

Date : 10/01/2015

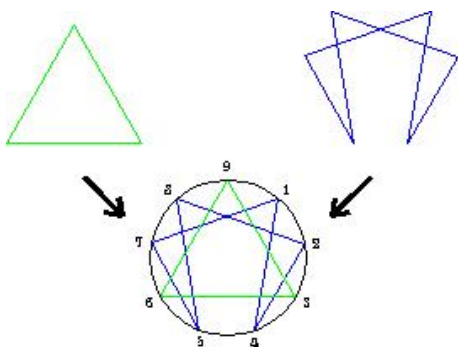
## L'Ennéagramme : un outil de développement personnel

Par : Sonatine

Depuis quelques années, le coaching et le management personnel se sont beaucoup développés dans les entreprises afin que les employés aient une meilleure connaissance d'eux-même et utilisent au mieux leurs atouts. Certains outils de développement personnel sont clairement façonnés pour les ressources humaines dans le monde du travail, mais d'autres sont aussi utilisables à des fins plus personnelles. L'un de ces outils est l'Ennéagramme. Assez complexe à première vue, il est très complet et permet de mieux se connaître. Si vous voulez le découvrir, lisez la suite de cet article.

L'Ennéagramme : de quoi s'agit-il ? La figure de l'Ennéagramme

L'Ennéagramme est une figure géométrique assez particulière. Son nom vient du grec « ennea » (neuf) et « gramma » (figure), c'est-à-dire « figure à neuf côtés ». Il est constitué d'un cercle, d'un triangle équilatéral et d'une hexade, une sorte d'hexagone tordu.



Grâce à cette composition, on trouve donc bien neuf arcs de cercle mais surtout neuf points. Ils sont interconnectés par les arcs de cercle et par les lignes internes.

À quoi sert l'Ennéagramme ?

## Évaluation du site

Ce site diffuse des articles consacrés au monde du cheval et aux dernières tendances pour les moins de trente ans.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\*** : 4

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

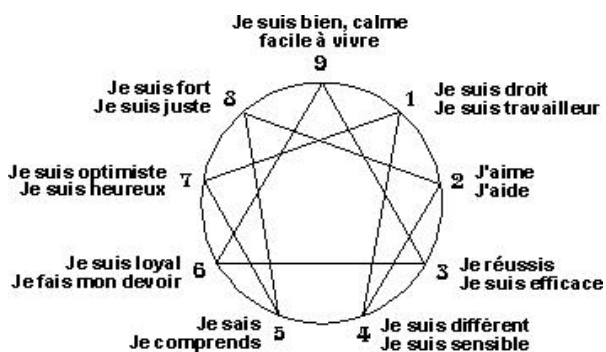
Cette figure sert de base de réflexion dans l'outil de développement personnel qui porte le même nom. En effet, chaque point du cercle correspond à un type de personnalité sur les neuf possibles au total.

Le fait qu'ils soient interconnectés n'est pas un hasard : cela rend l'Ennéagramme évolutif au cours de la vie ou même selon les émotions. Ainsi, cet outil, quand il est bien maîtrisé, est très pertinent puisqu'il vous permet de mieux connaître vos traits dominants, mais aussi les facettes de votre personnalité qui peuvent évoluer au cours du temps ou apparaître dans certaines situations. L'Ennéagramme ne définira pas seulement qui vous êtes à un instant t, mais aussi qui vous avez pu être ou qui vous pouvez devenir en essayant de vous améliorer.

