A la découverte de l'Ennéagramme

Partons à la découverte de 9 forces, 9 tendances qui existent à l'intérieur de nous et qui nous permettent de voir le monde avec 9 paires de lunettes et de nous y adapter.

Quels besoins, quelles motivations, quelles stratégies semi-conscientes

se cachent derrière mes réactions spontanées ?

l'Ennéagramme : késako ?

« Enné » -> neuf ,

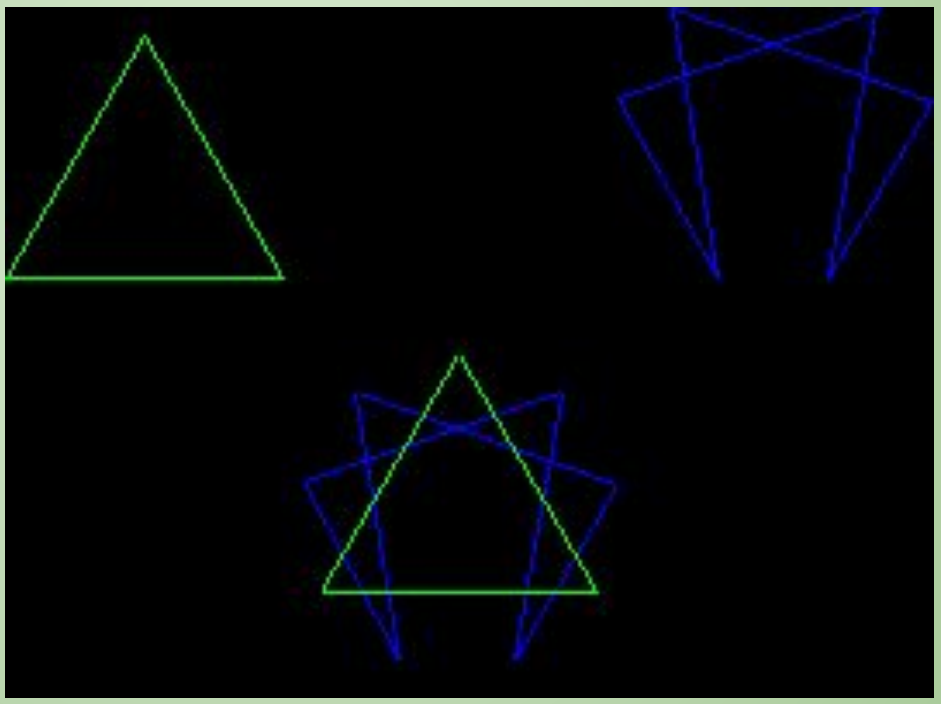
« Gramma »-> figure

Synthèse de 3 formes …

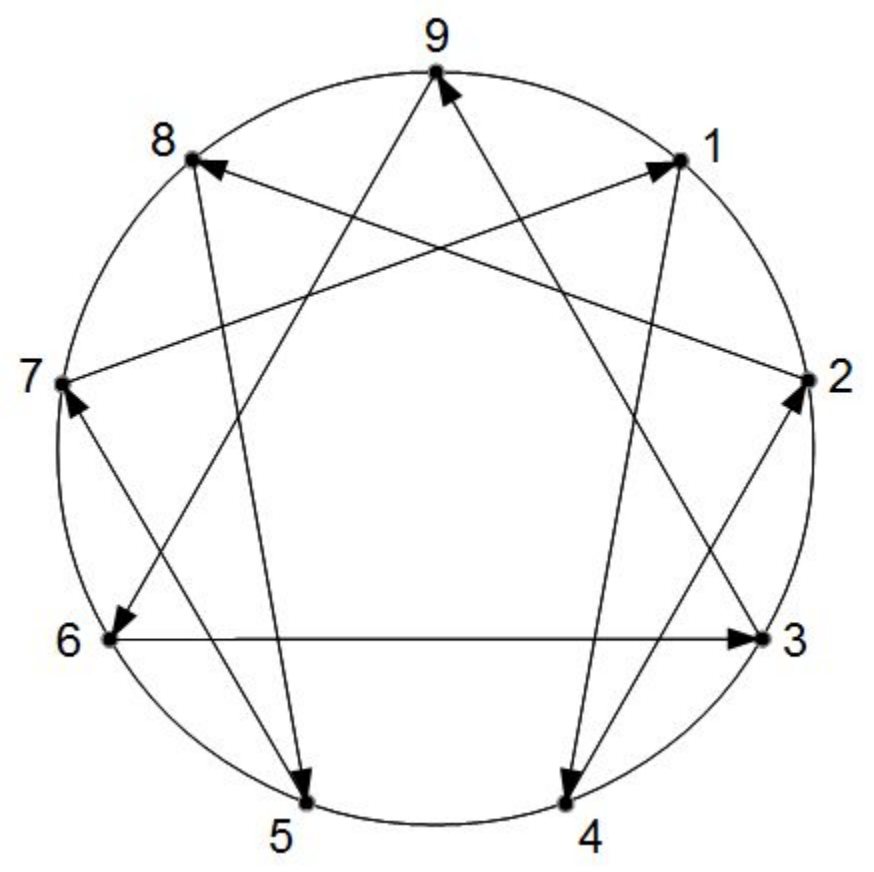
Le Triangle

L’Hexagone

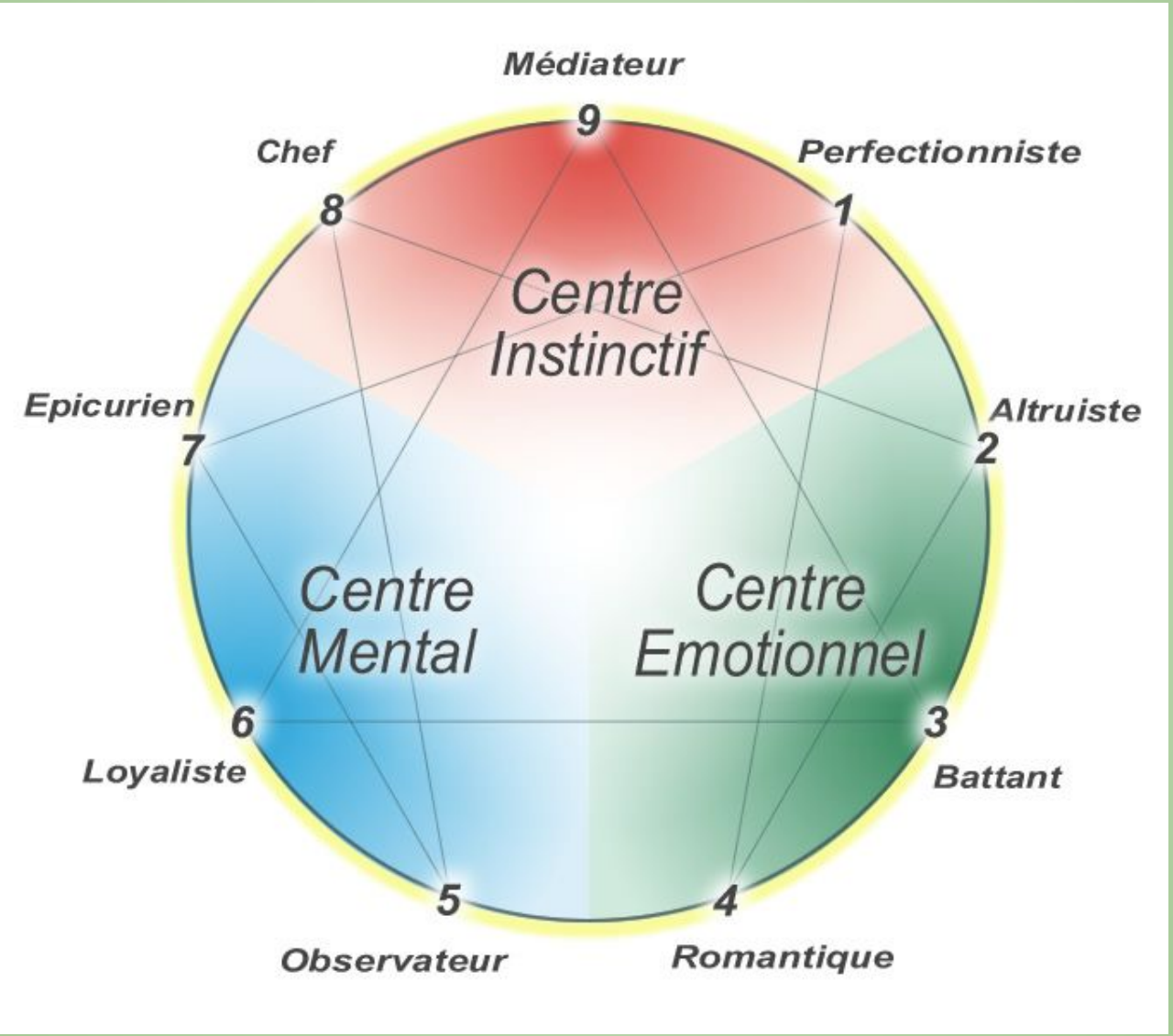
Le Cercle



Aux multiples directions ...

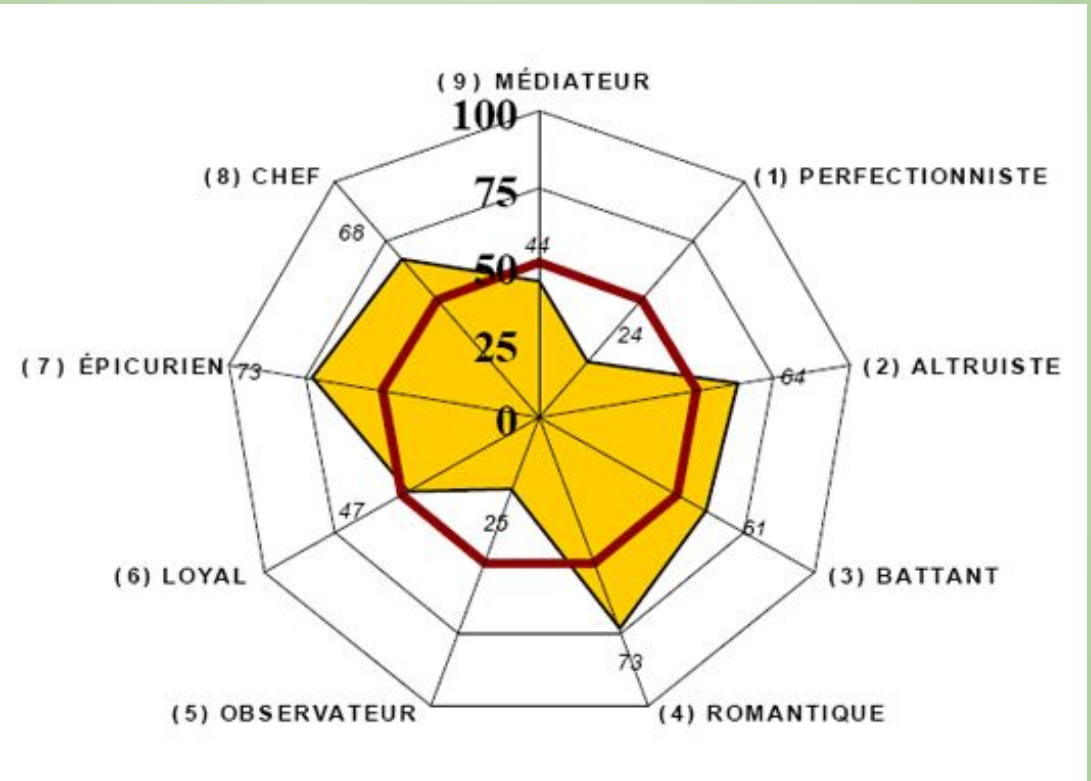


Neuf manières de traverser la vie



Neufs bases qui sont aussi 9 archétypes…

Un archétype, c'est un symbole permettant de représenter des ***contenus psychiques universels***.



