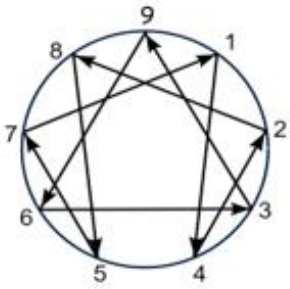


L'Ennéagramme :  
Méthode qui a  
révolutionné ma  
compréhension de mes  
proches.



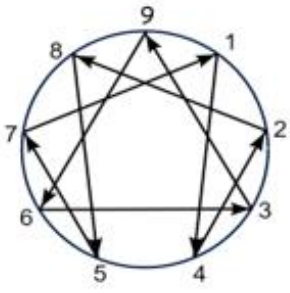
# Quelle phrase vous correspond le plus ?



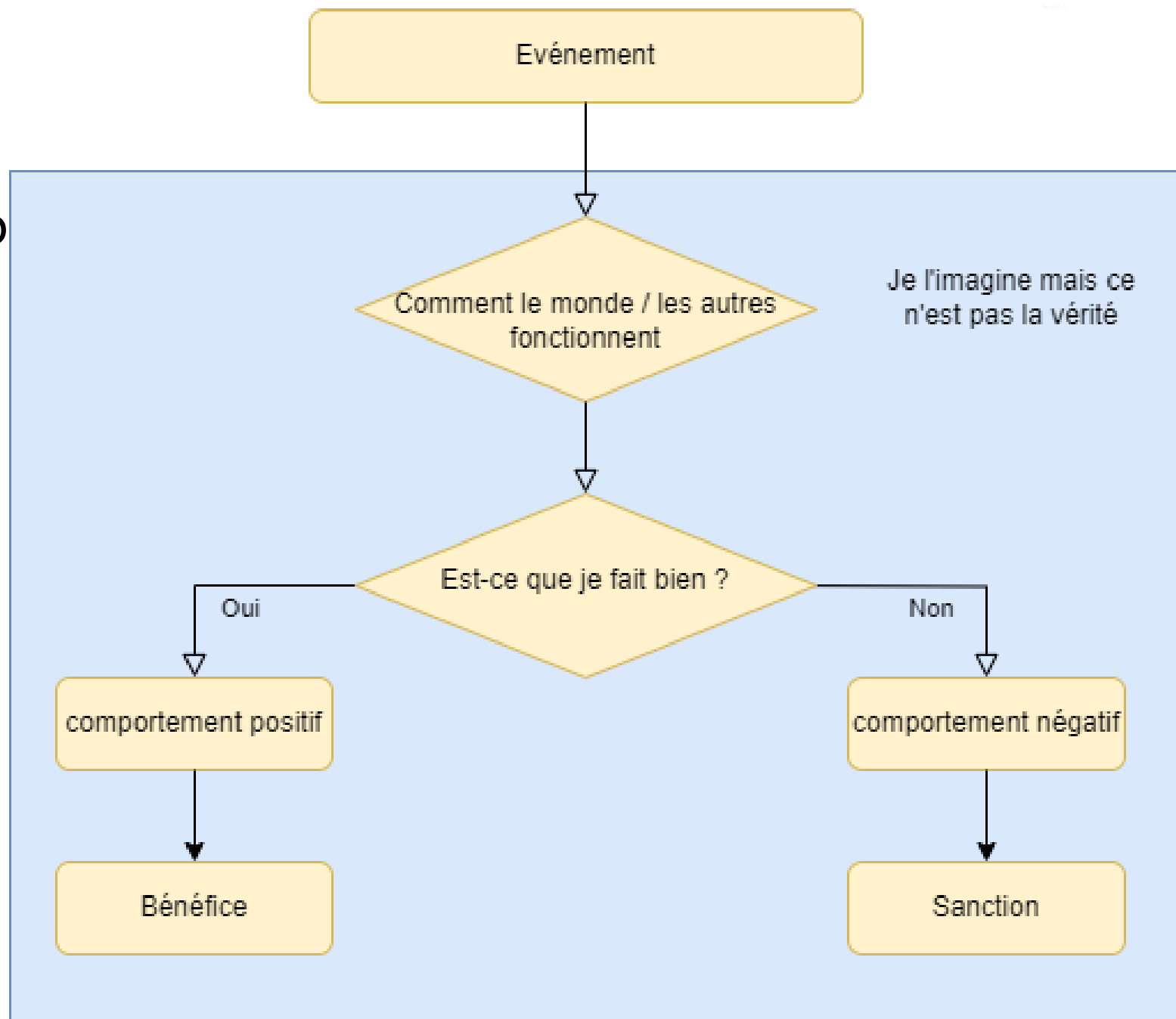
- Il n'y a pas de bonne ou mauvaises réponses
- Soyez le plus authentique pour profiter au mieux de l'exposé.