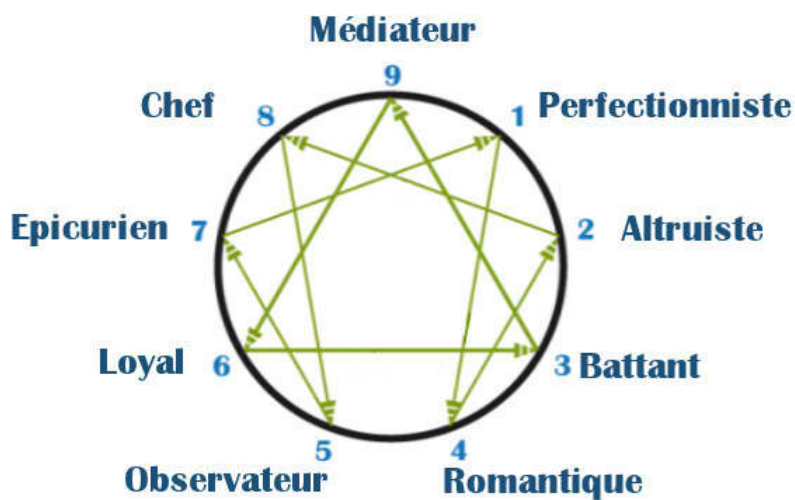
Enfin, prendre conscience de ses atouts et de ses faiblesses est très utile non seulement dans la vie professionnelle, mais aussi dans nos relations humaines et même dans notre façon de nous percevoir. Le but est d'arriver à retourner nos faiblesses à notre avantage, en les maîtrisant.

L'Ennéagramme : comment ça marche ? Déterminer son type dominant

Les neuf types présentés dans l'Ennéagramme sont les forces dominantes qu'on retrouve le plus fréquemment chez les individus. Il s'agit de la façon dont on se définit :



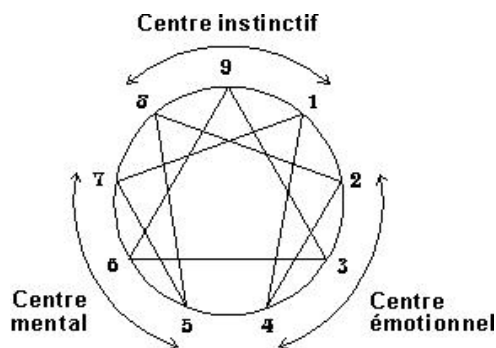
Pour une question de facilité, on désigne chaque type par un numéro et par un nom (qui peut varier légèrement selon les sources, mais les idées restent les mêmes).



Nous possédons tous, de façon plus ou moins prononcée, ces « forces » auxquelles les types sont associés, mais un type est toujours très largement dominant. C'est sur celui-ci que tout est basé, il est donc important de bien l'identifier.

Pour cela, il existe des tests qui peuvent vous aiguiller, comme celui-ci, mais ils ne sont pas fiables à 100 %. En effet, la seule et unique personne qui peut déterminer votre type dominant, c'est vous-même, car l'Ennéagramme repose surtout sur des façons de réfléchir et d'agir, des mécanismes qui sont parfois inconscients et qui sont plus ou moins visibles « de l'extérieur ». Déterminer son type dominant n'est donc pas quelque chose d'évident, car nous n'avons pas toujours conscience de nos faiblesses (si nous refusons inconsciemment de les accepter) ou de nos forces (si nous avons une mauvaise opinion de nous-même). Vous pouvez aussi demander à vos proches de vous aider si vous avez des doutes sur certains traits de personnalité. Vous trouverez dans la suite de cet article une présentation succincte des neuf types.

Enfin, si vous hésitez entre plusieurs types assez éloignés sur le cercle, une autre façon de confirmer le vôtre est de se référer aux trois centres, trois formes d'intelligence sur lesquelles l'Ennéagramme est basé : le centre instinctif, le centre émotionnel et le centre mental. Lorsque nous devons prendre une décision, nous avons tendance à préférer l'un d'eux. Les types 8, 9 et 1 se fient davantage à leur instinct (centre instinctif), les types 2, 3 et 4 à leurs émotions et à leurs désirs (centre émotionnel) et les types 5, 6 et 7 privilégient la réflexion et l'analyse.