- **Ces contenus s'expriment et sont répartis différemment chez chacun.**

Métaphore de la camionnette

Les origines de l'Ennéagramme

La découverte et le travail sur soi *est propre aux traditions spirituelles, qu'elles soient chrétiennes, bouddhistes ou musulmanes… L'Enneagramme trouve son origine dans ce terreau.*

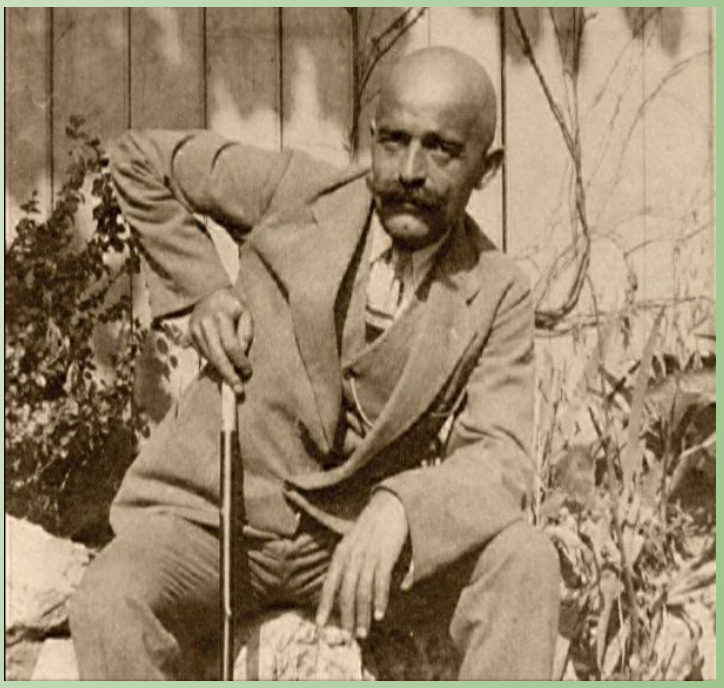
On retrouve notamment des traces des tempéraments décrits par l'Ennéagramme dans :

- *La philosophie grecque (les 4 tempéraments de Platon)*
- *Les écrits des pères de l'Eglise (les sept péchés capitaux)*
- ***La tradition soufie*** *et la kabbale juive*

à l'origine du ***symbole*** *Enneagramme*

L’Ennéagramme moderne

L’ennéagramme a été théorisé une première fois au début du 20ème siècle par Gurdjieff, mystique et psychologue des années 20.



Sa pratique lui est inspiré par des communautés soufies qu’il a côtoyées.

Il est le premier à organiser des groupes de développement personnel autour de l’Enneagramme.

La méthode développée par Gurdijef éveillera la curiosité de plusieurs chercheurs en psychologie. Dans les années 60 et 70, ceux-ci développeront l'approche contemporaine de l'Enneagramme. Les plus connus sont :

-Oscar Ichazo et **Claude Naranjo** (Chili)
-Helen Palmer, Robert Ochs (U.S.A)
-Don Riso et Russ Hudson

Depuis l'Enneagramme a trouvé sa place dans le monde de **l'accompagnement**, du **développement personnel,** et du **management d'entreprise**.

« C’est de tout évidence le système le plus complexe et le plus sophistiqué que j’aie jamais rencontré, mais c’est une complexité sensible et intelligente, non pas une confusion. »

Dr. Tart, professeur de psychologie à l’Université de Californie.

Les intérêts de cette méthode

-> Un outil **pratique et dynamique**, de **tradition orale**, compréhensible et adaptable pour **tous les publics**

-> il permet une **meilleure connaissance de soi**, en encourageant **l'auto-observation**

-> il encourage une **meilleure compréhension des autres**, en s'intéressant aux motivations qui se cachent derrière leurs comportements

Blind test musical !

Qui reconnaitra

les 9 artistes

&

les 9 titres de ces musiques ?

A chaque extrait, le 1e qui l'écrit sur le Chat (converser) a gagné !

Et c'est parti …..

Bienvenue en petit groupe !

Suite à ce blind test,

- Quelle a été ma motivation pendant le jeu ?
- Quel a été mon ressenti ?
- Quelle a été ma stratégie pour gagner ?

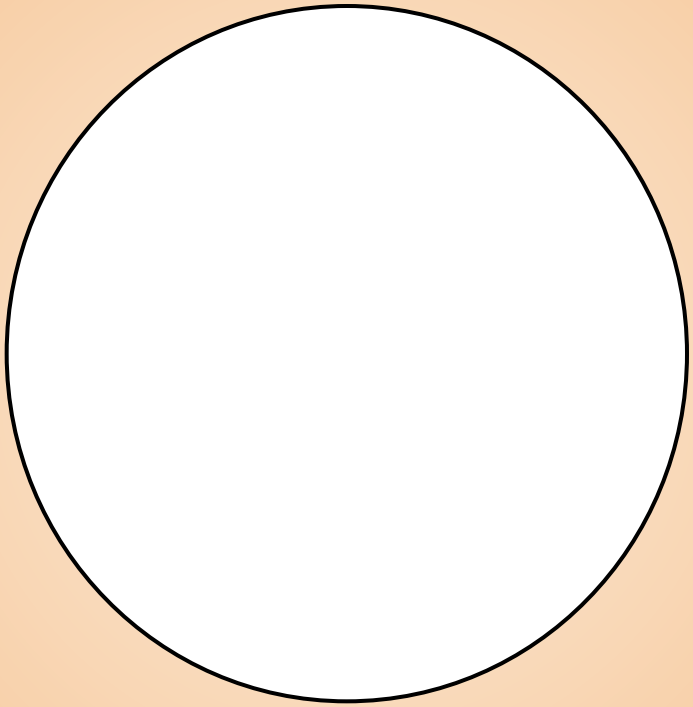
La construction de la personnalité

Dans les premiers mois de vie, l'enfant vit dans un monde indifférencié. En fusion avec sa mère et son environnement. Au fur et à mesure de sa croissance, il va **s'individualiser** et devoir traverser plusieurs «états-d'être» générateurs d'angoisses et/ou de satisfactions

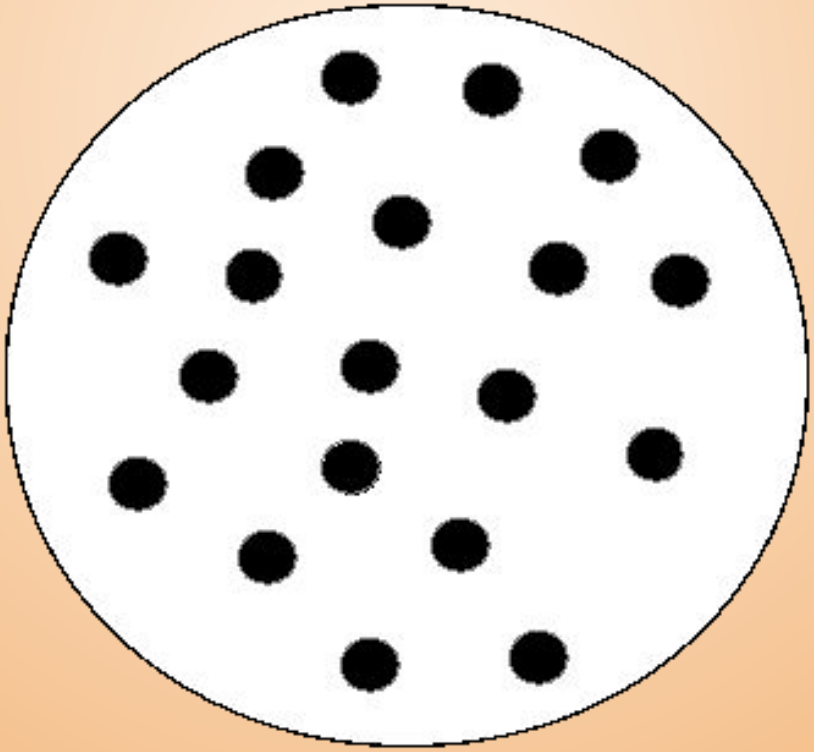
Sa personnalité va se construire via :

- **l'apprentissage de l'autonomie**
- **les conditionnements de l'entourage**
- **des processus inconscients d'adaptation**

Au départ, tout est possible pour l’enfant.

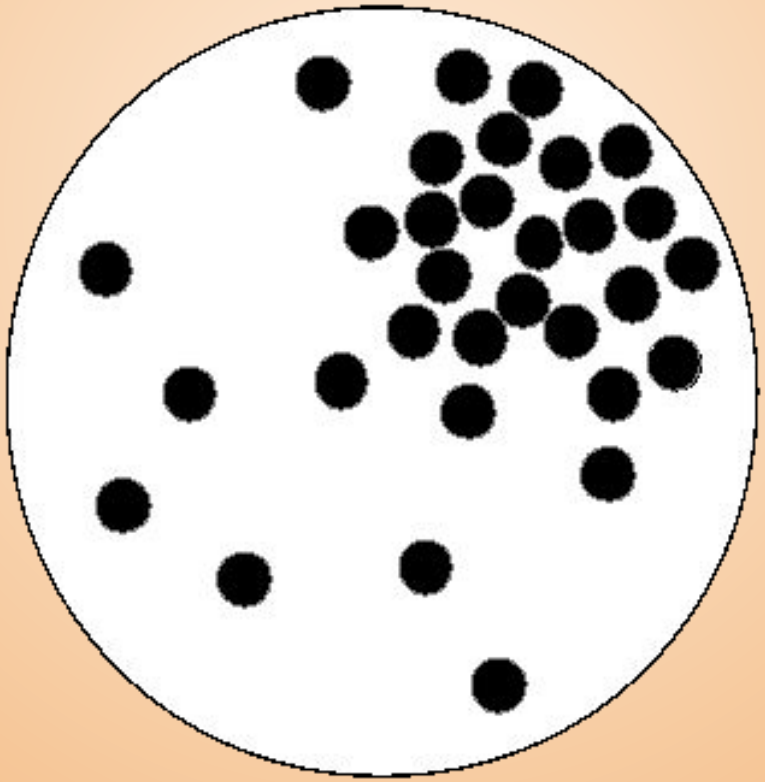


L'EGO, (le moi-je), se construit au travers d'expériences. Ces expériences peuvent générer des **traumas** : ***angoisses*** *non résolues* **ou des satisfactions** que le corps gardera en mémoire



Certains de ces **traumas**, plus conséquents que d'autres et **liés à un besoin particulier**, vont s'accumuler et créer **une brèche** sur laquelle l'enfant va développer une **sur-réactivité défensive**.

Le processus de construction du profil enneagramme est en marche.



Qu'est ce que l'on trouve derrière la formation d'un type ?

- Le processus d'essais-erreurs
- La peur
- La pression et les encouragements de l'entourage
- L'identité donnée par l'entourage à l'enfant
- des satisfactions - réussites

A quoi cela aboutit ?

-> L'enfant va développer des **stratégies inconscientes** pour traverser la vie et se rassurer.

-> Ces stratégies prendront la forme de mécanismes de défense

-> Elles peuvent se focaliser sur des **objectifs bien particuliers** en lien avec un besoin particulièrement « traumatisé » et/ou « encouragé »

-> Cela engendre des comportements <u>réactifs</u>, <u>réguliers</u> et <u>d'intensité variable</u>.

-> Parallèlement, va se développer des savoir-faire, savoir-être bien particuliers, ceux-ci pouvant devenir **des forces**.

CONSTRUCTION DE L'EGO

HABITUDES

CONSCIENT

Comportements répétés ----------

Mécanismes de défense (compulsion)

INCONSCIENT

PEUR DE L'ENFANCE

Exemple

CONSTRUCTION DE L'EGO

HABITUDES

Faire tout le temps
attention à son image,
développe des stratégies de réussite,
Hyper-efficace
Sait habilement se mettre en avant

CONSCIENT

Comportements répétés
Il devient un vrai compétiteur

Mécanismes de défense (compulsion)
Vouloir gagner, briller, être applaudi

INCONSCIENT

PEUR DE L'ENFANCE

Ne pas être aimé par ce que j'échoue

CONSTRUCTION DE L'EGO

HABITUDES

CONSCIENT

Comportements répétés ----------

Mécanismes de défense (compulsion)

INCONSCIENT

PEUR DE L'ENFANCE

Exemple

CONSTRUCTION DE L'EGO

HABITUDES

Détecter les besoins des autres (même s'ils ne l'expriment pas), rendre service, être ultra disponible pour chacun (dit tjs oui), adaptable aux besoins des autres (se coupe en 4), il conseille, aide, donne sans compter

CONSCIENT

Comportements répétés

Il devient un vrai altruiste, généreux, il aime se sentir proche des autres, il veut servir

---

Mécanismes de défense (compulsion)

Etre reconnu comme utile

INCONSCIENT

PEUR DE L'ENFANCE

Ne pas être aimé parce que je ne suis pas assez gentil avec les autres

L'Enneagramme met donc en lumière **l'activation quotidienne de nos mécanismes de défense**.

