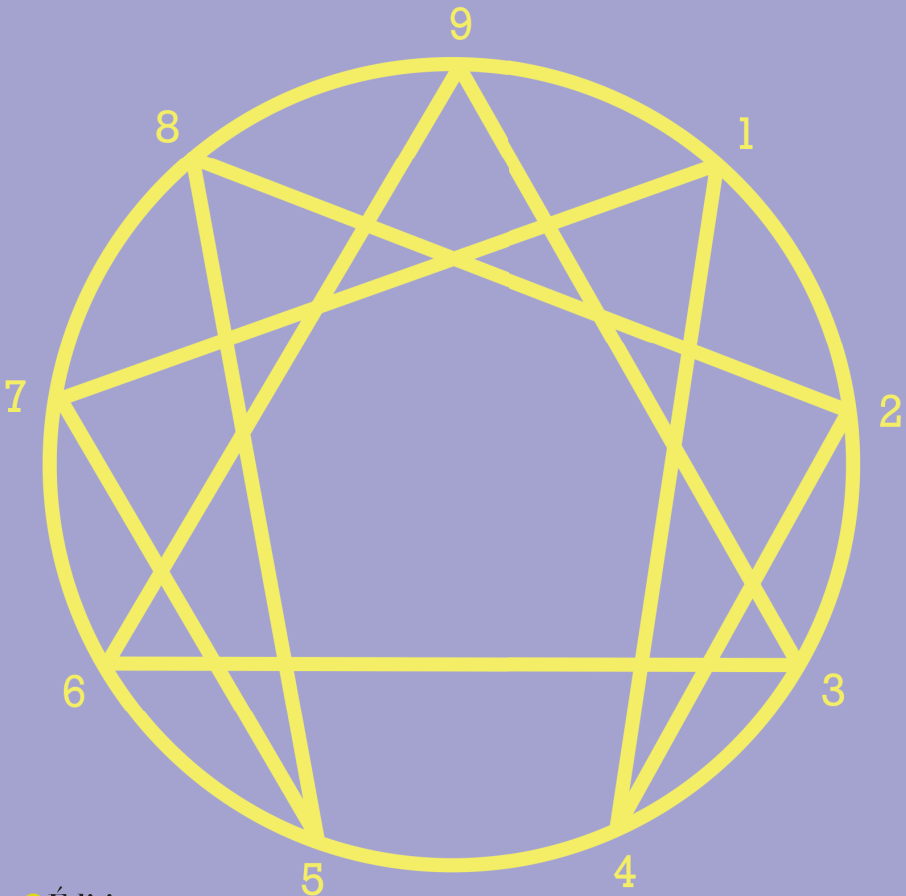




Jean-Philippe Vidal

L'ENNÉAGRAMME

Découvrez quel est votre profil
et **RÉALISEZ VOTRE POTENTIEL**



Jean-Philippe Vidal

L'ENNÉAGRAMME

Troisième édition

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de sa troisième édition (nouvelle couverture).

Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles 2014, 2017

© Éditions Eyrolles, 2022 pour la présente édition

ISBN : 978-2-416-00798-9

SOMMAIRE

Introduction	11
Qu'est-ce que l'ennéagramme ?	11
<i>Une carte de la psyché humaine.</i>	12
<i>Le contraire d'une vision enfermante.</i>	13
<i>Une boussole pour progresser.</i>	14
Champs d'application	14
<i>Relations aux autres.</i>	14
<i>Efficacité professionnelle.</i>	15
<i>Développement personnel.</i>	15
Structure de l'ouvrage	15

Partie 1 L'histoire de l'ennéagramme **17**

Chapitre 1 L'ennéagramme moderne	21
Oscar Ichazo et Arica	21
<i>Enseignement d'origine</i>	21
<i>Adaptation occidentale</i>	22
Rapprochement avec la psychologie moderne	23
<i>Le travail de Claudio Naranjo.</i>	23
<i>Un système simplifié.</i>	23
<i>Les neuf types de personnalité.</i>	24
La Tradition orale et les autres écoles historiques	38
Chapitre 2 Quelques traces de l'ennéagramme dans l'Histoire 41	
Gurdjieff	41
<i>Enseignement.</i>	41
<i>Diagramme</i>	42
Sénèque et les Pères du désert	42
<i>Les Pères du désert</i>	42
<i>Sénèque.</i>	43
Homère et l'Odyssée	45