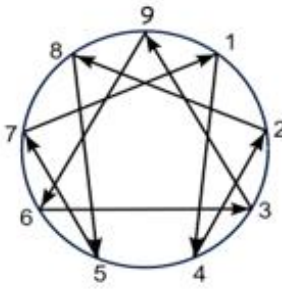
<div>1</div> <div>Je suis attaché au travail bien fait</div>	<div>2</div> <div>J'aime rendre services à mon entourage</div>	<div>3</div> <div>Je suis reconnu pour mon efficacité</div>
<div>4</div> <div>Un gout développé pour l'esthétique</div>	<div>5</div> <div>Je me passionne pour les connaissances</div>	<div>6</div> <div>Je suis reconnu pour ma loyauté et mon efficacité</div>
<div>7</div> <div>J'aime coquer la vie à belles dents</div>	<div>8</div> <div>Je donne le cap à mon groupe</div>	<div>9</div> <div>J'apporte la sérénité à mon entourage</div>

# L'Ennéagramme c'est quoi ?



# Comment réagissons nous à un événement ?





## Type 1 perfectionniste

 **Force**

Honnête  
Conscientieux  
Méthodique  
Travailleur

 **Faiblesse**

Irritation  
Rigidité  
Jugement  
Tout ou rien

 **peur**

Commettre des erreurs

 **passion**

Colère

 **J'aime**

L'ordre,  
les règles,  
les choses bien faites

 **Je n'aime pas**

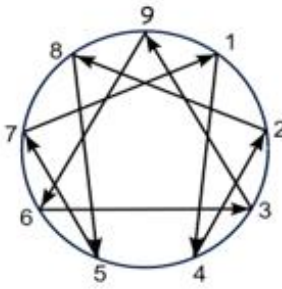
injustice,  
tricheurs,  
désordre

 **Blessure**

punition

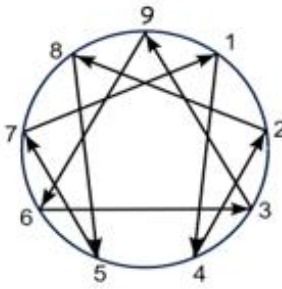
 **Fierté**

vosre intégrité



# Le niveau dans le type

- Cette description n'est pas une caricature qui enferme
- Nous avons tous des comportements de types Un plus ou moins marqué
- Poussé à l'extrême, notre comportement nous pourri la vie et celle de notre entourage
- Il ne s'agit pas de supprimer notre personnalité mais de l'affiner pour qu'elle soit plus profitable pour nous et les autres



# Pistes d'évolution pour un type Un

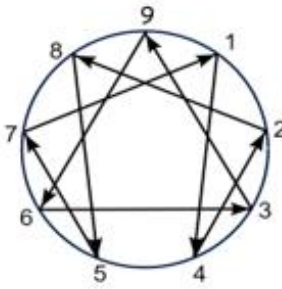
## Patience

- Renoncer à une perfection illusoire
- Accepter ce qui est, déculpabiliser
- Reconnaître et écouter ses émotions, ses besoins
- Fractionner les tâches pour qu'elle deviennent atteignables

But :

→ Se connecter à ses richesses intérieures pour plus de sérénité





## Type 2 Altruiste

 **Force**

Amical,  
Ouvert,  
Aidant,  
Sensible,  
Généreux

 **Faiblesse**

Peur d'être rejeté  
N'écoute pas ses besoins  
Existe par la reconnaissance  
Donne sans limite

 **peur**

Etre indigne d'être aimé

 **passion**

Orgueil

 **J'aime**

Plaire,  
deviner les besoins,  
être apprécié

 **Je n'aime pas**

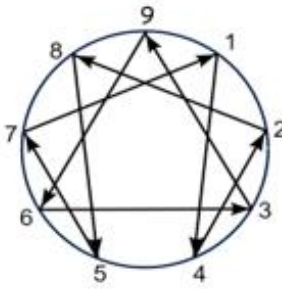
Dire non,  
être seul,  
ne pas être désiré

 **Blessure**

Croit être aimé pour ce qu'il fait

 **Fierté**

Attentionné et serviable



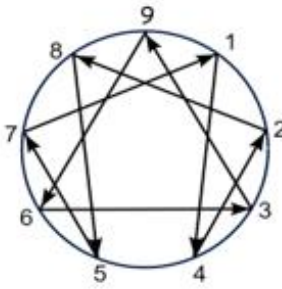
# Pistes d'évolution pour un type Deux

## Humilité

- S'aimer soi-même, inconditionnellement
- Reconnaître et écouter ses émotions, ses besoins
- S'autoriser à être seul pour apprendre à s'écouter et s'aimer

But :

→ Ne plus être addict à l'amour des autres.