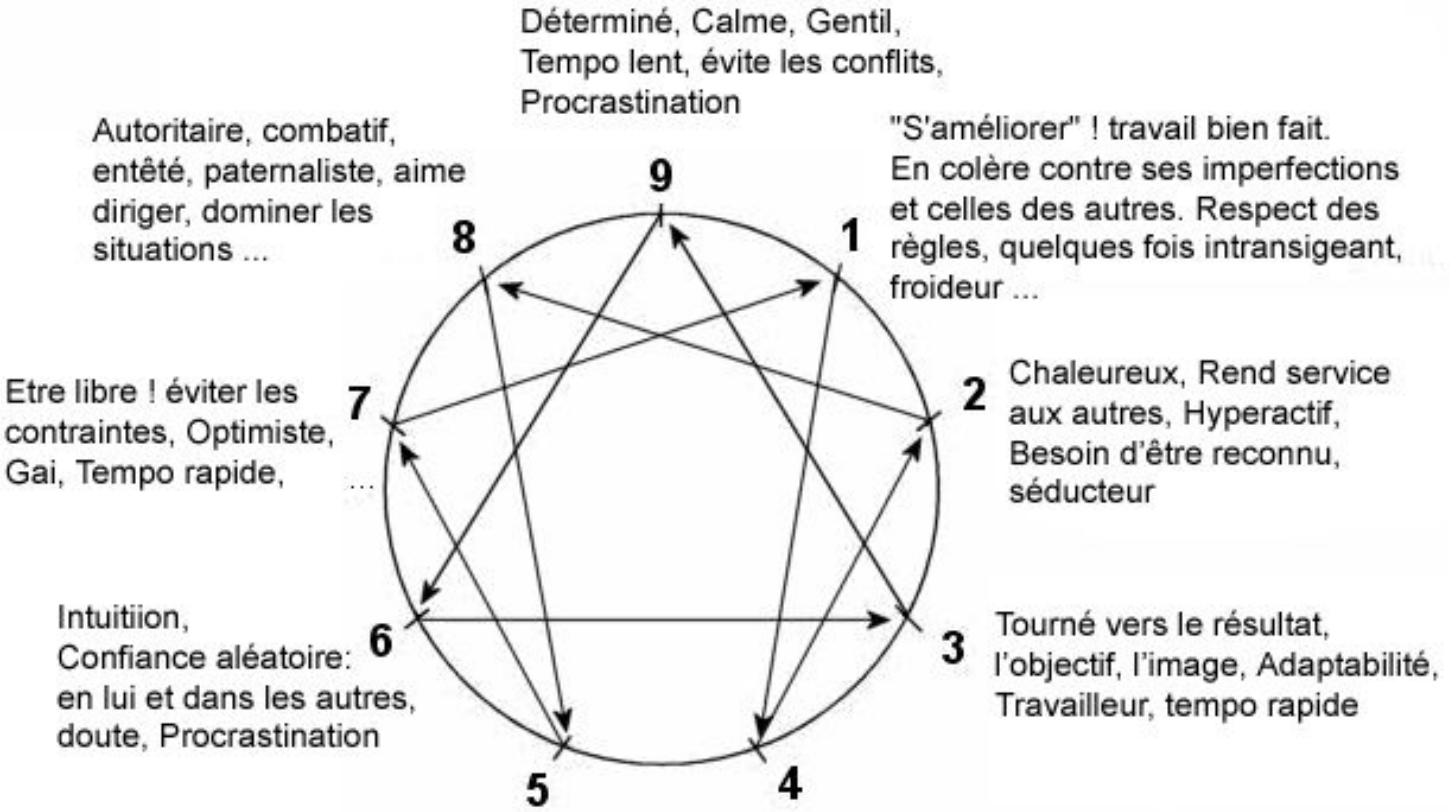
Il définit des caractéristiques de notre Ego (Moi-je), c'est-à-dire notre **réactivité défensive (sensibilité)**. En aucun cas il ne définit notre nature profonde (être).

La découverte de son profil est une invitation à mieux se comprendre, pour ensuite **accepter de parfois baisser la garde, pour exprimer une autre partie de soi.**

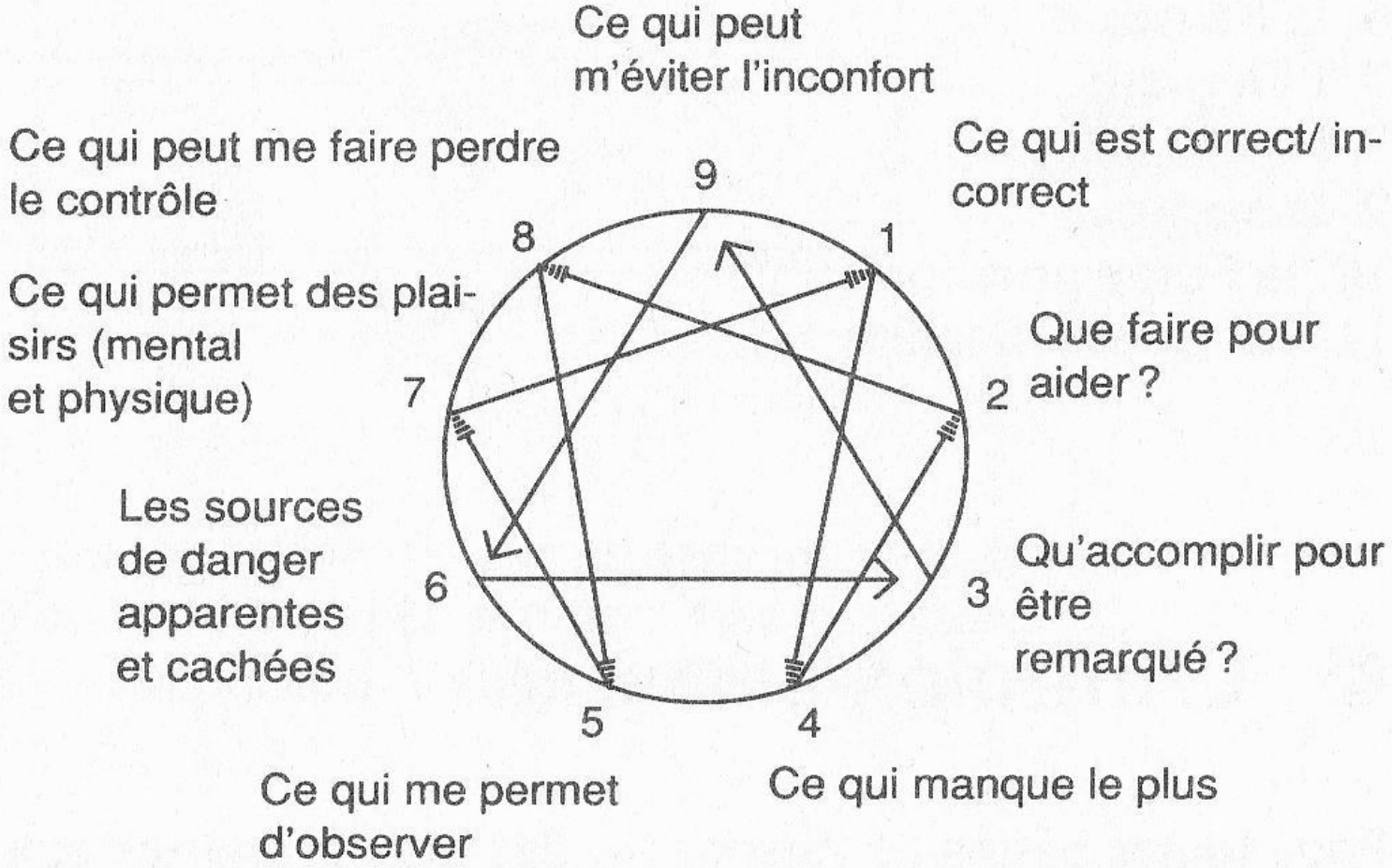
L’utilité en médiation

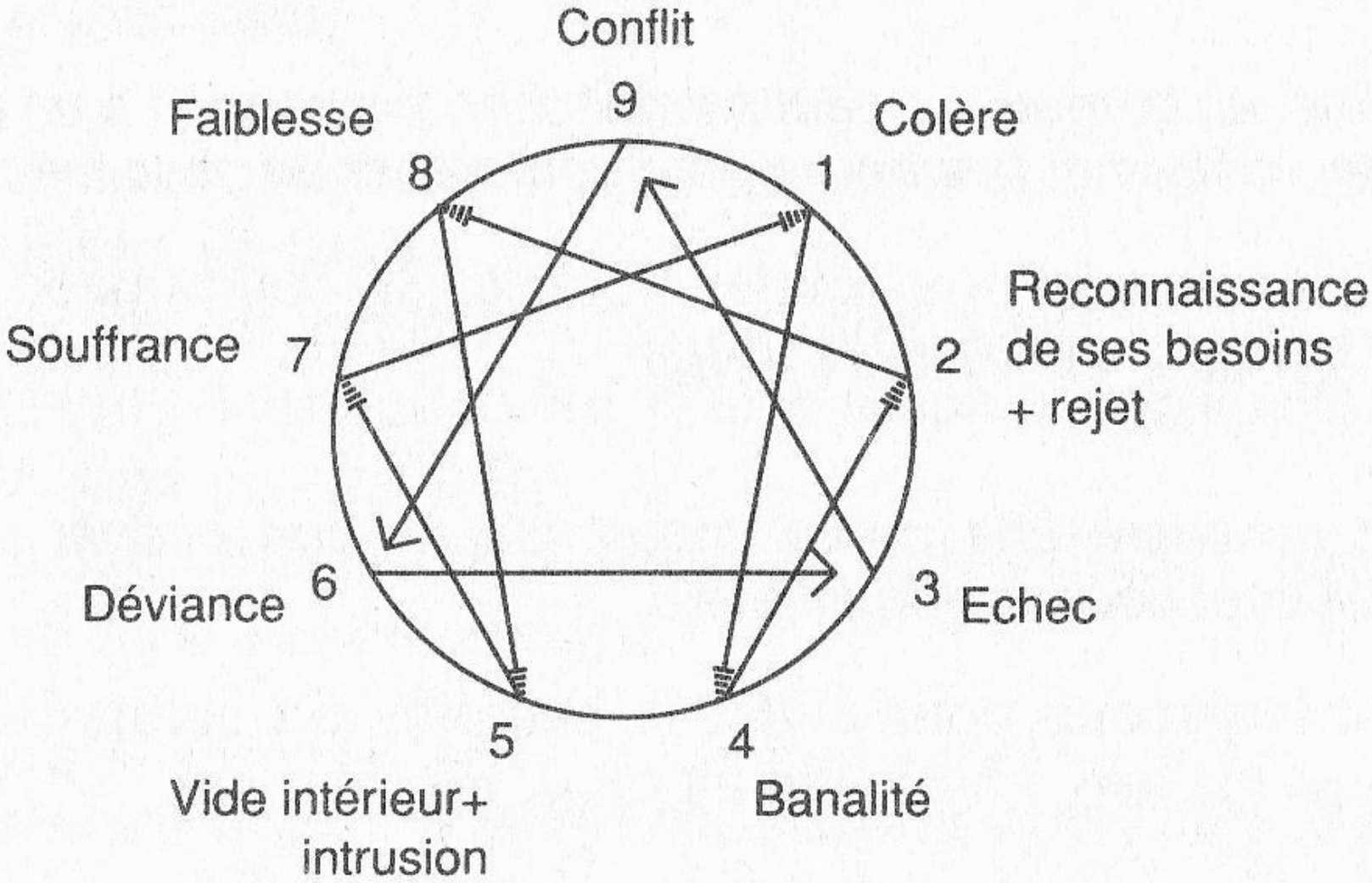
- Un outil d’analyse des comportements (motivations, résistances…)
- Un outil personnel qui permet de mieux comprendre **nos propres motivations et « réactivités » d’accompagnant, l’impact que nous pouvons aussi avoir sur les autres.**
- Un outil qui peut faciliter la **découverte des besoins profonds** qui animent les personnes avec lesquelles nous travaillons, des sources de conflit potentiel qui peuvent animer chaque base
- Cette découverte développe de **l’empathie** et cette empathie peut permettre par la même occasion de **désactiver les mécanismes de défense** qui peuvent perturber le processus de médiation
- Un vrai outil pour **ajuster sa communication, et pour s’affirmer face à des médiants en conflit.**