Chapitre 3 L'ennéagramme de troisième génération

et au-delà	47
Intégration à la PNL et à l'hypnose	47
<i>Complémentarités</i>	47
<i>Lien avec les métaprogrammes</i>	48
<i>Induction de transe hypnotique</i>	52
<i>Métamodèle du langage</i>	54
L'intégration à d'autres techniques	58
<i>EFT</i>	58
<i>Constellations systémiques</i>	60
<i>Voice Dialog</i>	61
L'intégration aux processus	62
<i>L'ennéagramme des processus</i>	62
<i>L'accompagnement vu comme un processus</i>	65
<i>L'approche évolutive</i>	67

Partie 2 Les fondements théoriques.....75

Chapitre 4 Approche mentale : la théorie des centres 79

Trois centres, neuf stratégies d'interaction au monde.....	79
<i>Trois centres, trois missions</i>	79
<i>Des émotions parasites à prendre en compte</i>	82
<i>Neuf stratégies de réponse à l'environnement</i>	83
<i>Pour résumer</i>	85
Test : vos modes de fonctionnement privilégiés	85
<i>Bilan du test</i>	92
Notions avancées.....	93
<i>Ailes</i>	93
<i>Flèches</i>	96
<i>Sous-types</i>	101

Chapitre 5 Approche émotionnelle : les idées supérieures ... 105

Bases de l'approche.....	105
<i>Notre essence</i>	105
<i>L'approche diamant</i>	106
Les idées supérieures.....	107
<i>L'Univers est perfection</i>	107

<i>L'Univers est liberté</i>	108
<i>L'Univers est loi</i>	109
<i>L'Univers est originalité</i>	109
<i>L'Univers est non-séparation</i>	110
<i>L'Univers est force</i>	110
<i>L'Univers suit un plan</i>	111
<i>L'Univers est non-dualité</i>	111
<i>L'Univers est amour</i>	111
Pertes de contact avec les idées supérieures	112
<i>Perfectionnisme</i>	112
<i>Aide aux autres</i>	112
<i>Quête de victoire</i>	113
<i>Originalité</i>	113
<i>Explication du monde</i>	114
<i>Quête d'approbation</i>	114
<i>Optimisme</i>	115
<i>Recherche de pouvoir</i>	115
<i>Quête d'harmonie</i>	116
Chapitre 6 Approche par le corps	119
Les danses de Gurdjieff	119
Mises en situation	120
Filtres de perception	121

Partie 3 La mise en œuvre pratique. 125

Chapitre 7 Grandir avec l'ennéagramme	129
Utiliser les ailes (outil)	129
Revisiter son histoire de vie	131
1. <i>Perfectionnisme</i>	131
2. <i>Aide aux autres</i>	132
3. <i>Quête de victoire</i>	132
4. <i>Originalité</i>	132
5. <i>Explication du monde</i>	133
6. <i>Quête d'approbation</i>	133
7. <i>Optimisme</i>	134
8. <i>Recherche de pouvoir</i>	134

9. <i>Quête d'harmonie</i>	135
Se désidentifier de ses automatismes	135
Chapitre 8 Mieux communiquer avec l'ennéagramme	139
Neuf manières de communiquer	139
1. <i>Perfectionnisme</i>	139
2. <i>Aide aux autres</i>	140
3. <i>Quête de victoire</i>	141
4. <i>Originalité</i>	141
5. <i>Explication du monde</i>	142
6. <i>Quête d'approbation</i>	142
7. <i>Optimisme</i>	143
8. <i>Recherche de pouvoir</i>	144
9. <i>Quête d'harmonie</i>	144
Interactions entre modes de fonctionnement (outil)	145
Évaluation	155
<i>Une analyse délicate</i>	155
<i>Apprendre à se connaître</i>	155
Chapitre 9 Agir ensemble en entreprise avec l'ennéagramme 157	157
Adapter les objectifs	157
Exploiter les talents de chacun (outil)	159
<i>Étapes d'un projet et mécanismes</i>	159
<i>Synthèse</i>	161
Savoir relancer la motivation (outil)	163
<i>Des facteurs différents</i>	163
<i>Contrer l'essoufflement</i>	163
Chapitre 10 Pratiques pour équilibrer votre profil	167
1. Perfectionnisme	167
<i>L'exercice qu'il FAUT faire à tout prix</i>	168
<i>S'autoriser le plaisir</i>	169
<i>Sortir du jugement</i>	169
<i>Oui, mais....</i>	170
<i>Développer sa souplesse</i>	170
2. Aide aux autres	171
<i>Le syndrome du sauveur</i>	171
<i>La lecture de pensées</i>	172