Naturellement, cette façon de réfléchir est aussi liée à trois « problèmes » dominants :

- si la peur et l'anxiété sont quelque chose d'assez présent dans votre vie, vous êtes sûrement un 5, 6 ou 7,
- si la colère vous pose un problème (soit parce que vous êtes impulsif, soit parce qu'elle vous effraie), vous appartenez certainement au type 8, 9 ou 1,
- si l'image que vous renvoyez aux autres vous préoccupe, alors vous êtes vraisemblablement un 2, 3 ou 4.

### Dynamique de l'Ennéagramme

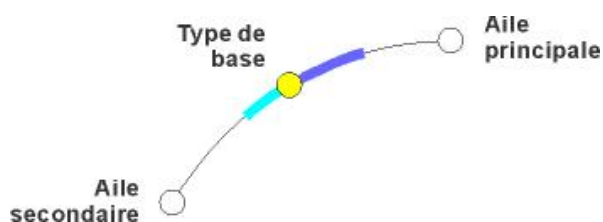
Le type dominant est celui qui vous définit le mieux, mais votre personnalité est bien trop complexe pour être résumée en un seul profil. C'est pourquoi, en réalité, vous êtes également influencés par trois à quatre autres types de l'Ennéagramme.

### Les ailes

Les ailes sont les chiffres situés de part et d'autre de votre type dominant, par exemple le 1 et le 3 pour le type 2. Les ailes décrivent l'évolution de votre personnalité au cours de votre vie, car vous enrichissez vos connaissances et vos expériences, ce qui complexifie votre type de base, bien qu'il reste dominant.

À la fin de l'adolescence, nous développons une première aile, ce sera l'aile principale. Les caractéristiques de ce type vont s'ajouter en partie au vôtre, que ce soit au niveau des atouts ou des faiblesses.

Plus tard, il est possible d'exprimer des traits de la seconde aile, mais ce n'est pas systématique.



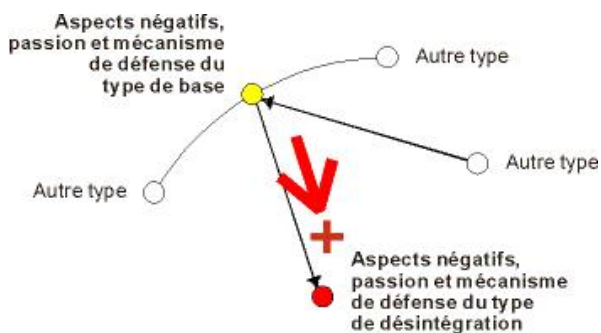
Selon les individus, les ailes sont plus ou moins développées. Dans tous les cas, elles ont moins d'importance que votre type de base, elles ne viennent que nuancer certaines facettes de votre personnalité ou en apporter de nouvelles.

## Les flèches

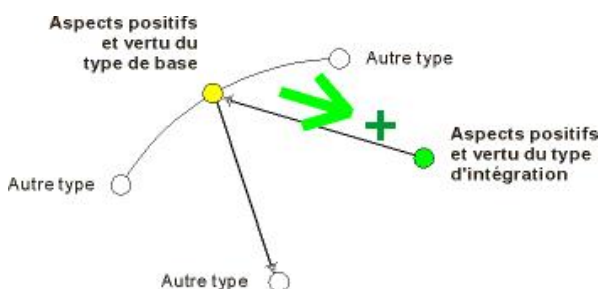
Dans le tracé final de l'Ennéagramme, vous avez peut-être remarqué que des flèches ont été ajoutées. Chaque type est alors relié à deux autres par des flèches, l'une en direction d'un autre profil et l'autre pointant le nôtre.

Ces flèches traduisent la modification de notre comportement et de nos habitudes en cas de stress ou, au contraire, en cas de bien être et de détente. Nous avons alors tendance à faire tomber nos mécanismes de défense qui nous sont habituels pour adopter ceux du type concerné, ainsi que certains traits de caractère :

En cas de stress :



En cas de bien être et d'une sensation de sécurité :



Maintenant que vous connaissez le fonctionnement de l'Ennéagramme, voici une petite présentation des neuf types.