Aperçu rapide des neufs types



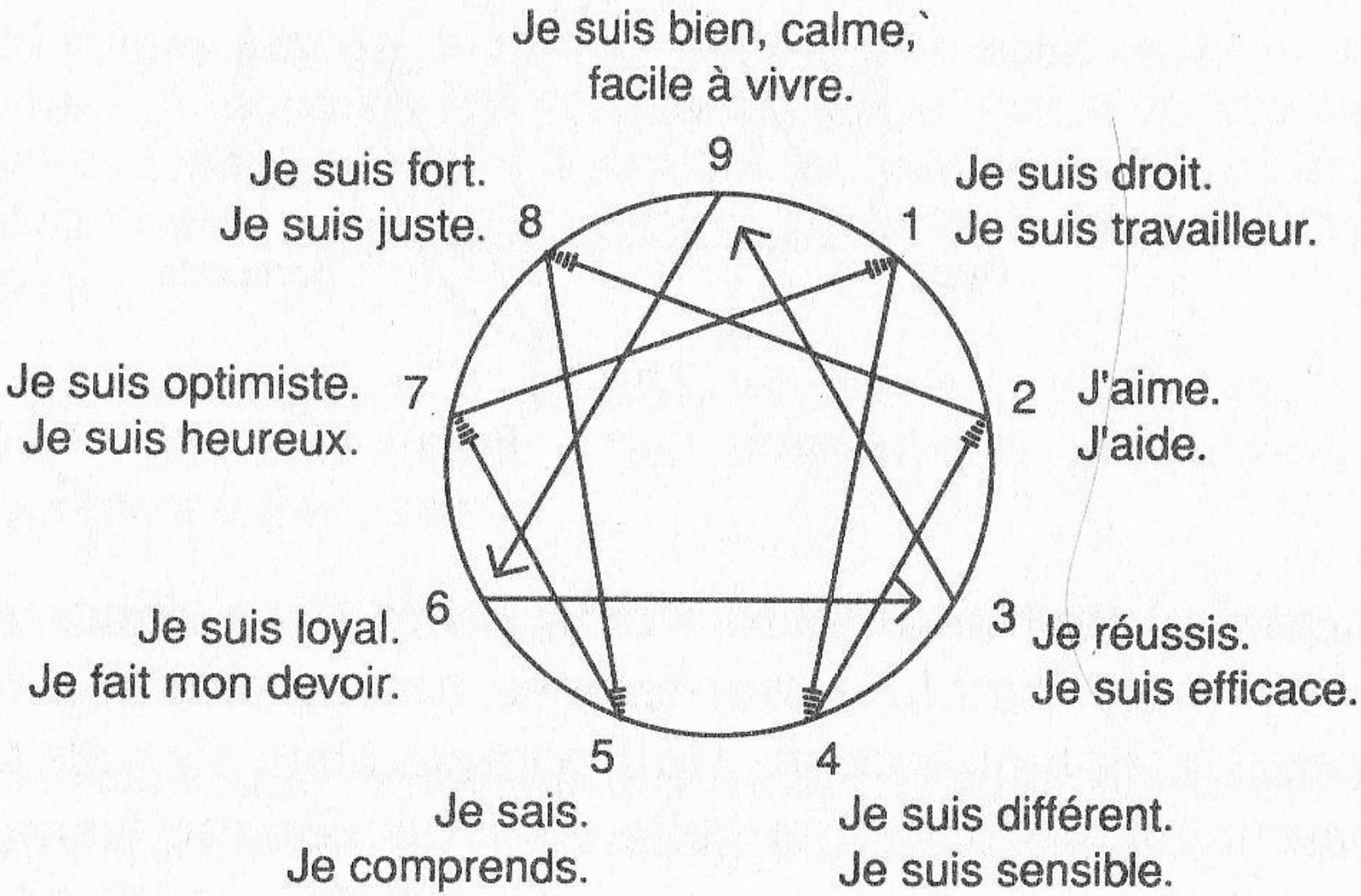
ENNÉAGRAMME
DES « ATTENTIONS PREMIÈRES »





Les compulsions d'évitements, c'est-à-dire ce que chaque type de personnalité cherche à éviter.

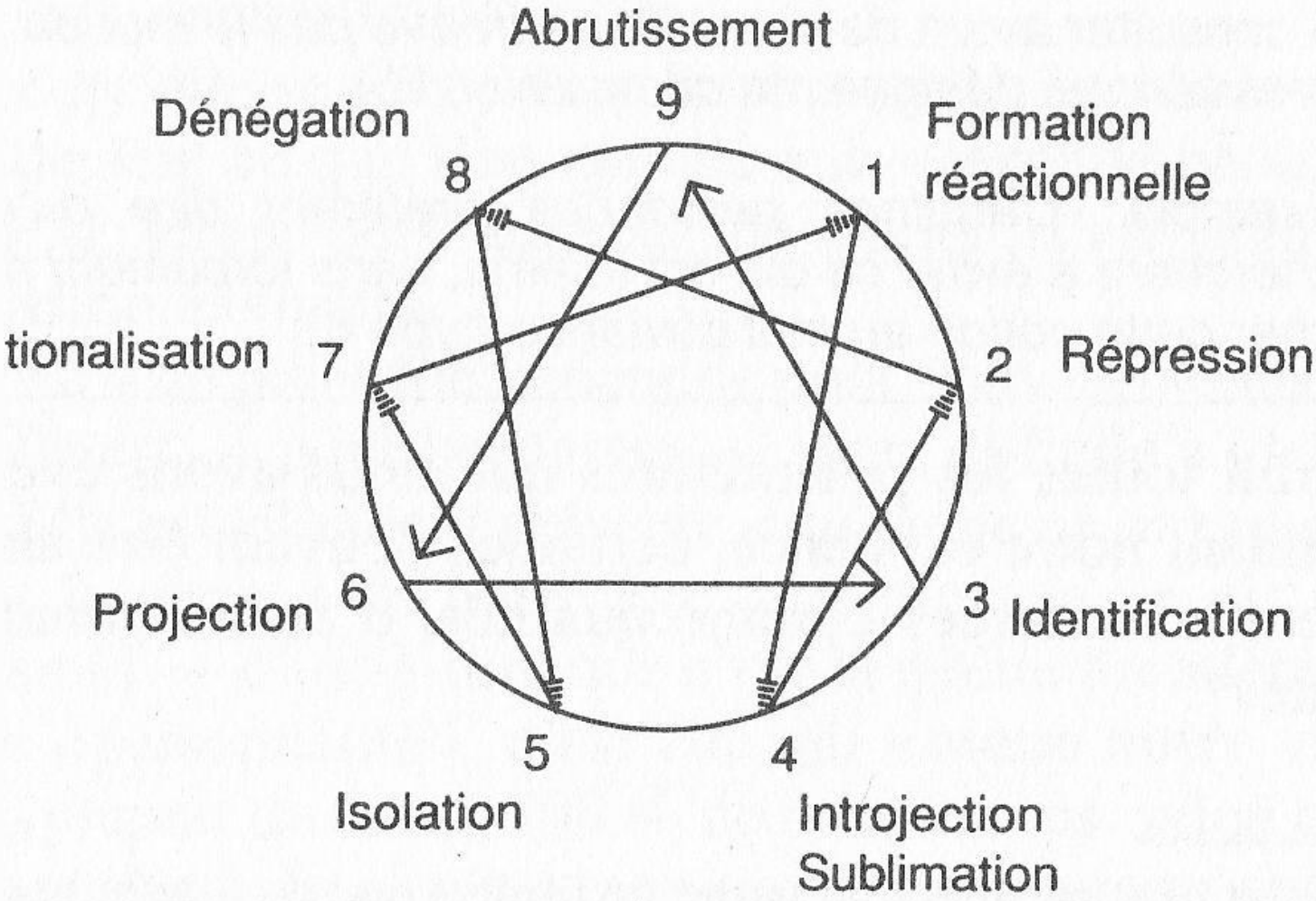
FIERTÉS DES NEUF TYPES



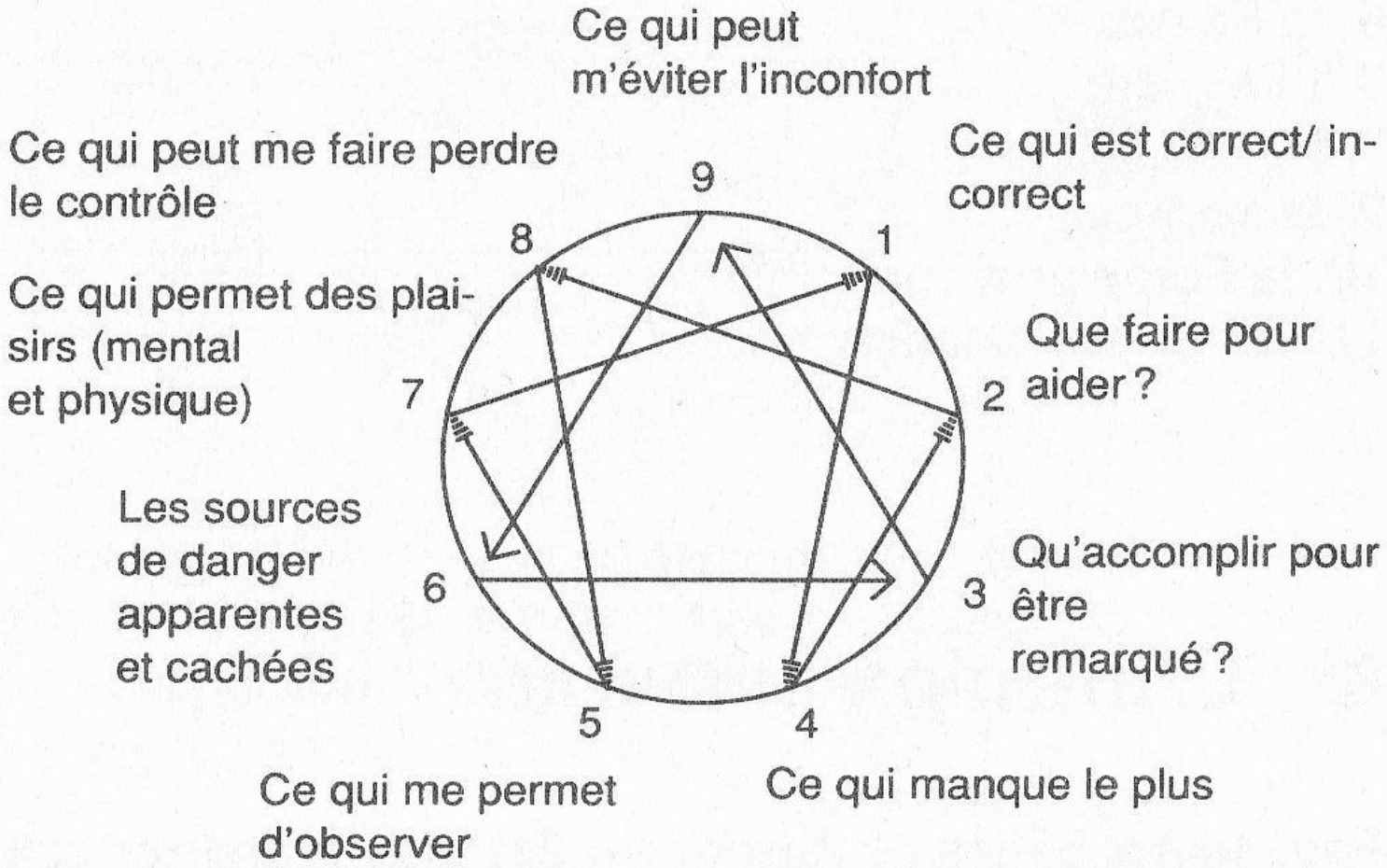
Le travail de l’ennéagramme est donc une invitation à décortiquer ses comportements, à essayer de comprendre nos logiques de fonctionnement.