## Type 3 Battant

 **Force**

Enthousiaste  
Orienté action et résultats  
Rapide, efficace  
Conscient de son image

 **Faiblesse**

Impatience  
Risque de surmenage  
Déconnecté de ses sentiments  
Trop axé sur son image

 **peur**

L'échec

 **passion**

Mensonge

 **J'aime**

Réussir,  
Etre occupé,  
Actif,  
Reconnu

 **Je n'aime pas**

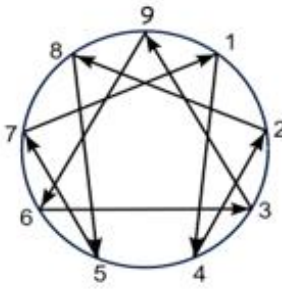
Ne rien faire,  
Rater un objectif,  
Une opportunité

 **Blessure**

Croit être aimé pour ses résultats

 **Fièrté**

Etre efficace



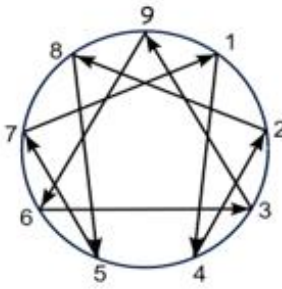
# Pistes d'évolution pour un type Trois

## Vérité

- Apprendre à s'arrêter. Ne plus idéaliser la performance
- Être authentique avec ses émotions ses imperfections, ses vulnérabilités
- Prendre du recul, accepter de perdre, reconnaître la victoire de ceux qui réussissent

But :

Se libérer de l'image idéalisée de soi



## Type 4 Artiste

 **Force**

Créatif,  
Authentique,  
Sensible,  
Idéaliste

 **Faiblesse**

Emotionnel,  
Complexe,  
Emotions en tout ou rien,  
Autocentré

 **peur**

Ne pas être aimé

 **passion**

Envie

 **J'aime**

Partager état d'âme,  
La créativité,  
Se sentir différent

 **Je n'aime pas**

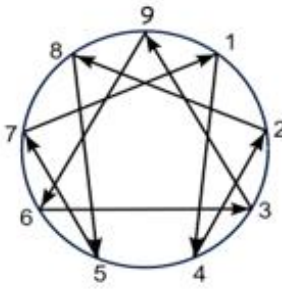
La routine,  
Le quotidien,  
Les obligations,  
Les personnes fausses

 **Blessure**

L'abandon

 **Fièrté**

Etre unique spécial



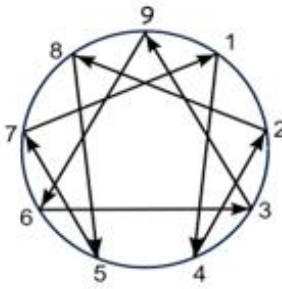
# Pistes d'évolution pour un type Quatre

Harmonie/contentement

- Centrer son attention sur le présent (ni passé ni rêverie)
- Reconnaître ses vrais talents  $\neq$  son moi idéalisé
- Être soi-même, simplement

But :

→ Prendre conscience d'être unique (sans fantasmes) et découvrir sa beauté et celle des autres.



## Type 5 Observateur

 **Force**

Analytique,  
Synthétique,  
Axé sur contenu,  
Sang froid,  
Perspicace

 **Faiblesse**

Déconnexion émotionnel,  
Distant,  
Trop analytique,  
Avarice d'informations

 **peur**

Le vide intérieur

 **passion**

Avarice

 **J'aime**

Savoir,  
Comprendre,  
Réfléchir,  
Etre au calme

 **Je n'aime pas**

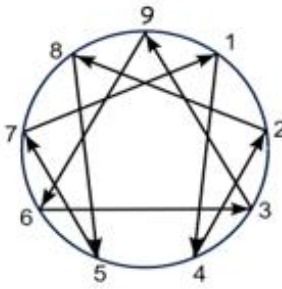
L'intrusion,  
Le superflu,  
Les émotions

 **Blessure**

L'envahissement

 **Fierté**

Savoir



# Piste d'évolution pour un type Cinq

## Désintéressement

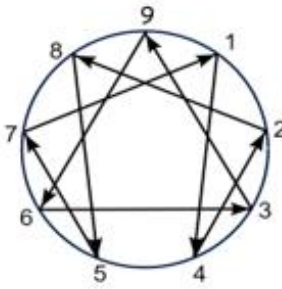
Le cinq se coupe de ses émotions et fuit la réalité pour se réfugier dans ses constructions mentales.