## Les 9 types de personnalité de l'Ennéagramme

Tous les types sont équilibrés, il n'y en a pas de meilleurs que d'autres. Tous possèdent des forces et des faiblesses et ils sont associés à une passion et à une vertu. Le but de l'Ennéagramme est de prendre conscience de toutes ces facettes de notre personnalité et de transformer notre passion (notre faille, notre défaut principal) en la vertu correspondante.

Le type 1 : le Perfectionniste

**Passion** : la colère

**Vertu** : la sérénité

### **Moteur** : tendre vers la perfection

Le Perfectionniste est un individu intègre et travailleur. Il cherche à tendre vers la perfection, que ce soit dans son travail ou dans sa façon d'être, ce qui l'amène à contrôler et à réprimer ses émotions, en particulier la colère, sentiment qu'il juge négatif. Il est très critique envers lui-même et les autres et a tendance à croire qu'il n'y a qu'une seule bonne façon de procéder, la sienne. À son plus bas niveau, le Un peut donc être rigide, voire obsessionnel et tyrannique. Cependant, lorsque le Perfectionniste arrive à accepter que le monde, les autres et lui-même sont imparfaits, il peut réussir à canaliser la colère intérieure qui bout en lui et l'utiliser pour rendre meilleur ce qui peut l'être, tout en prenant de la distance avec les choses qui ne peuvent être changées. C'est ce qu'on appelle la sérénité.



Le type 2 : l'Altruiste

**Passion** : l'orgueil

**Vertu** : l'humilité

**Moteur** : servir les autres

L'Altruiste est sympathique, chaleureux et serviable. Toujours prêt à aider les autres, il affectionne les métiers où il peut utiliser cette tendance. Cependant, le Deux cherche ainsi à se rendre indispensable et à devenir un pilier dans l'existence d'autrui. Cela peut donc le rendre possessif, séducteur voire manipulateur. La passion qui lui est associée est donc l'orgueil puisqu'il tire une fierté à être aimé, à se sentir indispensable et à plaire. Il a alors tendance à imposer sa présence et à devenir étouffant, à force d'être trop prévenant. Le but est donc pour lui d'accepter que les autres n'ont pas forcément besoin de sa présence sans prendre cela pour un rejet. L'humilité consiste alors à donner sans rien attendre en retour, à ne pas s'oublier en s'investissant trop pour les autres et à accepter l'aide qu'on lui offre.



Le type 3 : le Battant

**Passion** : la malhonnêteté

**Vertu** : l'authenticité

**Moteur** : l'espoir

Le Battant est confiant et motivé. Il est très efficace dans son travail et s'y investit complètement. Il aime relever des défis et est fier de ses réussites. Le Trois est un homme d'affaire et un bon vendeur, ainsi qu'un moteur au sein d'un groupe. Il croit connaître ses forces et cherche à se dépasser. Néanmoins, le revers de la médaille est qu'il peut se montrer narcissique, vaniteux et prétentieux. Il est prêt à tout pour atteindre son but, ce qui peut le rendre impitoyable et malhonnête. La réussite et l'image qu'il renvoie de lui-même deviennent si importantes qu'il n'hésite pas à mentir, à lui et aux autres. Pour s'améliorer, le Battant doit apprendre à lâcher prise par moment, à ne plus chercher à être parfait aux yeux des autres, mais d'être ce qu'il est vraiment, sans mensonge. Le Trois peut alors profiter de la vie, en faisant la part des choses entre le travail et la vie privée.



