

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.*

Un Memento en 12 points :

1) La fin ultime, la finalité de notre existence : Etre heureux, la béatitude.

Tout ce que nous faisons est orienté, à notre insu, vers cet horizon, pour lequel notre âme vit.

Notre âme est une « enveloppe » qui inclue en elle :

- un élan vital instinctif : je veux vivre
- un centre affectif : je cherche des affects dits « positifs », soit goûter, avoir du plaisir, aimer
- un centre cognitif : je cherche à connaître et à comprendre.

Dès que nous ouvrons les yeux le matin, notre âme (ANIMA) nous anime en ce sens, et d'une manière UNIQUE à chacun : je veux vivre, aimer et comprendre.

Cette ANIMA s'impose à nous, nous sommes nés avec. Avec elle nous traçons notre vie : c'est en quelque sorte notre véhicule, un véhicule unique, pour une destinée ou destination unique.

Ce véhicule (aveugle) est dirigé au moyen d'un gouvernail : l'esprit.

Notre esprit est le lieu de notre LIBERTÉ.

Il est composé de deux « organes » libres : l'intellect et la volonté.

2) Notre condition humaine : nous sommes des êtres fondamentalement libres

Cet intellect qui oriente notre volonté, et donc tout notre être, a besoin d'être éclairé. Deux « lumières » se présentent en permanence, et en permanence, nous avons la liberté de choisir entre l'une ou l'autre :

- 1) Une lumière absolue et éternelle : le vrai, le beau/bon, le bien, soit une réalité transcendante à notre personne. Cette lumière absolue, l'homme lui a donné le nom de Dieu.

Cette lumière absolue se diffracte en 9 qualités d'être dites « essentielles »...Ce sont les 9 qualités essentielles recensées par l'Ennéagramme. Notre âme est signée par l'une d'entre elles, une qualité dominante : ce sera notre point d'entrée privilégié pour l'expérience de ce BIEN-être ou « béatitude » que nous visons.

- 2) Une lumière personnelle et relative : soit notre idée personnelle du vrai, du beau/bon, du bien. Cette lumière nous nous la créons à partir de nos petits moyens cognitifs, en faisant de notre mieux avec les moyens du bord, en fonction de notre qualité essentielle dominante innée qui nous appelle constamment à notre insu et de ce que nous vivons, notamment dans notre enfance.

Quoiqu'il en soit, nous déduisons de « nos lumières » personnelles, notre propre idée de ce qui est vrai, beau et bien *pour nous*. Nous nous identifions à cette idée et à cette image de nous-même. Cette image est très puissante, elle oriente notre âme : c'est ce qu'on appelle l'ego.

3) Notre condition humaine fait que nous oscillons entre deux états d'être :

- 1) Un état où nous sommes identifiés à notre ego : celui-ci poursuit la quête de son *bien* propre. L'ego est la partie de notre âme qui veut sauver sa peau en courant après 3 besoins fondamentaux :
Autonomie, Attention/validation, Sécurité.
Il existe 9 stratégies correspondant à ces 3 besoins, conformément aux 9 qualités essentielles qui définissent et animent l'homme.

Sauver sa peau, pour l'ego, n'est pas une option. D'où le pilote automatique toujours en marche à notre insu...sauf quand nous le « débranchons » volontairement, par cette qualité de Présence à nous-mêmes : que l'on appelle conscience de soi.

Ce pilote automatique est notre maître. Nous en sommes l'esclave. Il est la source de toutes nos souffrances : nous n'avons jamais l'autonomie, l'attention et la sécurité que nous recherchons.

- 2) Un état où nous sommes libres de cette programmation automatique : notre âme sert librement le Vrai, le Beau/bon, le Bien, un horizon transcendant tout besoin d'ego qui est à la portée de notre INTELLECT.

4) Une qualité essentielle domine en nous mais nous avons accès aux 9 territoires de notre être, soit aux 9 qualités essentielles, ... qui sont notre vraie nature.

Cette qualité ou énergie dominante est à la fois notre plus grand talent, mais aussi notre plus grand piège quand notre ego mise tout sur elle pour sauver sa peau.

Pour accéder à la plénitude de l'être (béatitude humaine), où nous vivons à partir de nos qualités essentielles, il nous faut nous libérer du programme enfermant de l'ego.

5) Pour bien tirer partie de cette connaissance, il faut 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 qu'on a tordu le cou 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 » !