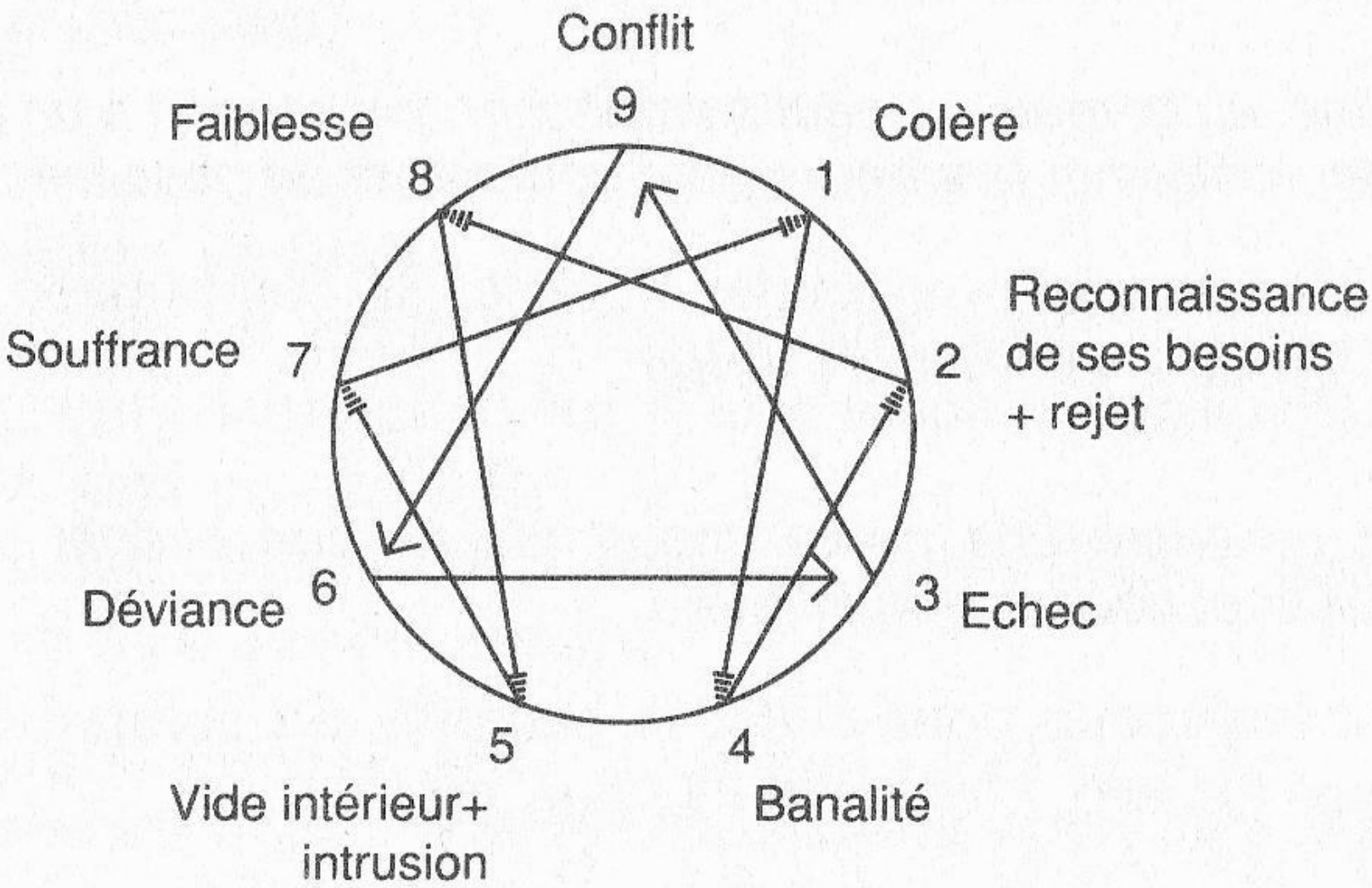
C’est en comprenant que notre personnalité est une construction que nous pouvons mieux la gérer, et davantage avoir accès à ce que nous sommes profondément.

ENNÉAGRAMME DES MÉCANISMES DE DÉFENSE



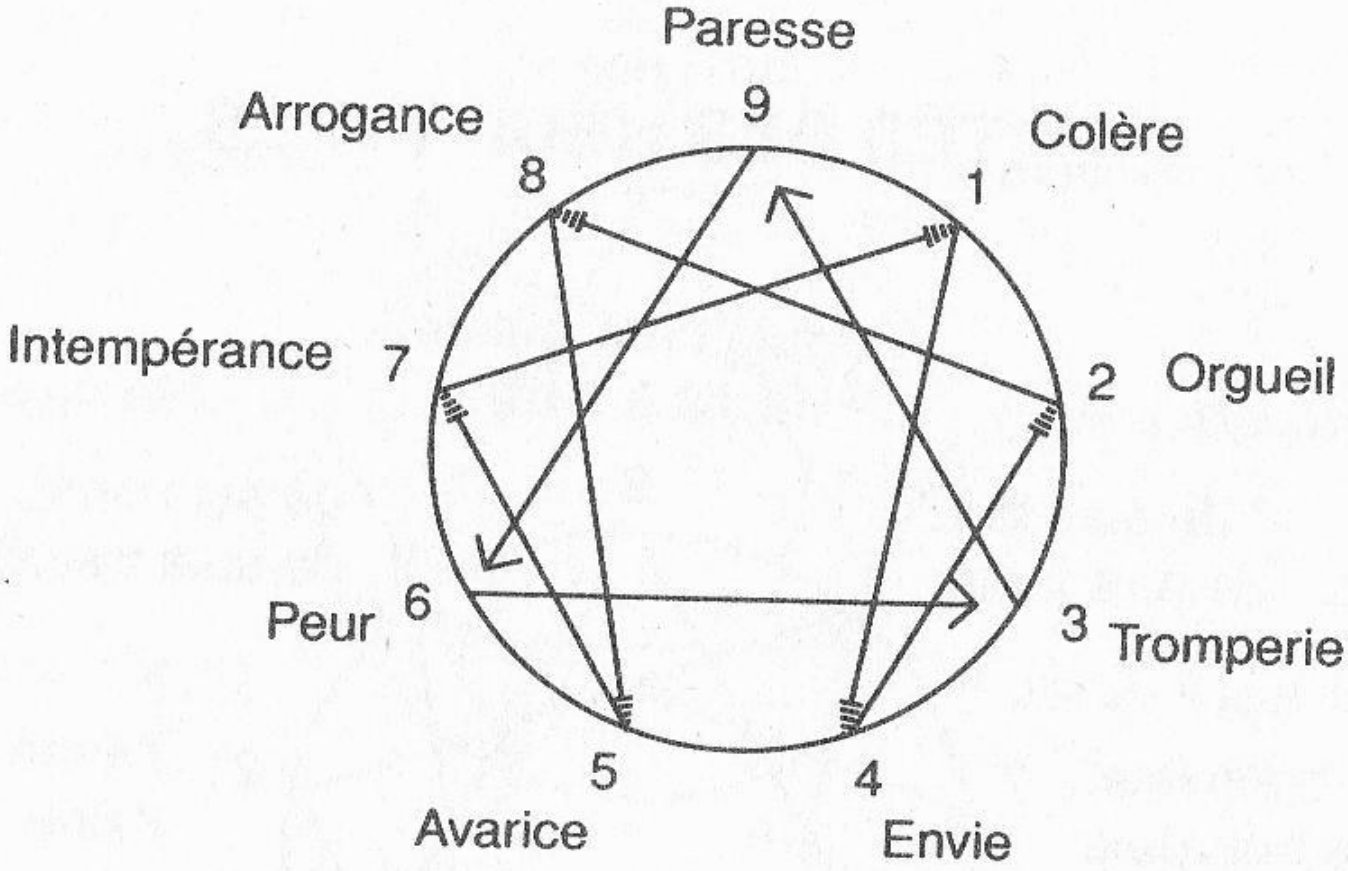
ENNÉAGRAMME
DES « ATTENTIONS PREMIÈRES »



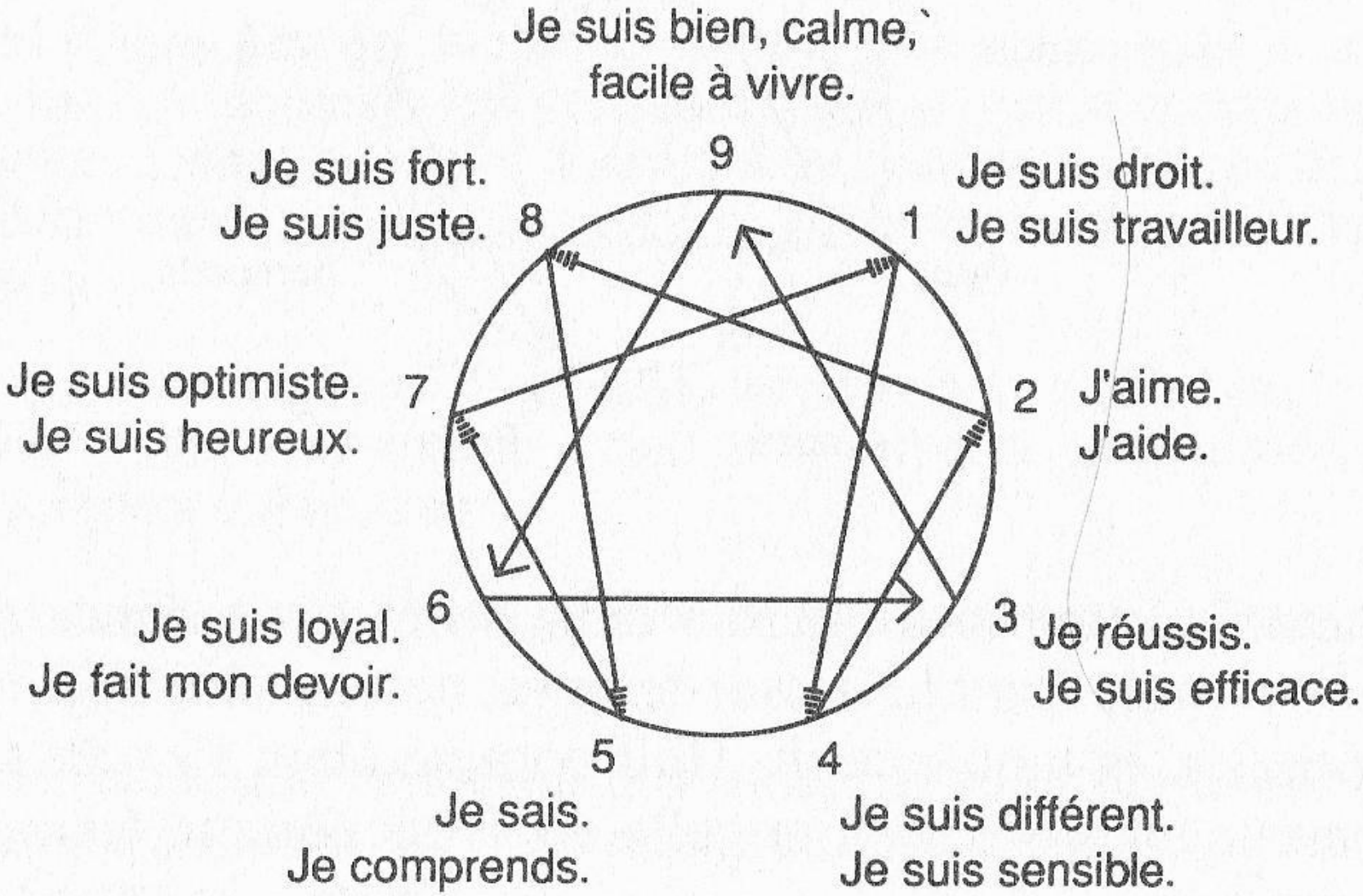


Les compulsions d'évitements, c'est-à-dire ce que chaque type de personnalité cherche à éviter.