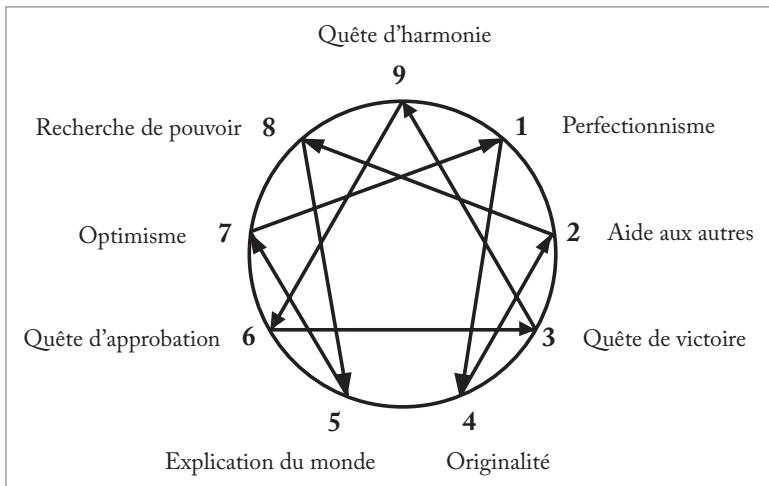
	<i>Savoir rester seul</i>	172
	<i>Écouter ses propres besoins</i>	173
	<i>Respirer profondément</i>	174
3.	Quête de victoire	174
	<i>Avant toute chose : ralentir</i>	175
	<i>Ne pas se comparer tout le temps</i>	175
	<i>Savoir prendre le risque de s'affirmer sans garantie</i>	176
	<i>Ne pas oublier de célébrer ses succès</i>	177
	<i>Réaliser des choses qui ne servent à rien</i>	177
4.	Originalité	178
	<i>Prendre conscience de tout ce qui ne vous manque pas</i>	178
	<i>Prendre du recul</i>	178
	<i>La chasse à l'autocritique</i>	179
	<i>Accepter les signes de reconnaissance</i>	180
	<i>Cesser le sabotage</i>	181
5.	Explication du monde	181
	<i>Changer de politique</i>	182
	<i>Explorer son univers émotionnel</i>	182
	<i>Investir l'espace social</i>	183
	<i>Se reconnecter à son corps</i>	183
	<i>Savoir agir sans savoir</i>	184
6.	Quête d'approbation	184
	<i>Votre profil de stress</i>	185
	<i>Sortir de la projection</i>	185
	<i>Affronter ses peurs</i>	186
	<i>Partager ses angoisses</i>	186
	<i>Le jardin des ressources</i>	187
7.	Optimisme	187
	<i>Prendre son temps</i>	188
	<i>« Qui trop embrasse mal étreint »</i>	188
	<i>Laisser virevolter ses émotions</i>	189
	<i>Planifier sa présence</i>	189
	<i>Les prisonniers de la liberté</i>	190
8.	Recherche de pouvoir	191
	<i>Accepter sa faiblesse</i>	191
	<i>Pardonner</i>	191

