

# Module 1 Ennéagramme : « Tour des 9 territoires de l'être »

## MEMENTO ET FEUILLE DE ROUTE

*La seule transformation possible est celle du coeur,  
transformation qui mène à la compassion pour soi - et pour les autres -  
et à la gratitude pour le don de la vie manifestée en nous et en chacun.*

### Notre condition humaine fait que nous oscillons entre deux états :

- 1) Un état où nous sommes identifiés à notre ego et sommes donc soumis à sa programmation (peur, désir, passion) : pas de liberté d'être, limitation, voire souffrance. Car nous sommes alors soumis aux exigences de cette image, ce « Moi ».
- 2) Un état où nous sommes libres de cette programmation et donc libres de manifester notre vraie nature, soit nos 3 intelligences avec les 9 qualités de l'être, au gré de ce que la vie attend de nous.

### Nous avons accès aux 9 territoires de l'être, les 9 qualités essentielles, ... qui font notre vraie nature.

L'une de ces qualités est dominante et nous appelle constamment : c'est notre élément naturel, comme la nage l'est pour le poisson. D'où la stratégie mise en place (type de personnalité), en réponse à notre peur spécifique de perdre cet élément naturel. Cette énergie dominante est à la fois notre plus grand talent et, quand nous nous y attachons, notre plus grand piège.

Pour accéder à la plénitude de l'être, qui n'est rien d'autre que de manifester nos qualités essentielles, il nous faut nous libérer du programme enfermante de l'ego, soit cultiver la présence à soi, à sa vraie nature, ici et maintenant.

### Tordre le cou définitivement à l'idée que le type de personnalité a pour origine la « blessure » de l'enfance.

La **personnalité** que nous mettons en place est directement liée à la **personne/l'être unique** que nous sommes. Ce que nous vivons entre 0 et 20 ans va avoir une forte influence sur notre Niveau de Développement, (notre liberté d'être) et non pas sur **la personne** que nous sommes.

Nous vivons ce que la vie nous présente, y compris nos difficultés et nos blessures, avec *notre qualité dominante*, notre tempérament, notre être, lesquels préexistent bien-sûr à toute blessure. Une fois le cou tordu à cette idée, notre évolution prend une toute autre envergure, car il n'y a pas de victime, et donc pas de coupable : le seul responsable de ce que je vis : c'est « Moi » !

### Je reconnais 9 logiques de personnalités, soit 9 visions différentes du monde.

Aucune vision n'est meilleure qu'une autre, car aucune ne correspond à la réalité. Cette nouvelle perspective remet en cause les préjugés, illusions et jugements que je peux avoir sur moi-même et sur les autres : découvrir l'Ennéagramme permet de toucher la beauté humaine en soi, et chez les autres, chemin de réconciliation avec soi-même et les autres.

### La connaissance Ennéagramme vient pour nous aider à comprendre les points fondamentaux essentiels suivants :

Quelle est la **Peur première** :

- qui m'empêche de vivre « ici et maintenant » et m'embarque dans ma stratégie d'ego ?
- qui me coupe de mon être ?
- qui me transforme en automate ?

Cette peur première, indissociable de notre qualité dominante, et le piège qui en découle (passion Ennéagramme), nous donnent les deux points de notre type de personnalité, **avec lesquels nous devons travailler pour avancer sur notre chemin**. La finalité principale et *originelle* de l'Ennéagramme est de nous offrir cette connaissance pour nous guider dans ce travail-là... Tout le reste est détail, tout le reste est secondaire.

### **C'est de comprendre, de voir avec clarté la REALITE, qui me permet de me transformer :**

Je dois pour cela m'observer. Je laisse la parole à Anthony de Mello :

*«Le seul moyen de changer est de changer votre compréhension des choses.»*

*«Il existe une chose que vous pouvez faire sans l'aide de personne : vous observer.»*

*L'observation de soi, ce n'est pas être préoccupé par soi-même ; c'est l'observation de tout ce qui se passe en vous et aussi loin que possible autour de vous, comme si toutes ces choses concernaient quelqu'un d'autre. C'est à dire que vous devez éviter de considérer d'un point de vue personnel les choses que vous observez.*

### **L'Ennéagramme et la connaissance des 3 centres m'offrent de précieux repères pour cette observation.**

Très concrètement, l'Ennéagramme m'invite à observer et repérer dans ma vie quotidienne ma réactivité (ego), soit les diverses expressions ou manifestations de :