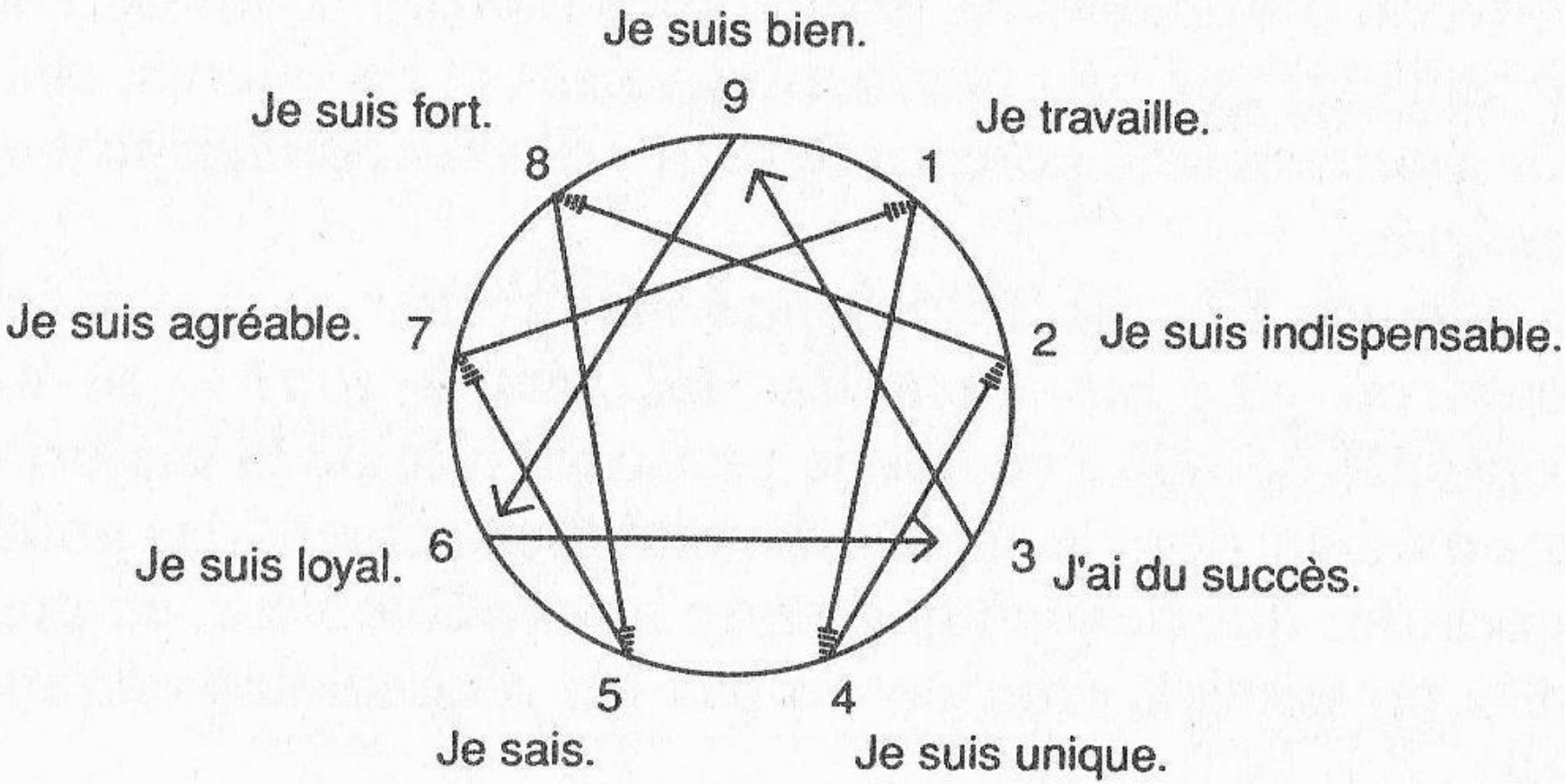
ENNÉAGRAMME DES TENDANCES



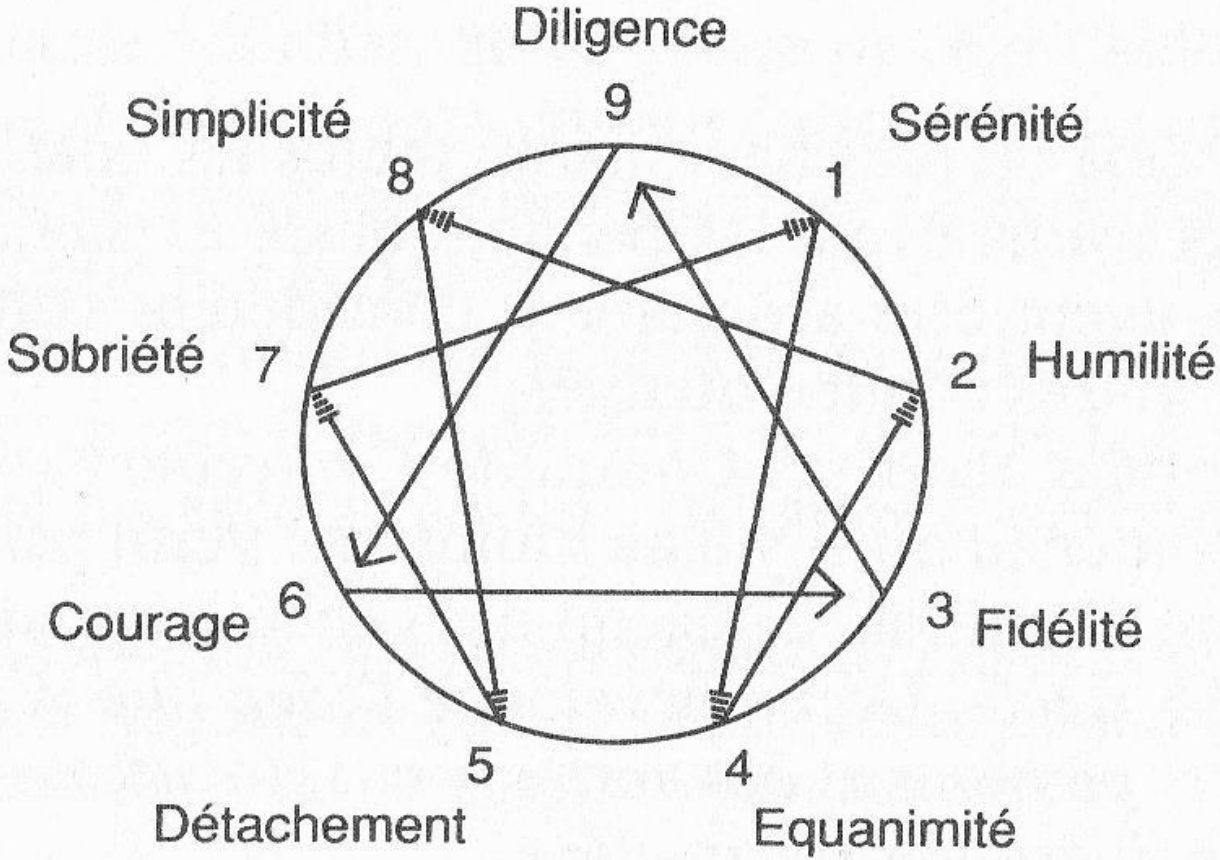
FIERTÉS DES NEUF TYPES



ENNÉAGRAMME DE L'ORGUEIL



ENNÉAGRAMME DES VERTUS



L'être humain évolue entre des phases d'Intégration et des phases de Régression.

vertu

force principale

⇑

vers l'Intégration
(Évolution)

Mécanismes de Défense, Attention première

aussi présents en phase d'intégration que de régression

---

compulsion

tendance principale
(passion)

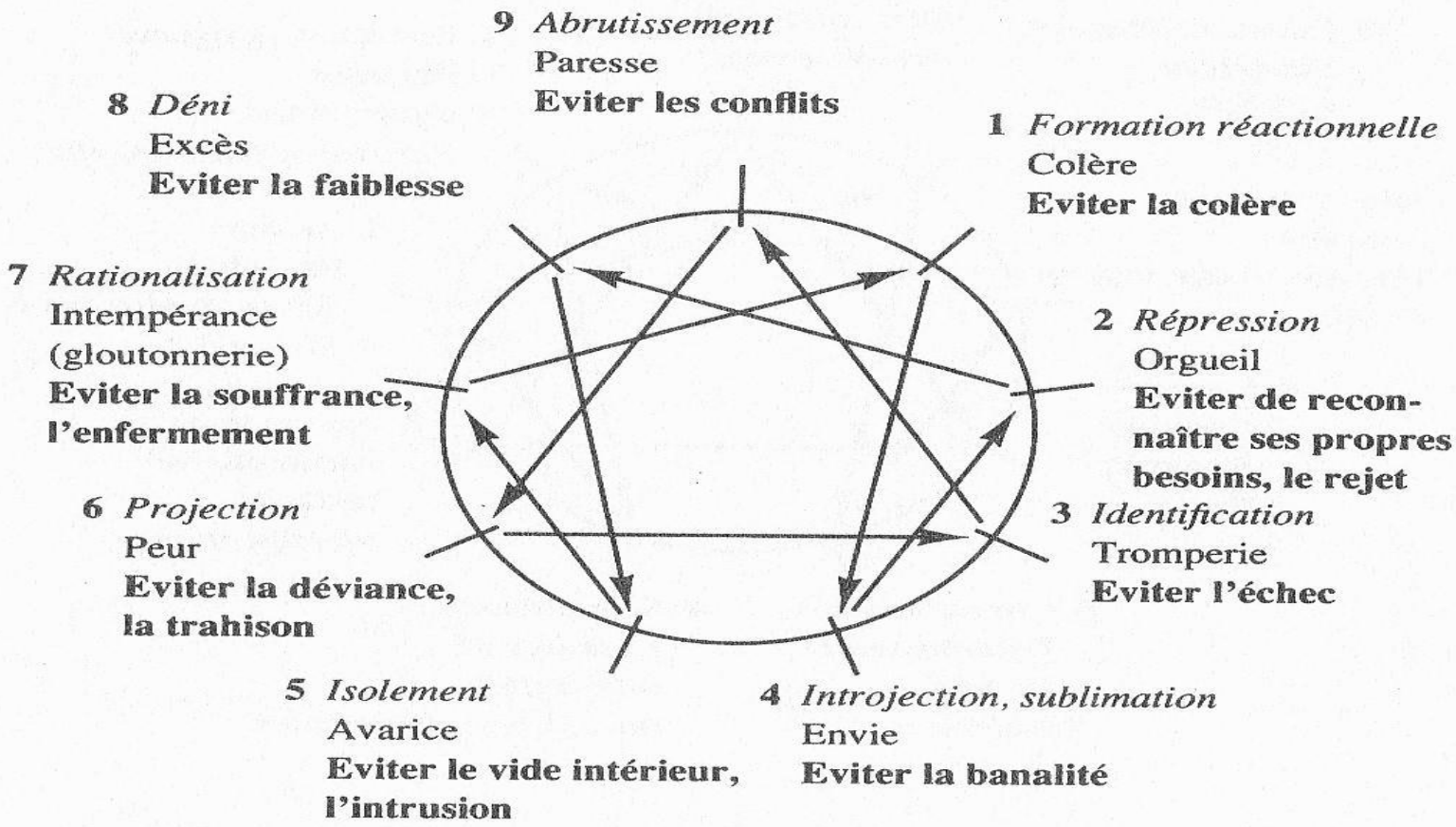
fierté

orgueil

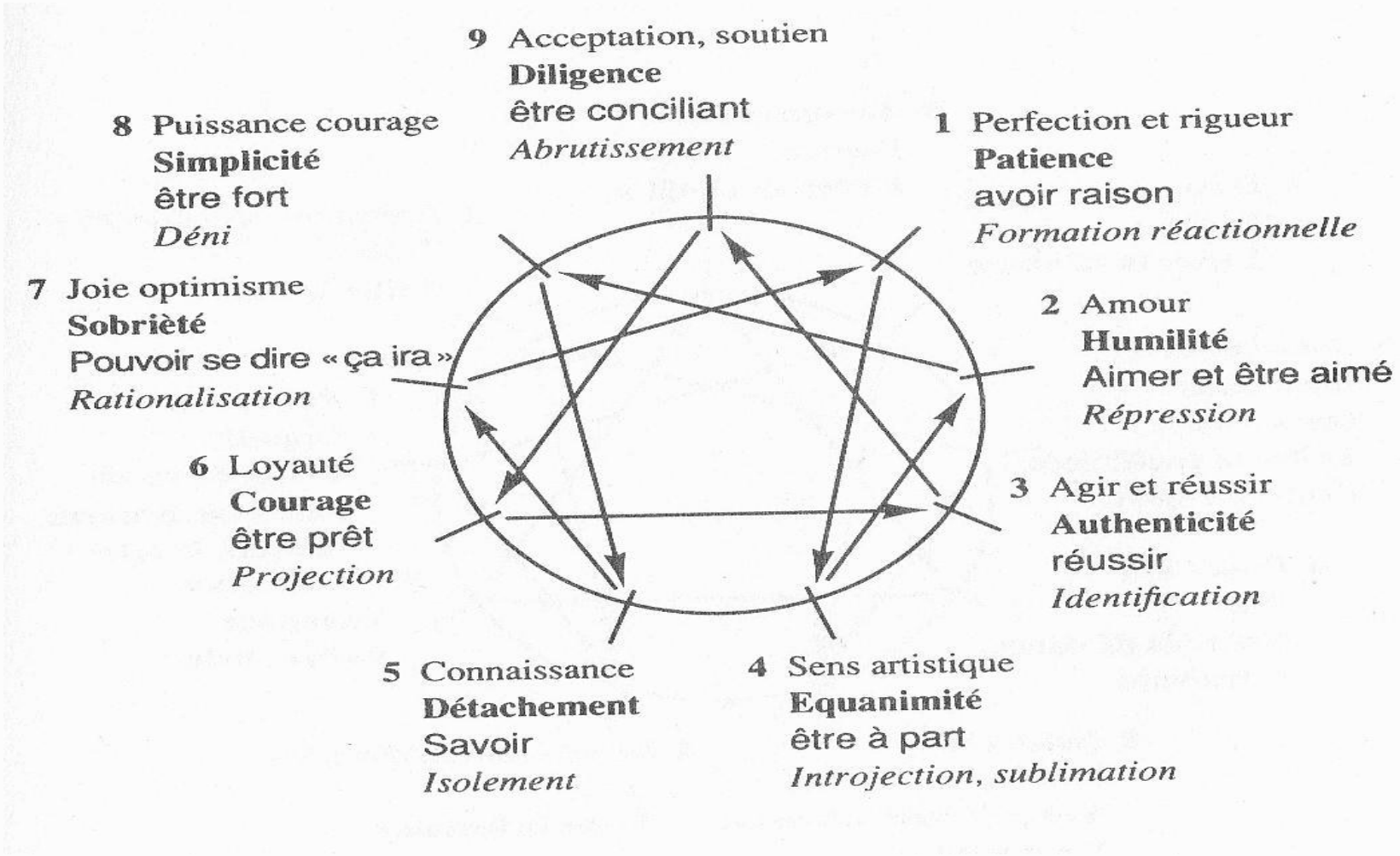
vers la Régression
(désintégration)