- Accepter et formuler son besoin de calme
- Renforcer l'attention à son ressenti, à ses émotions
- S'ouvrir aux autres

But :

→ Sortir du mental pour vivre pleinement et profiter de ses relations.





## Type 6 Loyaliste



**Force**

Responsable,  
Anticipation,  
Exactitude,  
Esprit d'équipe



**Faiblesse**

S'auto-dévalorise,  
S'auto-contrôle,  
Imagine le pire



**peur**

De ne pas survivre



**passion**

Peur



**J'aime**

La clarté,  
La sécurité,  
Pouvoir s'adapter



**Je n'aime pas**

La trahison,  
Le mensonge,  
L'ambiguïté



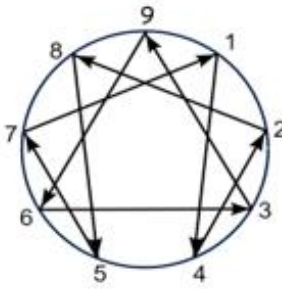
**Blessure**

L'insécurité



**Fièrté**

Etre loyal



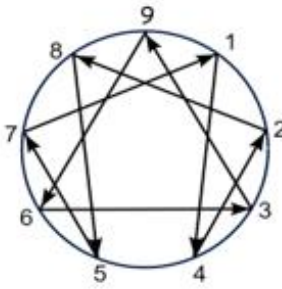
# Pistes d'évolution pour un type Six

## Courage

- Plonger dans l'inconnu pour désamorcer les peurs
- Rester serein dans l'incertitude en envisageant des issues positives
- Faire confiance à la vie, aux autres, à soi
- Développer son assurance, ces compétences

But :

→ Développer une sérénité



## Type 7 Epicurien

 **Force**

Créatif,  
Spontané,  
Optimiste,  
Energique

 **Faiblesse**

Manque d'engagement,  
Dispersion,  
Impatient,  
Irréaliste

 **peur**

Souffrir

 **passion**

Intempérance

 **J'aime**

La rigolade,  
Charmer,  
L'aventure

 **Je n'aime pas**

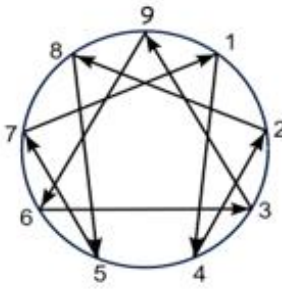
La routine,  
Ce qui va mal,  
Les détails

 **Blessure**

Souffrance

 **Fièrté**

Etre optimiste



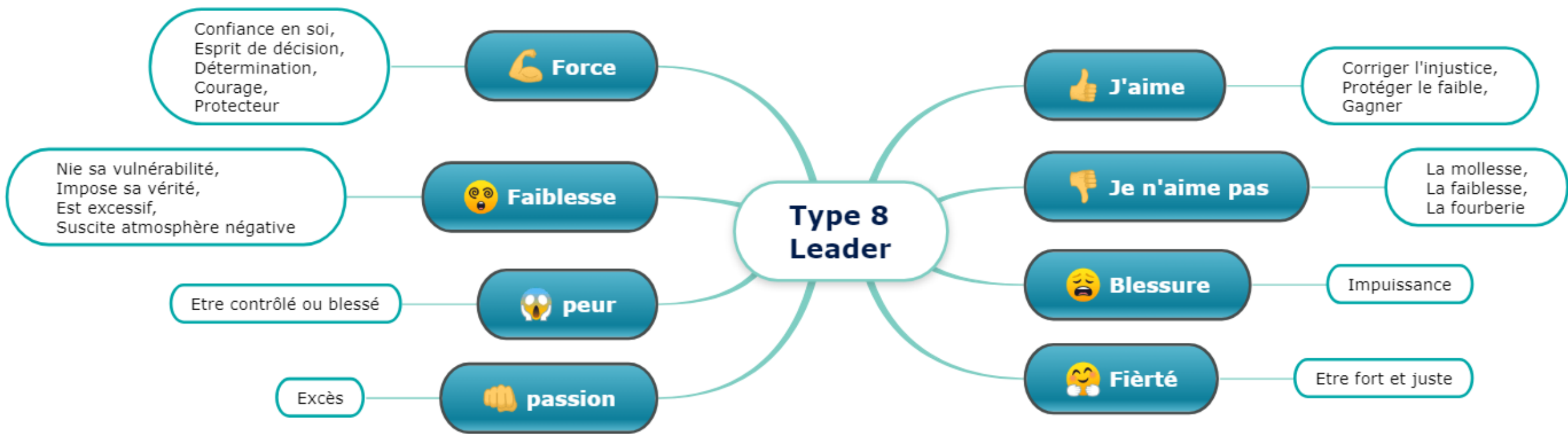
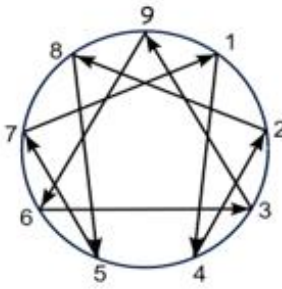
# Pistes d'évolution pour un type Sept

