rencontrer les neuf profils, allons à la découverte des **trois sous-types**. Les sous-types apportent une nuance profonde à chaque profil et permettent de créer en réalité vingt-sept profils. Ces sous-types sont notre façon de réagir face au danger, le mode de protection que nous avons développé et qui nous paraît le plus efficace. Ils conditionnent fortement notre manière de voir le monde et d'agir.



✧ Le sous-type « survie » ✧

Son angoisse de base: le manque. Notre instinct d'être humain nous pousse à satisfaire nos besoins primaires pour assurer la survie de l'espèce, donc nous assurer qu'il y a assez de ressources pour notre survie et celle de notre clan est fondamental. C'est sur cet **instinct d'autoconservation** que se base ce sous-type, car même si nous possédons tous en nous cet instinct, il sera plus investi par certains que par d'autres. C'est le cas du sous-type survie.

Sa recherche primordiale: le bien-être, la sécurité et le confort. Il n'a pas forcément besoin de beaucoup parler. Il est bien chez lui, au calme, il est très sensible à l'ambiance. Ses actions sont dirigées vers la conservation de ce bien-être. Il porte donc une attention particulière à sa maison, à son confort sensoriel, à la qualité de son sommeil et de sa nourriture. Il prend par ailleurs garde à avoir assez d'argent. Il prend soin de son corps et de son bien-être, ainsi que celui de son clan. Il a besoin de stabilité et de régularité dans son rythme de vie.