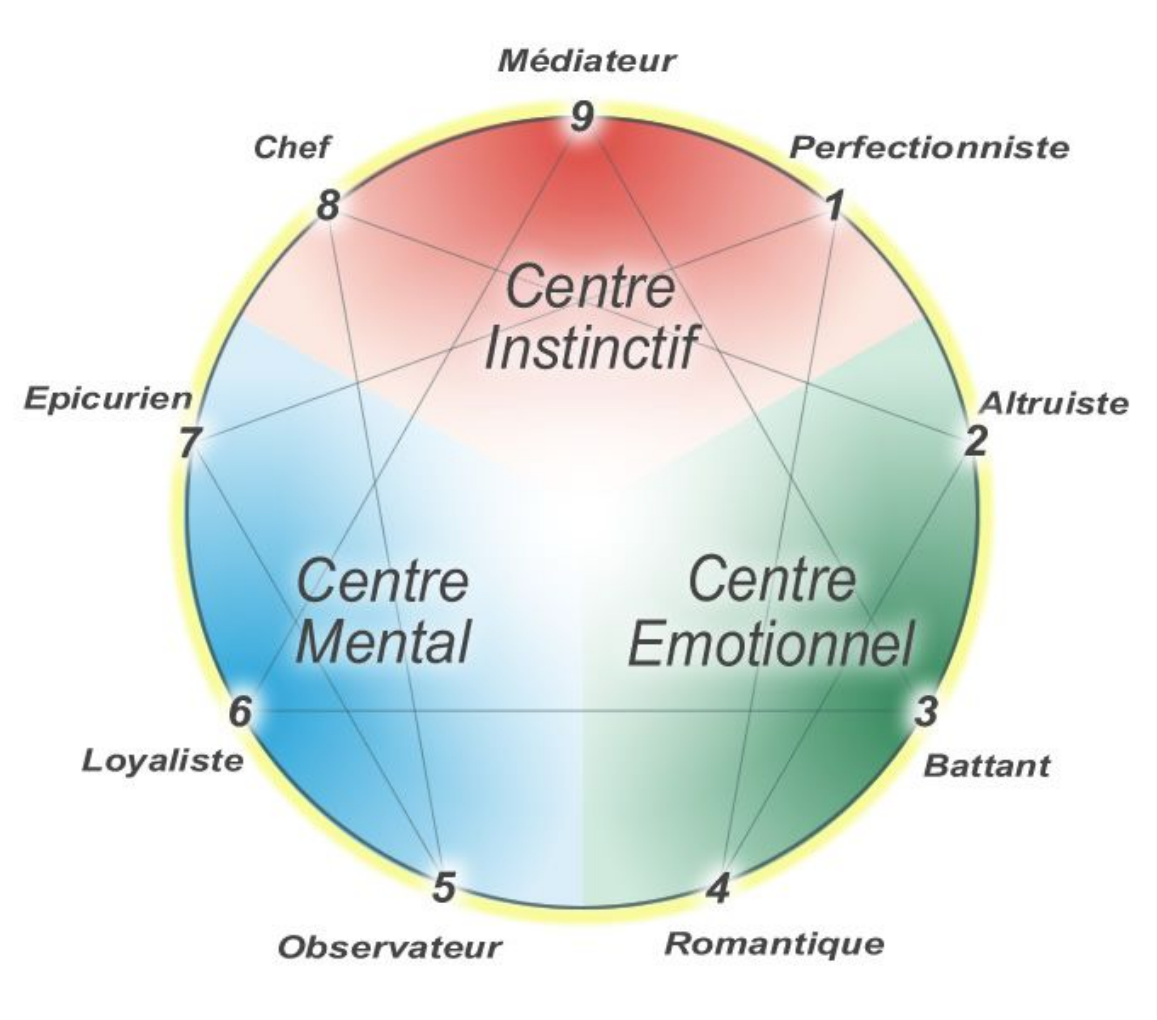
⇓

Mon type en régression

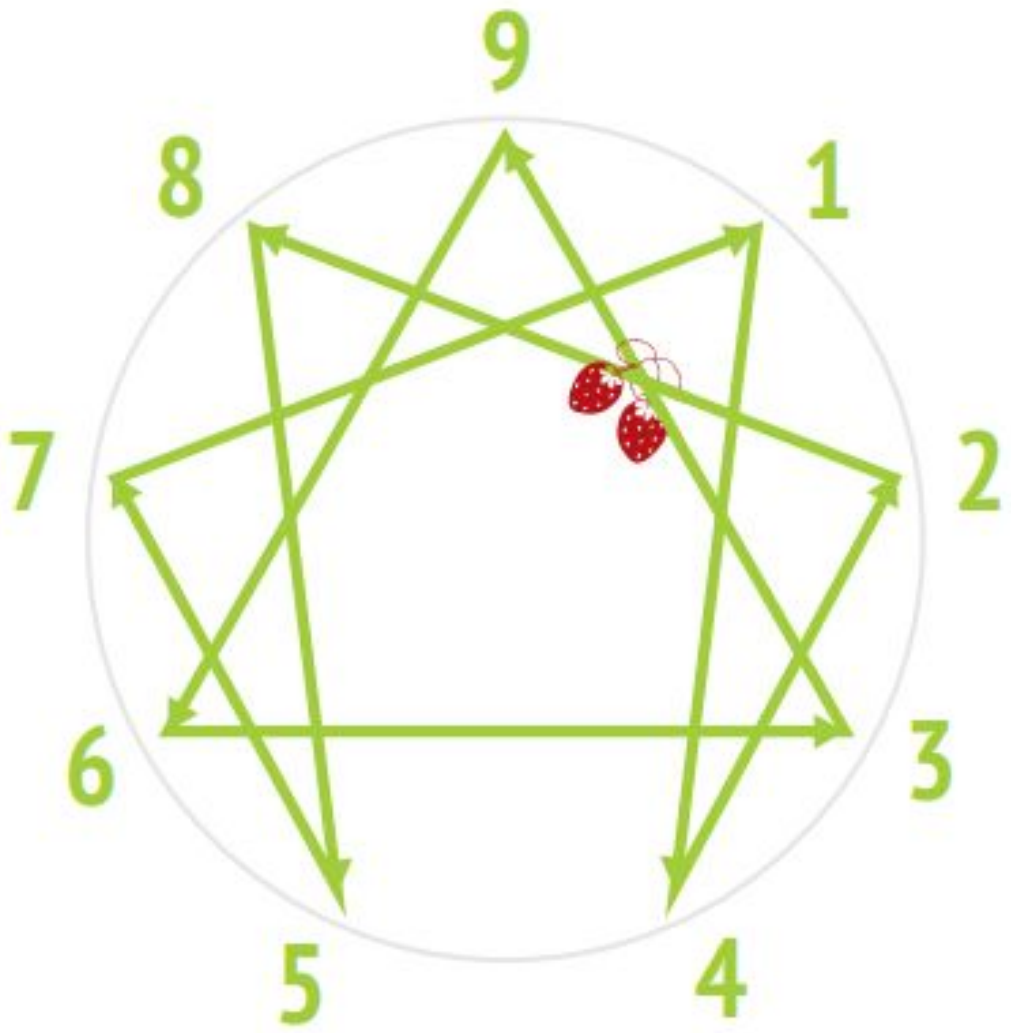


Mon type en évolution




Médiateur
9
Perfectionniste
1
Altruiste
2
Battant
3
Romantique
4
Observateur
5
Loyaliste
6
Epicurien
7
Chef
8
Centre Instinctif
Centre Mental
Centre Emotionnel