<i>Passer du « ou » au « et »</i>	192
<i>Ne généralisons pas</i>	192
<i>Distinguer un ressenti d'une interprétation</i>	193
9. Quête d'harmonie	194
<i>Savoir dire non</i>	194
<i>Savoir gérer les priorités</i>	194
<i>Traquer les « chronophages »</i>	195
<i>Pourquoi attendre ?</i>	196
<i>Chasser les idées négatives</i>	196
Index des personnes	197
Index des notions	199
Bibliographie	201
Pour découvrir et approfondir l'ennéagramme	201
Ouvrages sur la 4 ^e voie de Gurdjieff et l'ennéagramme des processus	202
Approche spirituelle de l'ennéagramme	203
Utilisation de l'ennéagramme en entreprise	203
Techniques complétant l'ennéagramme	203
Ouvrages ouvrant le champ de réflexion	204
Sites Internet	205

INTRODUCTION

Qu'est-ce que l'ennéagramme ?

Quand quelqu'un me demande quelle est mon activité et que je réponds que j'enseigne l'ennéagramme, si mon interlocuteur n'en a jamais entendu parler auparavant, j'obtiens quasi systématiquement un regard interloqué en réaction à ce mot à la prononciation si étrange, qui semble sortir tout droit d'un autre monde. Et ce n'est finalement pas si faux, car si ce terme trouve ses racines dans une langue grecque qui fut bien de ce monde, *ennea* signifiant « 9 » et *gramma* « dessin », donc « dessin à neuf points » (celui qui est reproduit ci-dessous), il nous ouvre grand les portes d'un autre monde : celui de la découverte de nous-mêmes et de nos structures de fonctionnement.



Une carte de la psyché humaine

L'ennéagramme est une carte qui décrit le fonctionnement d'une grande partie de la psyché humaine ; elle nous explique comment nous fonctionnons. Attention, ce n'est bien sûr qu'une carte, et il serait dangereux de vouloir réduire l'être humain aux mécanismes qui y sont expliqués : toute carte est partielle, donc imprécise. Lorsque vous faites une randonnée, votre carte, quelle qu'elle soit, ne vous signalera pas le petit caillou qui entrera dans votre chaussure au sixième kilomètre... Cette carte est donc forcément partielle, forcément imparfaite. Et pourtant, pour en avoir étudié de très nombreuses dans le cadre de mes activités, c'est toujours vers l'ennéagramme que je reviens, car elle est à ma connaissance la plus précise et la plus judicieuse à ce jour.

L'ennéagramme décrit neuf stratégies d'interaction avec le monde qui forment un ensemble complet et suffisant. Il n'y en a pas huit, il n'y en a pas dix, il y en a neuf exactement, et cela vous semblera tout à fait logique quand vous aurez lu le chapitre sur la théorie des centres qui sous-tend l'ennéagramme, dans la deuxième partie de cet ouvrage.

Une palette de réactions

Face à une situation rencontrée, nous disposons d'une palette de réactions possibles. Selon les circonstances, certaines sont plus efficaces ou plus adaptées que d'autres, et il y en a toujours une qui conviendrait particulièrement bien. Le problème, c'est qu'à l'intérieur de ce jeu de neuf cartes, nous avons nos « préférences de jeu » et avons tendance à surjouer toujours la même carte, parfois avec raison, parfois de manière beaucoup moins judicieuse – c'est ainsi. C'est un peu comme si nous étions en « pilote automatique » et qu'au lieu de profiter de la richesse des ressources que nous avons à notre disposition, nous nous cantonnions à des stratégies bien connues. Et bien sûr, plus il y a de stress, plus nous nous accroquons sur le connu, aboutissant au final à des comportements correspondant, dans le pire des cas, à l'utilisation d'une seule et

même carte en toute situation, notre « joker ». Notre comportement devient alors stéréotypé, parfois caricatural.

L'ennéagramme des personnalités

Une approche simpliste mais efficace de l'ennéagramme est alors d'identifier neuf profils de personnalité correspondant aux stéréotypes consistant à ne jouer la plupart du temps qu'une seule carte parmi les neuf. On parle alors de « l'ennéagramme des personnalités », et on peut ainsi classer les individus en neuf grandes familles de fonctionnement, avec les problèmes et les ressources inhérents aux types en question. Il existe des tests pour évaluer son profil – la deuxième partie de cet ouvrage vous en propose d'ailleurs un. L'ennéagramme devient alors un outil très puissant pour mieux comprendre l'autre, les raisons de ses comportements, et ainsi aboutir à plus de prédictibilité et de tolérance.