Le type 4 : le Romantique

**Passion** : l'envie

**Vertu** : la sérénité

**Moteur** : un vrai rapport affectif

Il faut prendre « romantique » au sens originel du terme : cela fait référence au courant artistique et littéraire du XIXe siècle, donc rien à voir avec votre dîner à la chandelle pour la Saint Valentin ! Comme les grands noms du romantisme, le Quatre est original et créatif. C'est une personne compatissante et chaleureuse. Le Romantique est sensible et recherche l'intensité des émotions. Cela peut le rendre très susceptible, lunatique voire déprimé. En effet, le Quatre se sent souvent différent des autres et peut avoir l'impression d'être abandonné. Il est également sujet à la mélancolie. Il a tendance à envier les autres, car il a du mal à se contenter de ce qu'il possède, qu'il peut juger trop banal. Pour trouver la sérénité, le Quatre doit parvenir à être en harmonie avec lui-même, sans rechercher l'intensité des sentiments et sans envier ce que possède le voisin.



Le type 5 : l'Observateur

**Passion** : l'avarice

**Vertu** : le détachement

**Moteur** : tout savoir

Le Cinq est un observateur. Il a tendance à être solitaire et ne participe pas beaucoup aux discussions lorsqu'il est en groupe. Il préfère observer et réfléchir plutôt que participer et agir. Premier type dominé par la peur, l'Observateur essaye de l'intérioriser et de la calmer en absorbant le plus possible de connaissances et en mettant de la distance entre lui et les émotions. Il cherche ainsi à préserver son jardin secret et a du mal à exprimer ses sentiments. C'est quelqu'un de calme et d'avisé, mais il peut aussi se montrer arrogant, obstiné et indifférent. Le Cinq manifeste alors sa passion, l'avarice, car il cherche à garder pour lui son temps et son savoir, quitte à devenir très égoïste. En acceptant de moins s'isoler, de consacrer du temps aux autres et de partager des moments avec eux, il fera preuve de détachement. Certes, il restera distant et en retrait, mais il ne pensera plus uniquement à préserver son espace vital.





Le type 6 : le Loyal

**Passion** : le doute

**Vertu** : le courage

**Moteur** : la confiance

Le Loyal est une personne compatissante et chaleureuse. Aussi appelé « le Questionneur », le Six est réfléchi et se pose beaucoup de questions. Il est prudent et il est capable d'imaginer le pire face à une situation, ce qui peut le rendre très inquiet, voire paranoïaque. Le doute peut donc le ronger et il devient critique, sur la défensive et très irritable. Pour contrer cette passion, le Six doit essayer de calmer ses angoisses et ne plus avoir peur de l'avenir. Il lui faut alors suivre davantage ses intuitions et faire confiance aux autres. Une fois qu'il y sera parvenu, il fera alors preuve d'une loyauté sans faille envers ses proches et apparaîtra comme plus détendu.



Le type 7 : l'Épicurien

**Passion** : la gourmandise

**Vertu** : la constance

**Moteur** : s'intéresser à tout

Le Sept est enthousiaste et optimiste. Il est curieux de tout et aime découvrir de nouvelles choses, que ce soit des connaissances ou des expériences. L'Épicurien est bavard et peut paraître superficiel, mais en réalité, il essaye ainsi d'échapper à l'ennui et à la souffrance. Il cherche à fuir la peur et ses angoisses en rationalisant toutes les situations, même dangereuses. Le Sept est indécis et faire des choix l'effraie au plus haut point. Il multiplie les projets et laisse ouvertes beaucoup de possibilités afin de ne pas se sentir piégé. L'Épicurien n'arrive pas à profiter de l'instant présent, car il est toujours en mouvement, en fuite. Il planifie tout dans sa tête et se trouve totalement déboussolé si quelque chose d'imprévu survient. Pour compenser, il se met à tout vouloir tout de suite et à enchaîner les plaisirs. C'est pourquoi la gourmandise est sa passion. Il est alors insatisfait et s'éparpille. Le Sept peut se montrer rebelle, narcissique, impulsif et autodestructeur. Pour s'améliorer, l'Épicurien doit canaliser son énergie, apprendre à s'investir pleinement dans des projets et à prendre des engagements à long terme. Le Sept pourra alors apprécier comme il se doit la vie et ses joies, en acceptant qu'il y a aussi des périodes douloureuses.