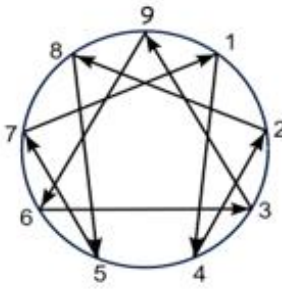
## Tempérance

- Reconnaître ses sentiments plutôt qu'une quête idéalisée
- Écouter l'autre plutôt que de parler sans arrêt.
- Accepter le négatif en reconnaissant son message

But :

→ Sentir une joie plus réelle et significative





# Pistes d'évolution pour un type Huit

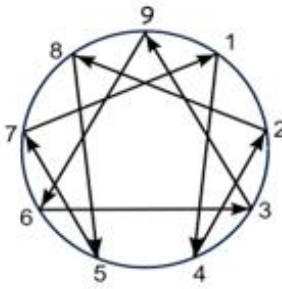
## Simplicité

Le type huit pense qu'il doit se battre pour défendre son indépendance

- Temporiser avant de réagir, de prendre le contrôle.
- Apprendre à pardonner à soi et aux autres → lâcher le ressentiment
- Reconnaître que les émotions ne sont pas des faiblesses, des failles.
- Accepter sa vulnérabilité, lâcher sa cuirasse

But :

→ Instaurer une harmonie (avec soi et les autres) pour des relations authentiques



## Type 9 Diplomate

 **Force**

Tolérance,  
Ecoute,  
Calme,  
Rassurant,  
Esprit d'équipe

 **Faiblesse**

Oublie de soi,  
Procrastination,  
Indécision,  
Eparpillement

 **peur**

La séparation

 **passion**

Paresse

 **J'aime**

La tranquillité,  
L'harmonie,  
Ecouter,  
Les compromis

 **Je n'aime pas**

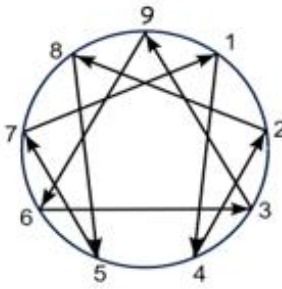
Le conflit,,  
Dire non,  
Faire des choix

 **Blessure**

Séparation

 **Fièrté**

Etre facile à vivre



# Pistes d'évolution pour un type Neuf

## Activité

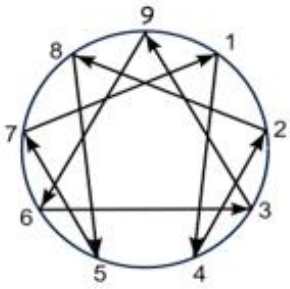
En quête d'ambiance sereine il se centre sur les autres et s'ignore.

- Découvrir ses besoins
- Apprendre à dire non
- Elaborer et affirmer ses choix
- Reconnaître et gérer sa colère

But :

→ Se reconnecter à soi-même et assainir ses relations.