l'Ennéagramme et ses 3 centres

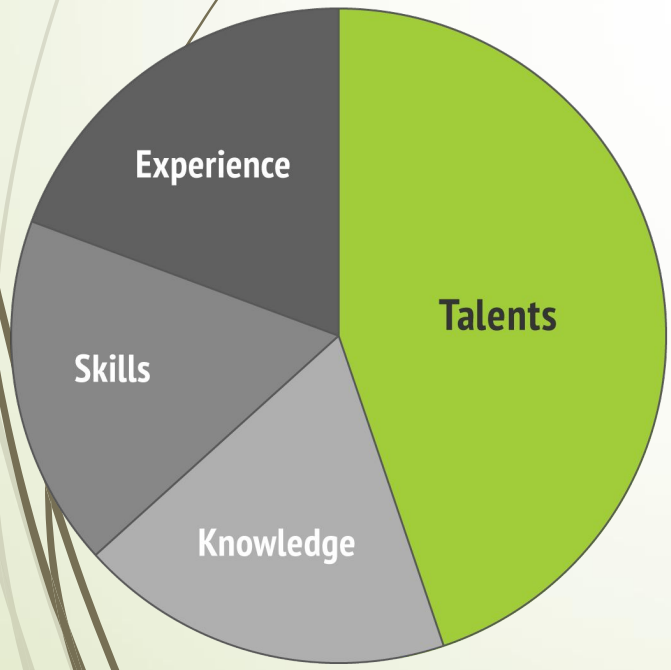


!! Ce qui fait mon potentiel unique

Je peux

Mes principaux talents et capacités

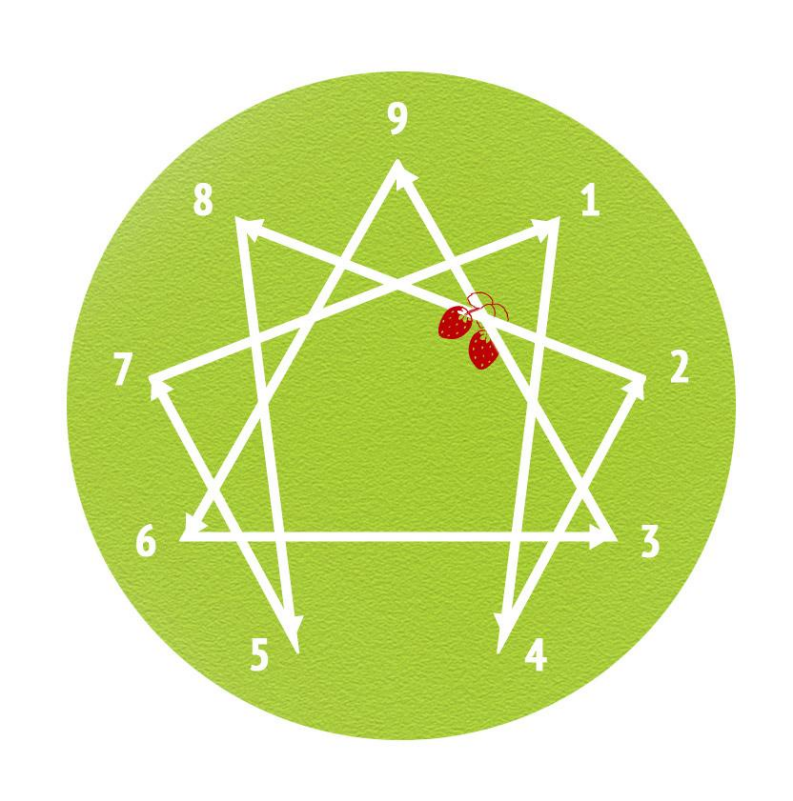
Comment je fais les choses avec succès



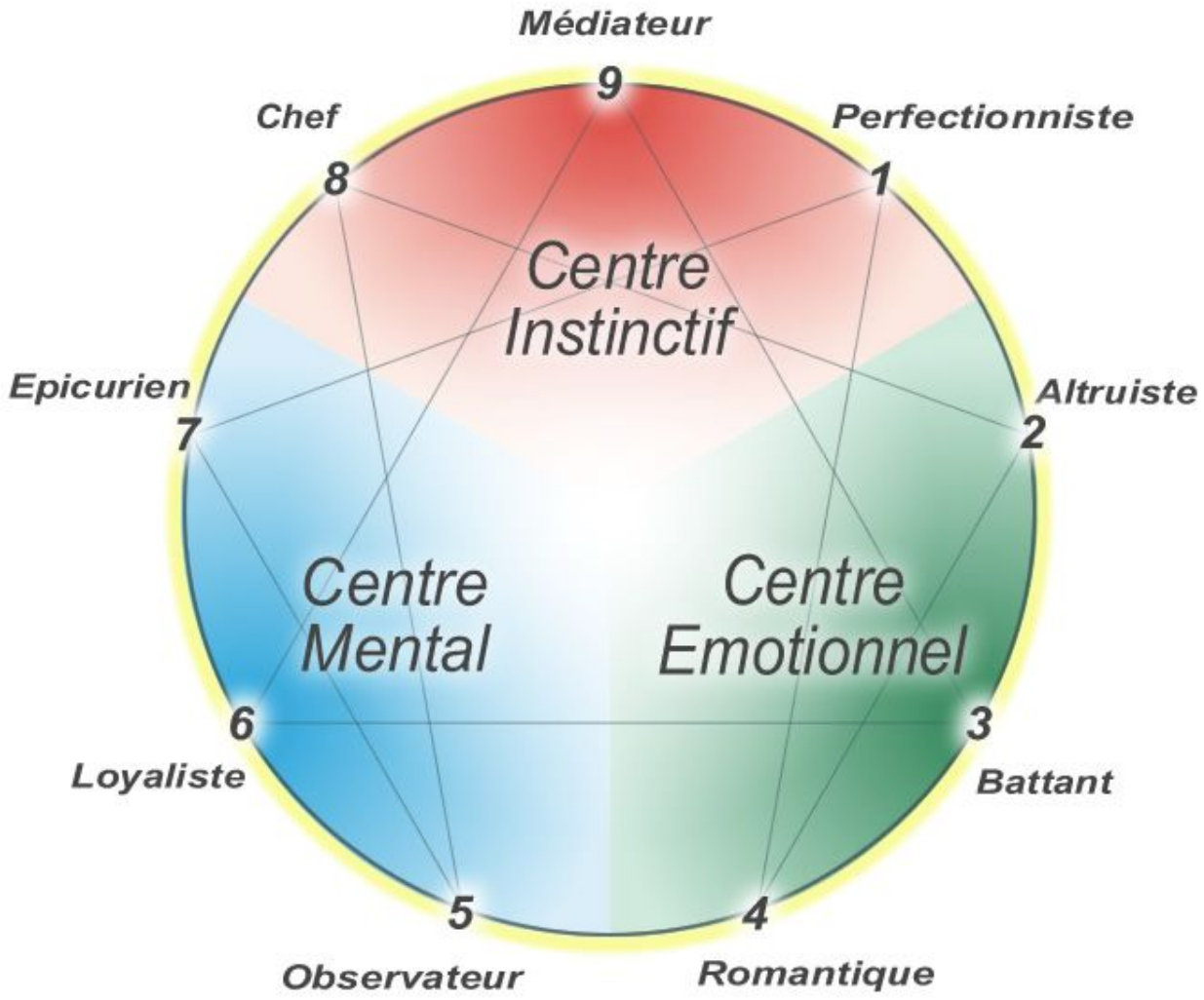
Je veux

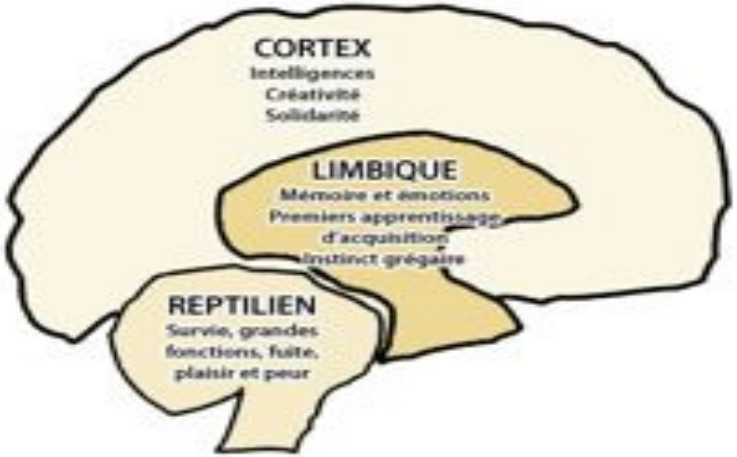
Mes motivations de base

La façon dont je m'adapte à mon environnement



Neuf manières de traverser la vie en s'appuyant sur 3 centres





Le centre instinctif pour le cerveau reptilien

Le plus archaïque, il assure la survie par des **actions répétitives et automatiques.**

Les bases **8,9 et 1** captent le monde qui les entourent par des sensations physiques.

Leurs réactions sont instinctives et impulsives. Leur pilote automatique est tourné vers le mouvement et l'action. L'émotion associée à ce centre est **LA COLERE et le besoin est de contrôler son existence**

Le centre émotionnel pour le cerveau limbique

Le cerveau limbique garde en mémoire **nos expériences et nos émotions vécues**.

Les bases **2,3 et 4** ressentent spontanément les émotions des autres et les leurs.

Leurs actions et leurs décisions se basent sur ce qui les touchent.L'émotion associée à ce centre est **LA TRISTESSE et le besoin est d'être aimé et reconnu**

Le centre mental pour le cerveau cortical

Le cerveau cortical est le siège de l'activité mentale, consciente, réflexive.

Les bases **5,6 et 7** pensent avant tout, avant même de ressentir et agir. Elles prennent spontanément distance avec les évènements pour se faire une idée, pour analyser, raisonner et ensuite seulement décider et agir.

Penser est naturel et constant.L'émotion associée à ce centre est **LA PEUR et le besoin est de comprendre, d'anticiper et de se sécuriser.**

3 centres d'énergie que l'on utilise en permanence

Agir

Se relier

Comprendre

3 formes d'énergie / 3 formes d'intelligence

Ventre

- Intelligence kinesthésique
- Pousse au mouvement pour faire ce qu'il faut

Coeur

- Intelligence émotionnelle
- Sent les émotions, les ambiances et s'y adapte

Tête

- Intelligence cognitive
- Séquence les choses pour mieux les comprendre

“Mets ton masque ! “

En ce temps de confinement, 2 amis discutent à distance.

L’un insiste sur le port obligatoire du masque à l’autre.

Conversation convaincante à 2, tout est permis ! (5 min)

Pendant que les 2 autres observent :)

3 options pour chaque centre d'énergie

Choisis l'ou les option(s) qui te correspond(ent) le mieux pour chaque centre d'énergie et note les

Etre en harmonie
et veiller au calme

Prendre les rênes et avoir un impact sur mon environnement

Etre bon et vivre selon les règles de l'éthique

Etre libre et goûter aux réjouissances de la vie

Etre proche des autres et source de bienfaisance

Etre rassuré et coopérer avec les autres

Développer tout mon potentiel et avoir de la valeur

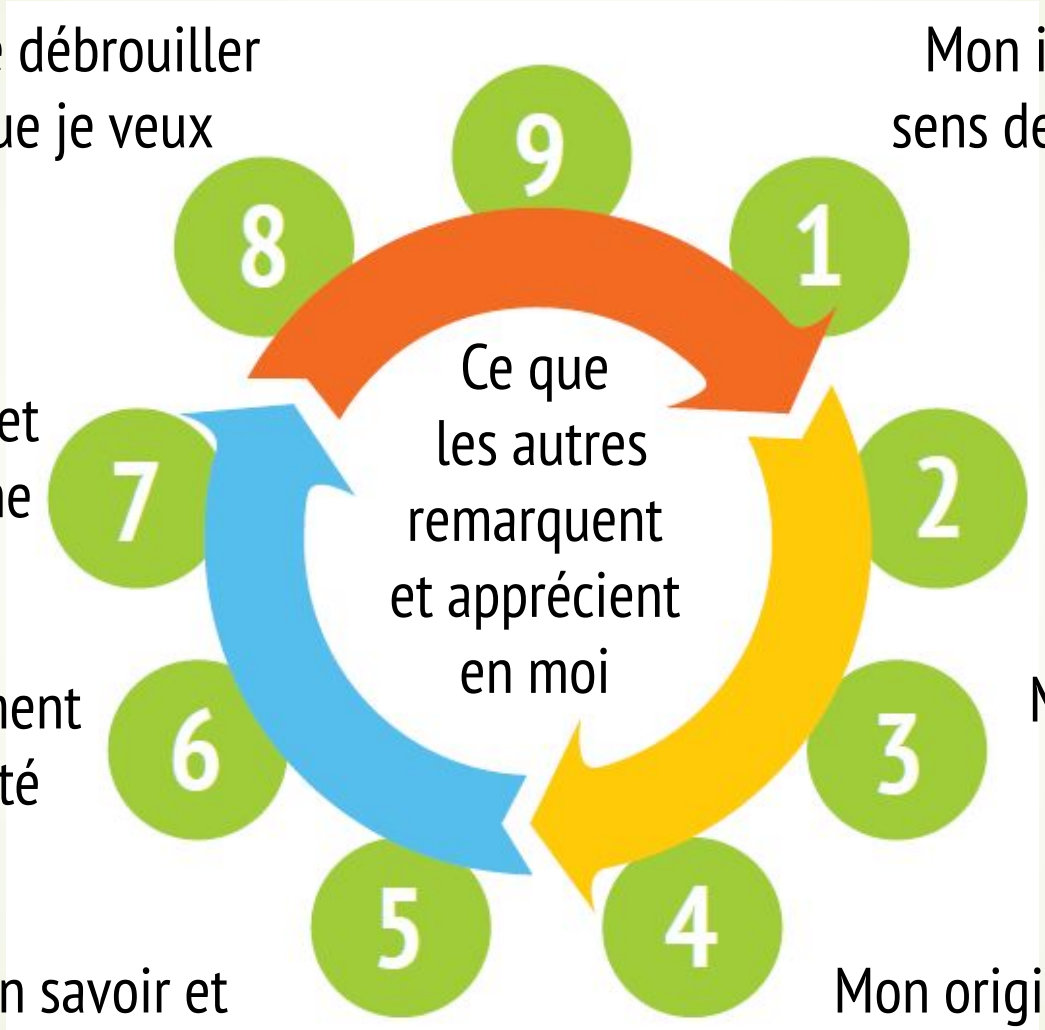
Etre compétent et bien comprendre la réalité

Etre moi-même et me comprendre en profondeur

Ma capacité à m'adapter
et ma gentillesse

Ma capacité à me débrouiller
et obtenir ce que je veux

Mon intégrité et mon
sens des responsabilités



Mon enjouement et
mon enthousiasme

Ma cordialité et
ma disponibilité

Mon dévouement
et ma loyauté

Mon dynamisme et
mon efficacité

Mon savoir et
mon expertise

Mon originalité et
ma sensibilité

Harmonie, paix
(trop passif)

Force, énergie
(trop assertif)

Idéalisme, vérité
(trop critique)

Positivité, entrain
(trop superficiel)

Aide, amour
(trop « manipulateur »)

Fiabilité, pudeur
(trop méfiant)

Réussite, engagement
(trop arriviste)

Savoir, compréhension
(trop méprisant)

Unicité, originalité
(trop dramatique)

Qu'est-ce que je commence à faire quand les choses ne se passent pas comme je voudrais ?

8

- J'ai tendance à prendre le dessus sur les autres et les contraindre à faire ce que je dis

9

- J'ai tendance à me mettre en veilleuse et à résister passivement

1

- J'ai tendance à vouloir corriger les autres et défendre la justesse de mon point de vue

Qu'est-ce que je commence à faire quand les choses ne se passent pas comme je voudrais ?

2
- J'essaye de mieux comprendre quels sont les besoins et les désirs des autres

3
- J'ai tendance à chercher à plaire, à faire du charme

4
- J'ai tendance à montrer ma mauvaise humeur

Qu'est-ce que je commence à faire quand les choses ne se passent pas comme je voudrais ?

5

- J'ai tendance à me couper de mes émotions et à me mettre en retrait

6

- J'ai tendance à expliquer ce qui me pose problème et susciter le soutien des autres

7

- J'ai tendance à partir dans tous les sens et à faire passer mes idées d'une autre façon

La confrontation, les discussions qui troublent mon calme

Me sentir faible ou vulnérable, le sentiment d'impuissance

Etre pris en défaut, les imperfections

Etre coincé ou enfermé, confronté à la douleur

Etre seul, perçu comme indigne d'attention

Etre exposé aux difficultés, laissé sans soutien

Echouer, être perçu comme bon à rien

Etre envahi, me sentir incompétent face aux exigences du monde

Etre banal, être perçu comme quantité négligeable.

Les talents & les centres d'énergie

Chaque talent a son canal d'expression favori

Chaque talent a son canal d'expression favori

Ventre

- Soit il pousse d'abord au mouvement, à l'action
  Exemple: *achiever, activator*

Coeur

- Soit il cherche d'abord à favoriser la reliance
  Exemple: *empathy, includer*

Tête

- Soit il s'attache d'abord à bien comprendre
  Exemple: *analytical, learner*

Vers quoi mes réactions me portent-elles habituellement ?

Agir

- Je me surprends souvent à être en action avant même de commencer à penser ou à ressentir

Me relier

- Je sens naturellement ce que les autres ressentent et je m'y adapte facilement

Comprendre

- Je prends facilement de la distance vis à vis des personnes et des événements afin de pouvoir mieux les analyser

Dans quel centre me reconnais-je le plus ?

Centre d'énergie / Dimensions	Ventre	Cœur	Tête
Focus	Sentir	Ressentir	Penser
Emotions confrontantes	Irritation/Colère	Tristesse/Honte	Peur/Doute
Sens des responsabilités	Agir	Se relier	Comprendre
Eléments naturels	Feu	Eau	Air

Quel est celui qui me semble prédominer ? être en seconde place ? être réprimé ?