Le type 8 : le Chef

**Passion** : l'intempérance, l'excès

**Vertu** : l'innocence

**Moteur** : le goût de la vérité

Le Huit a un tempérament de chef. Il est énergique, autoritaire et fonceur. Il aime prendre des décisions rapides, imposer ses règles et parler sans détour. Le Chef apprécie les rapports de force et admire la puissance. Il se prend parfois pour le justicier des faibles, prêt à défendre toutes les causes. Il peut devenir contestataire, rebelle et agressif, mais aussi dominateur et tyrannique. Le Huit cache sa vulnérabilité derrière un mur et devient excessif en tout, que ce soit dans ses paroles ou dans ses actes. Il cherche à démontrer qu'il est le plus fort et ses colères sont terribles. Pour atteindre l'état d'innocence, le Huit doit reconnaître des valeurs autres que la force et la puissance. Il doit accepter sa vulnérabilité, la tendresse que les autres peuvent lui apporter et faire preuve de modération.



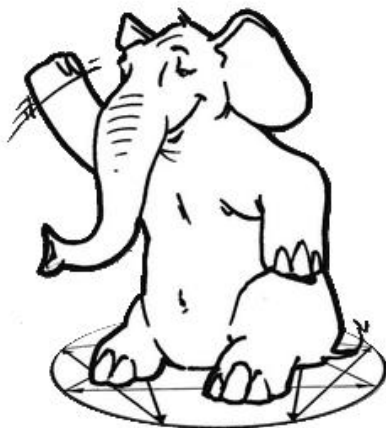
Le type 9 : le Médiateur


**Passion** : la paresse

**Vertu** : la droiture

**Moteur** : le soutien inconditionnel

Le Médiateur est apaisant, tolérant, patient et compréhensif. Très calme, il présente des qualités de médiateur incroyables. En cas de conflit, il saura écouter les deux partis et faire redescendre la pression. Il adopte ce comportement, car il a horreur de la colère et n'exprime jamais la sienne, sauf très rarement (et dans ce cas, tous aux abris !). Il n'aime pas prendre des décisions et a dû mal à se faire ses propres opinions. Il ne faut pas le brusquer, car il préfère aller à son rythme. Cependant, il peut être désordonné, étourdi et apathique, et il a fortement tendance à procrastiner... Sa passion est la paresse : il préfère s'éparpiller et ne rien faire plutôt qu'agir et exprimer un avis contraire à celui des autres. En surmontant sa peur du conflit, le Neuf va pouvoir s'exprimer et défendre ses principes. Il acceptera d'exister en tant que tel et de ne pas se conformer aux exigences et aux avis d'autrui.





Cette présentation de l'Ennéagramme s'achève. Si cet outil vous intéresse et que vous désirez en apprendre plus sur votre type et les influences de ses ailes et de ses flèches, je vous invite à consulter les sites et les ouvrages indiqués dans les sources.

Connaissez-vous l'Ennéagramme ou d'autres outils de développement personnel ? De quel type pensez-vous être ? N'hésitez pas à laisser vos impressions dans un commentaire.

Sonatine Sources texte :

**Mary HORSLEY**. *L'Ennéagramme au service de l'esprit*. Éditions **Véga**, 2006. Pages 8-71. **ISBN** 2-85829-440-2.

**Eric SALMON**. *ABC de l'Ennéagramme*. Éditions **Grancher**, 2007. 247 p. **ISBN** 2-7339-0542-2.

**Thierry LALOT et Marie-Christine d'ONOFRIO**. *Pratique de l'Ennéagramme*. Éditions **Jouvence**, 2004. 148 p. **ISBN** 2-88353-400-4.