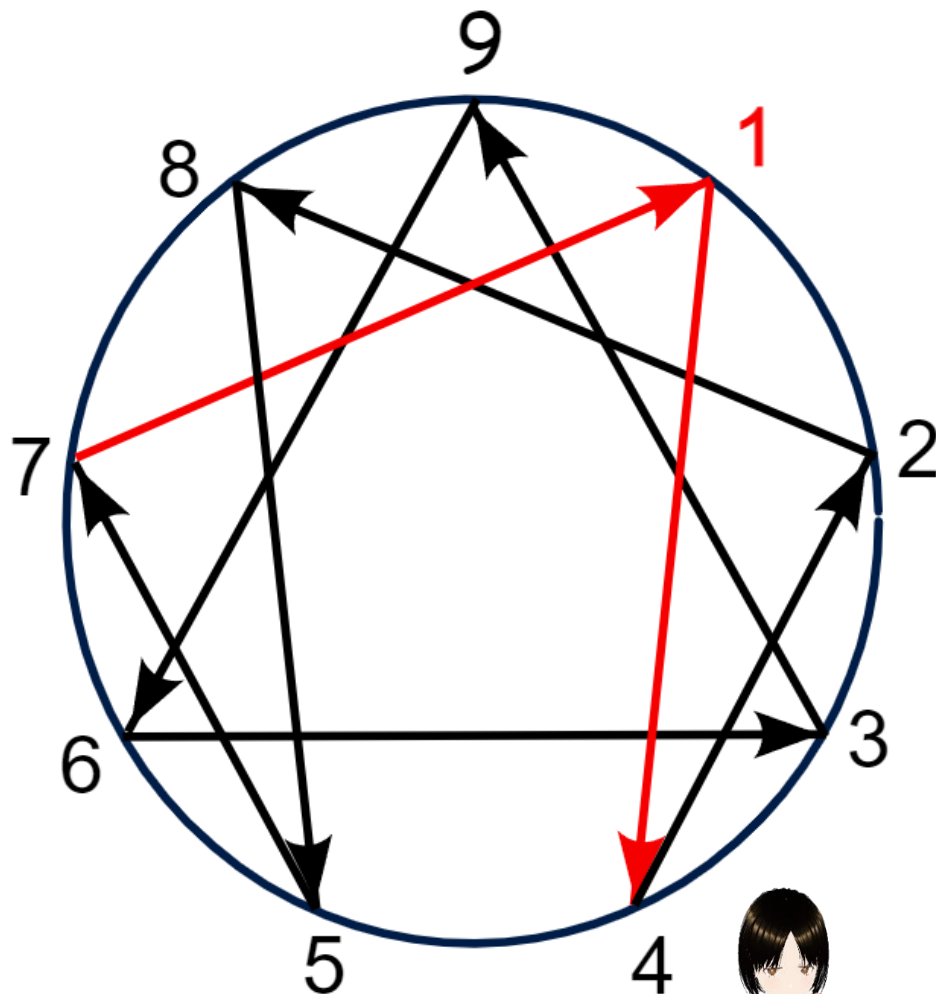
# Influence du contexte

Le sentiment de sécurité (plus besoin des compulsions) ou de stress modifient nos comportements

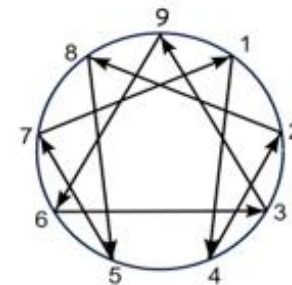




Quand le profil 1 se sent en confiance et en sécurité, il va profiter de la vie, prendre le temps de se faire plaisir, s'épanouir

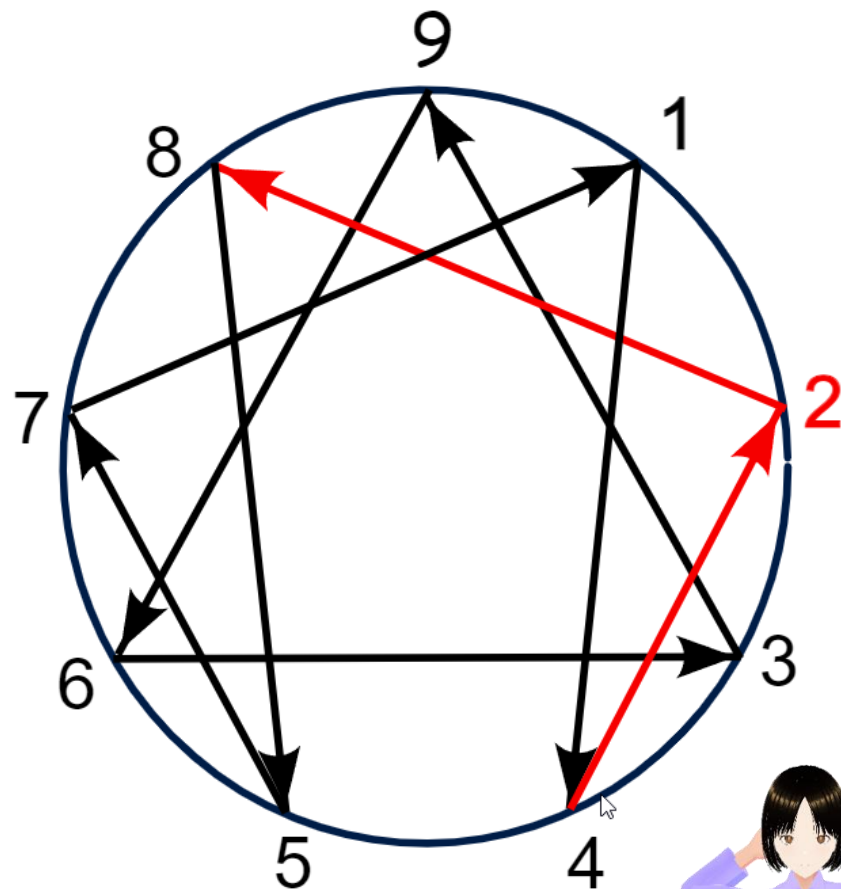


Le profil 1 va adopter une posture défensive, va se sentir seul, incompris, se figer dans une forme de dépression, se laissant envahir par la jalousie ou devenir méprisant.