- mes 3 Centres, et leurs besoins fondamentaux
- ma Peur première
- ma Passion

**Etre pleinement humain veut dire vivre mes 3 intelligences de façon optimale, c'est à dire avec équilibre et d'une façon appropriée à l'instant que je suis en train de vivre : « je veux être les trois tiers de ma personne ».**

### **First things first ! Ce travail d'éveil, quelque soit notre cadre spirituel, commence par une pratique régulière de centrage.**

Se centrer, c'est respirer en conscience, visiter son corps et son coeur en conscience, bref se rappeler que l'on est vivant...et que l'on EST, tout simplement. Cela revient, finalement, à rendre sacré l'instant que l'on vit. Nous en avons besoin, toujours.

La qualité de présence qui nous rend la vie vivante n'est jamais là « par défaut » : elle demande une attention, une qualité d'être particulière, elle doit être cultivée en nous...Elle exige que nous soyons attentifs à ne pas nous laisser emporter par la force d'inertie de l'ego. Les événements de la vie qui nous sortent de notre torpeur, qu'ils soient heureux ou douloureux, peuvent également la faire advenir en nous.

Ces moments de présence, vécus en conscience, sont toujours vécus et reçus comme des moments de grâce, et ils nous transforment.

Moins nous sommes dans cette présence, plus l'ego prend de la place, plus nous descendons dans les « Niveaux ».

### **Relations : les problèmes de couple et de relation en général sont toujours un révélateur de nos limitations individuelles et donc de nos besoins de croissance**

- Quand nous sommes dans les niveaux moyens, toutes les combinaisons et interactions de types sont difficiles et sources de friction.
- Quand nous sommes dans les niveaux élevés, toutes les combinaisons de types sont "fluides", riches, épanouissantes.

### Une insatisfaction vient d'un besoin non satisfait!

**A chaque type Ennéagramme correspond un besoin premier.** Tant que nous sommes dépendants de l'autre pour la satisfaction de notre besoin, nous souffrons. L'idée est donc de s'affranchir de cette dépendance en travaillant dessus, et d'arriver à un état d'être où la satisfaction - ou non - par l'autre de ce besoin n'interfère pas avec notre bien-être. Nous reprenons alors le contrôle de notre vie et ne sommes plus à la merci des jeux de notre ego.

**On peut alors parler de croissance intérieure. Cette croissance est le roc sur lequel la relation se construira.**

#### Anthony de Mello :

*«Revenez à vous-même. Observez-vous. Je vous ai dit que l'observation de soi était une occupation extraordinaire et délicieuse. C'est une pratique qui demandera, au fur et à mesure que vous vous y livrez, de moins en moins d'effort. Pourquoi? Parce que lorsque les illusions commenceront à tomber, vous connaîtrez alors un état qui ne peut être décrit : le bonheur.*

*Tout changera et vous ne pourrez plus vous passer de la conscience.»*

*«Il n'y a pas de sensation plus délicieuse que celle que procure la conscience.»*

### La question « Qui suis-je? » est infinie

Plus je descends profondément en moi-même, plus je touche du doigt les notions d'immanence et de transcendance.

Aller à la découverte de mon intériorité (Inner work), approfondir cette connaissance de qui je suis, me permet de me voir en vérité et de me situer à ma juste place, définition de l'humilité.

C'est un travail d'éveil, et donc un **travail spirituel** par excellence.

### Enfin, règle de bonne conduite quand on connaît l'Ennéagramme

**Très important : il est interdit de typer « sauvagement » quelqu'un.**

Cela n'apportera RIEN à cette personne et cette dernière vous en voudra d'être « mise dans une boîte ». Le meilleur moyen de parler de l'Ennéagramme est d'expliquer ce que la connaissance de soi par l'Ennéagramme vous apporte et d'inviter la personne à faire cette démarche.

\* \* \*

## **POUR ALLER PLUS LOIN : approfondir la connaissance de son type**

### 1. Se plonger dans un livre Ennéagramme

Je vous recommande, bien-sûr, « **La Sagesse de l'Ennéagramme** », « **Understanding the Enneagram** » et « **Enneagram transformations** » des mêmes auteurs.