6) Je reconnais 9 logiques de personnalités, soit 9 visions différentes du monde,

Aucune vision n'est meilleure qu'une autre, car chacune est une déformation ou vision tronquée de 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.

7) La connaissance Ennéagramme vient pour nous aider à comprendre notre Peur première :

Quelle est la **Peur première, dérivée de ma qualité essentielle dominante** :

- 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, ainsi que 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.

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

- des 3 besoins fondamentaux de mon ego
- de ma Peur première
- de ma Passion.

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.

Les « moyens habiles » offerts par l'Ennéagramme pour travailler à partir de cette observation :

- 1) la direction d'intégration :** se connecter à la Qualité essentielle du point d'intégration, point origine de la flèche qui va vers son type (Ex pour le 9, c'est le point 3)
- 2) donner de l'attention (et de l'amour !) à la partie de notre âme qui est en souffrance :**
 - Types 3, 7, 8 : les affects
 - Types 9, 4, 5 : l'élan vital
 - Types 6, 1, 2 : la compréhension du réel.

8) First things first ! Ce travail d'éveil, quelque soit notre cadre spirituel, commence par une pratique régulière de centrage qui nous permet de sortir de notre pilote automatique et de reprendre le gouvernail de notre véhicule.

Quelque soit notre cadre spirituel, se centrer, c'est respirer en conscience, visiter son corps et son coeur en conscience, ce qui conduit à 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 (et sacrée...) 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 le pilote automatique prend de la place, plus nous descendons dans les « Niveaux ».

Parenthèse :

Pour les chrétiens, ce centrage est particulièrement effectif dans nos temps de prière et surtout de louange. Ainsi, l'adoration, l'Eucharistie, la lecture de la Parole de Dieu sont les moments de respiration essentiels.

9) 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.

10) Une insatisfaction vient d'un désir non satisfait!

A chaque type Ennéagramme correspond un désir premier. Tant que nous sommes dépendants de l'autre pour la satisfaction de notre désir d'être, 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 désir n'interfère pas avec notre BIEN-être. Nous reprenons alors le contrôle de notre vie : nous ne sommes plus à la merci des aléas de la vie intérieure et des états d'âme de nos proches.

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.»

11) La question « Qui suis-je? » est une ouverture sur l'infini de notre être

Plus je descends profondément en moi-même, plus je touche du doigt ce qui transcende ma nature humaine : le Vrai, le Beau/Bon, le Bien.

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

Cette humilité est le premier fruit visé par ce travail que nous faisons avec l'Ennéagramme, un **travail spirituel** par excellence. Car cette humilité authentique est la clé pour nous tourner vers une lumière autre que la lumière fabriquée depuis notre ego et ses besoins.

Parenthèse :

Pour les chrétiens, cette lumière est le Christ, lumière incarnée dans une vie humaine, par un homme (Jésus). Jésus ne cesse de nous montrer que notre nature (humaine) est à même de refléter cette lumière :

« Vous êtes la lumière du monde et le sel de la terre. » [Matthieu 5, 13-16](#)

En cela, il se présente comme « le chemin, la vérité et la vie. » [Jean, 14, 6](#)

Cette lumière est :

- le chemin qui répond à notre besoin d'aimer
- la vérité qui répond à notre besoin de lumière (comprendre)
- La vie qui répond à notre besoin d'élan vital.

12) Pour terminer, en vertu de cette humilité que nous recherchons, voici une règle de bonne conduite capitale quand on connaît l'Ennéagramme...(peine capitale :-):!!!)

Il est interdit de typer « sauvagement » quelqu'un.

En d'autres termes, ne dites jamais son type à quelqu'un qui ne vous l'a pas demandé.

D'abord, parce que cela n'apportera RIEN à cette personne.

Ensuite, elle vous en voudra d'être « mise dans une boîte ».

Enfin, vous avez de grandes chances de vous tromper (du moins au début).

Le meilleur moyen de parler de l'Ennéagramme est d'expliquer ce que la connaissance de soi par l'Ennéagramme vous apporte, de manière à inviter la personne à faire cette démarche pour elle-même.

* * * * *

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 français, résistez absolument à cette idée qui s'y trouvera 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 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)

- Évangélisation des profondeurs (Simone Pacot)
- Joie de croire, Joie de vivre (François Varillon)
- La parole au cœur 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 dire ce qu'est une personne humaine au delà de son type de personnalité : **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 et les partager 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,
30 septembre 2024*