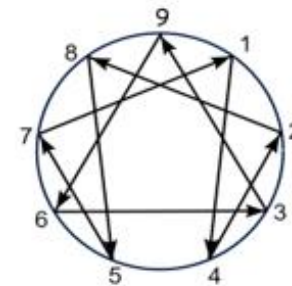




Quand le profil 2, se sent malaimé et isolé, il va prendre une posture excessive.

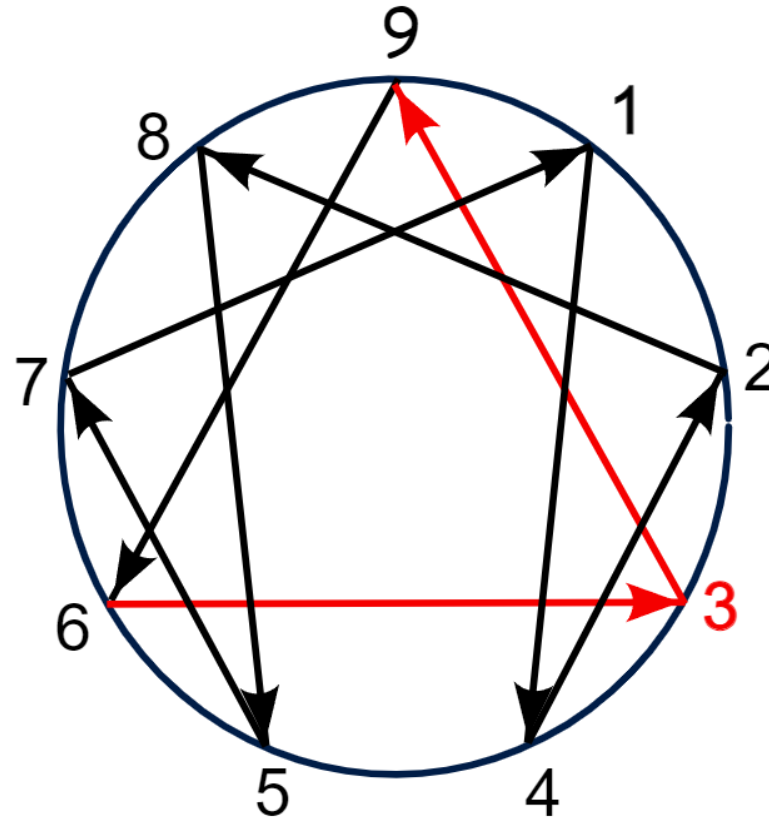


Quand le profil 2 se sent suffisamment aimé, il va éprouver ses émotions.