Le contraire d'une vision enfermante

Cependant, malgré toutes ses vertus, cette vision de l'ennéagramme comme une simple typologie peut devenir, si l'on n'y prend pas garde, un enfermement, alors que le plus beau cadeau que puisse vous offrir l'ennéagramme est au contraire de vous aider à sortir de votre boîte !

En effet, comme je le disais plus haut, l'ennéagramme décrit neuf stratégies d'interaction au monde dont une sera toujours particulièrement adaptée à une situation donnée. L'utilisation la plus intéressante de l'ennéagramme consiste alors à apprendre à maîtriser toutes ces stratégies et à savoir celle qui sera adéquate le moment venu. On apprend donc avec l'ennéagramme à « ouvrir son jeu », à sortir de ses mécanismes automatiques involontaires et de ses enfermements une fois que ceux-ci auront été diagnostiqués par un typage de profil psychologique de départ.

Des automatismes « prison »

Nos automatismes de fonctionnement sont une prison, parfois confortable, parfois étouffante. L'ennéagramme est une clef pour ouvrir la porte de cette prison et conquérir notre liberté intérieure. Toutes nos crispations sur un mécanisme privilégié ou sur un autre parmi les neuf, en fonction des individus, nous parlent de situations dans lesquelles nous ne choisissons pas : « ça se fait ». En reprenant le contrôle de ces automatismes, nous pouvons à nouveau choisir, affirmer qui nous sommes vraiment au fond de nous de manière décidée, assumée et responsable. L'ennéagramme nous aide à devenir pleinement nous-mêmes.

Une boussole pour progresser

Il est évident que par rapport à la structure psychologique qui sera la vôtre quand vous vous situerez à l'intérieur du « système ennéagramme » (neuf profils au niveau le plus simple, cinquante-quatre quand on affine le système avec les ailes et les sous-types, comme nous le ferons en deuxième partie de cet ouvrage), les défis de croissance et les solutions pour grandir ne seront pas les mêmes.

En cela, l'approche ennéagramme devient un outil puissant pour vous guider vers votre croissance personnelle sans vous perdre sur de fausses routes.

Champs d'application

Vous l'aurez compris, l'ennéagramme est un outil puissant et efficace dans tous les champs de la relation humaine. Il prouve en particulier son efficacité dans les domaines suivants.

Relations aux autres

Si je comprends mes propres modes de fonctionnement et les modes de fonctionnement de l'autre, je peux alors comprendre d'où

viennent mes difficultés de communication, nos points de friction, et améliorer grandement mes relations interindividuelles dans tous les cas de figure : avec mes enfants, mes collègues de travail, mes amis, ma famille, au sein de mon couple. Enfin je comprends pourquoi « ça ne marche pas », et je dispose de clés pour rétablir le dialogue.

Efficacité professionnelle

En connaissant les modes de fonctionnement de mes collaborateurs, je sais quels sont les éléments qui les motivent ou les démotivent, je connais les talents de chacun, je comprends comment organiser mon équipe pour en tirer l'optimum. Pour toutes ces questions, l'ennéagramme est un outil de premier choix.

Développement personnel

On l'a vu plus haut, l'ennéagramme est une merveilleuse boussole pour progresser dans la découverte et l'affirmation de soi. Ce faisant, il est une méthode majeure de développement personnel.

Structure de l'ouvrage

Cet ouvrage est composé de trois parties.

- La première, en dressant l'historique de l'ennéagramme, explique en profondeur d'où vient cette approche, quelles sont ses potentialités et où elle va.
- La deuxième vous permettra d'explorer les fondements théoriques du système pour en comprendre toute la subtilité.
- La troisième vous proposera de mettre en application cette approche en vous proposant des exercices et outils pour grandir avec l'ennéagramme, pour mieux communiquer avec les autres, et pour en tirer profit dans une optique d'efficacité professionnelle.

Après ce menu, qui je l'espère vous aura mis l'eau à la bouche, je vous invite à commencer à déguster cet ouvrage. Bonne lecture !