Rappel : si vous lisez un livre Ennéagramme en français, résistez absolument à l'idée que la personnalité est « causée » par « *la blessure de l'enfance* ». C'est un raccourci contre-productif pour votre cheminement (voir plus haut).

### 2. S'inscrire à la « Daily Enneathought » (gratuit)

Vous pouvez vous inscrire sur le site de l'Enneagram Institute et chaque matin vous recevrez 2 lignes en anglais (utilisez le traducteur [www.DeepL.com](http://www.DeepL.com) si nécessaire) qui vous aideront à mieux comprendre votre type et à progresser. C'est aussi un bon moyen de vérifier que vous ne vous trompez pas de type (Car si vous hésitez entre 2 types, vous pouvez vous inscrire à 2 types en cochant les 2 cases correspondantes, et chaque matin vous pourrez comparer les deux.)

**Pour s'inscrire :** [cliquez ici](#)

### Autres liens utiles

Sur le même site, vous trouverez également un comparateur de types approfondi : [cliquez ici](#)  
Ainsi qu'une étude détaillée de compatibilité de chaque paire de types : [cliquez ici](#)

### 3. Vous pouvez également approfondir en suivant mon Blog.

Par exemple, dans la section « [Exploration des 9 territoires](#) », je « cueille » les différentes qualités essentielles humaines à travers le témoignage de vie de personnes emblématiques réelles, et je contemple la façon dont cette essence s'est manifestée et offerte au monde :

- Essence du 3 : Jean-Paul II
- Essence du 4 : Denise Desjardins, Christian Bobin
- Essence du 5 : Benoit XVI, Annick de Souzenelle
- Essence du 7 : Soeur Emmanuelle, Thomas Merton
- Essence du 8 : Sébastien Destrémeau
- Essence du 9 : Textes de JY Leloup, de Lou Andreas Salome

NB : Je recommande aussi fortement le tour des 9 territoires avec Etty Hillesum : [cliquez ici](#)  
Ou Frédérique Lemarchand : [cliquez ici](#)

### 4. Liste complémentaire de lectures liées à la connaissance de soi, qui peuvent accompagner votre cheminement personnel :

#### Liste complète à jour sur mon site

- **Quand la conscience s'éveille** (Anthony de Mello)
- **Le pouvoir du moment présent** (Eckart Tolle)
- Evangélisation des profondeurs (Simone Pacot)
- Joie de croire, Joie de vivre (François Varillon)
- La parole au coeur du corps (Annick de Souzenelle)
- A la source de la force intérieure (Anselm Grün)
- Bienvenue sur la voie (Arnaud Desjardins)
- Méditer jour après jour (Christophe André)
- Comment gérer les personnalités difficiles (Christophe andré, François Lelord)
- Prenez soin de votre âme (Jean-Guillhem Xerri)
- Travels with Odysseus (Michael Goldberg)
- Jésus Thérapeute (Anselm Grün)
- **Aimer à l'infini** (Denis Marquet)
- **Le centre de l'être** (Karlfried Graf Durkheim)

*(Vous retrouverez l'esprit de l'Ennéagramme dans tous ces livres.)*

## **POUR CONTRIBUER : partager cette connaissance...**

Vous avez eu la chance de recevoir l'Ennéagramme, et ce avec une approche qui respecte sa finalité originelle de transformation de la personne humaine : **c'est un cadeau que l'on ne peut pas ne pas partager.**

### **Comment pouvez-vous contribuer ?**

- Faites le travail, avancez sur votre chemin...la qualité de présence est contagieuse. Grandir sur ce chemin est le moyen le plus sûr pour changer le monde, et le monde autour de vous en particulier.
- Témoignez de votre expérience auprès de vos proches.
- Quand votre chemin croise celui d'une personne qui est dans une impasse, aiguillez-la vers ce chemin de connaissance de soi.

### **Vous pouvez aussi réagir à mes articles en me suivant sur Facebook et LinkedIn.**

- Si vous êtes sur Facebook, rejoignez [ma page](#)
- Si vous êtes sur LinkedIn, rejoignez [mon réseau](#)

*Pèlerin sur ton chemin, je suis heureuse d'avoir croisé ta route.  
Continue d'honorer qui tu es à chaque pas que tu fais.*

*Dorothee Nicolas, La Haye,  
9 avril 2024*