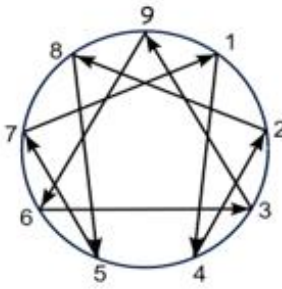


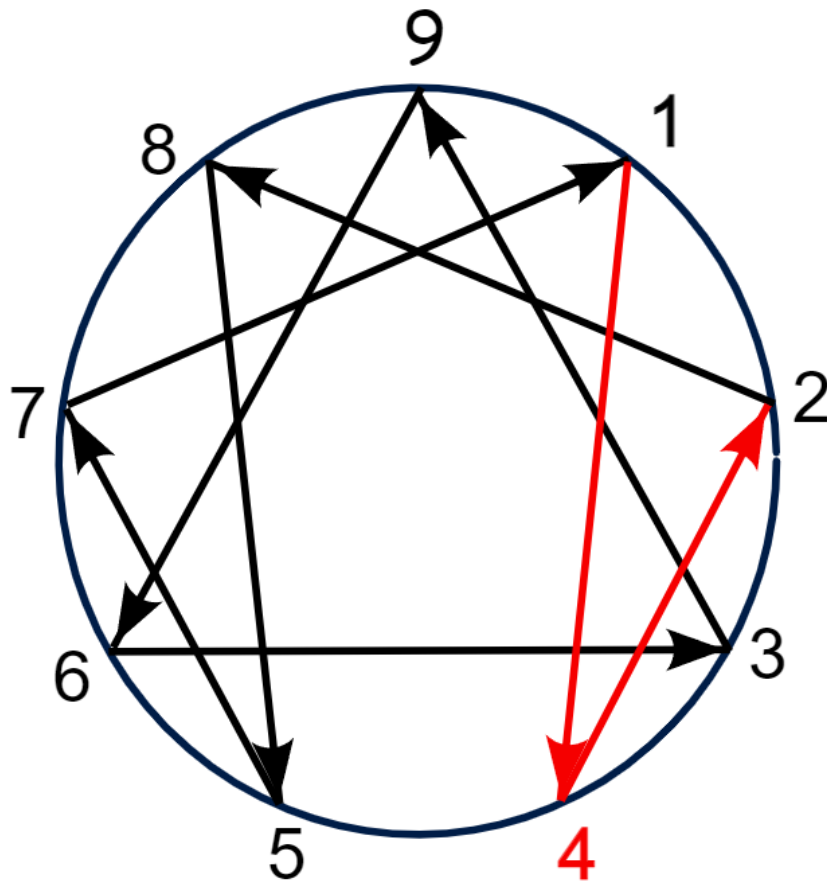


En calmant sa compulsion à devenir le meilleur, le profil 3 prendra en compte la dimension relationnelle et sociale au sein d'un groupe.

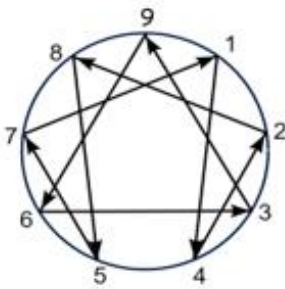


Quand le profil 3 n'obtient pas ce qu'il veut alors qu'il a tout mis en œuvre pour y parvenir, il va se morfondre





En acceptant de ne pas être forcément un être unique, mais une personne comme les autres, le profil 4 va pouvoir se mettre au service de tous

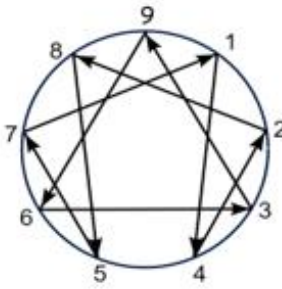
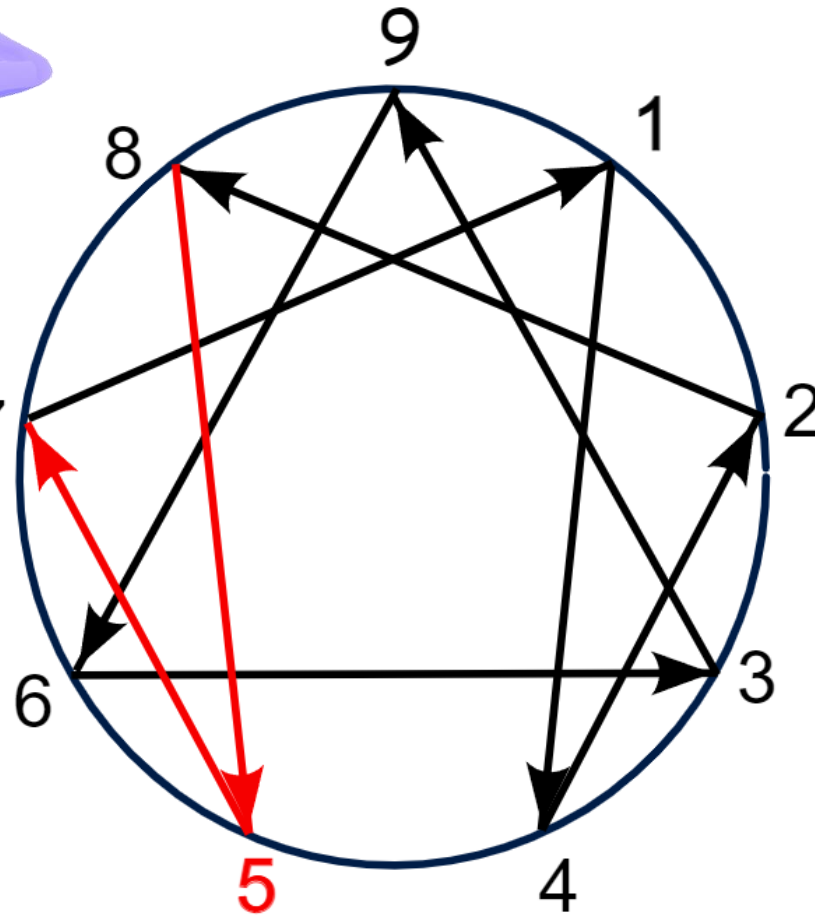


Quand le profil 4 se sent désespérément seul, il va nouer des contacts pour se plaindre ou envahir.

Le profil 5 sort de sa réserve, va vers les autres et devient force de proposition

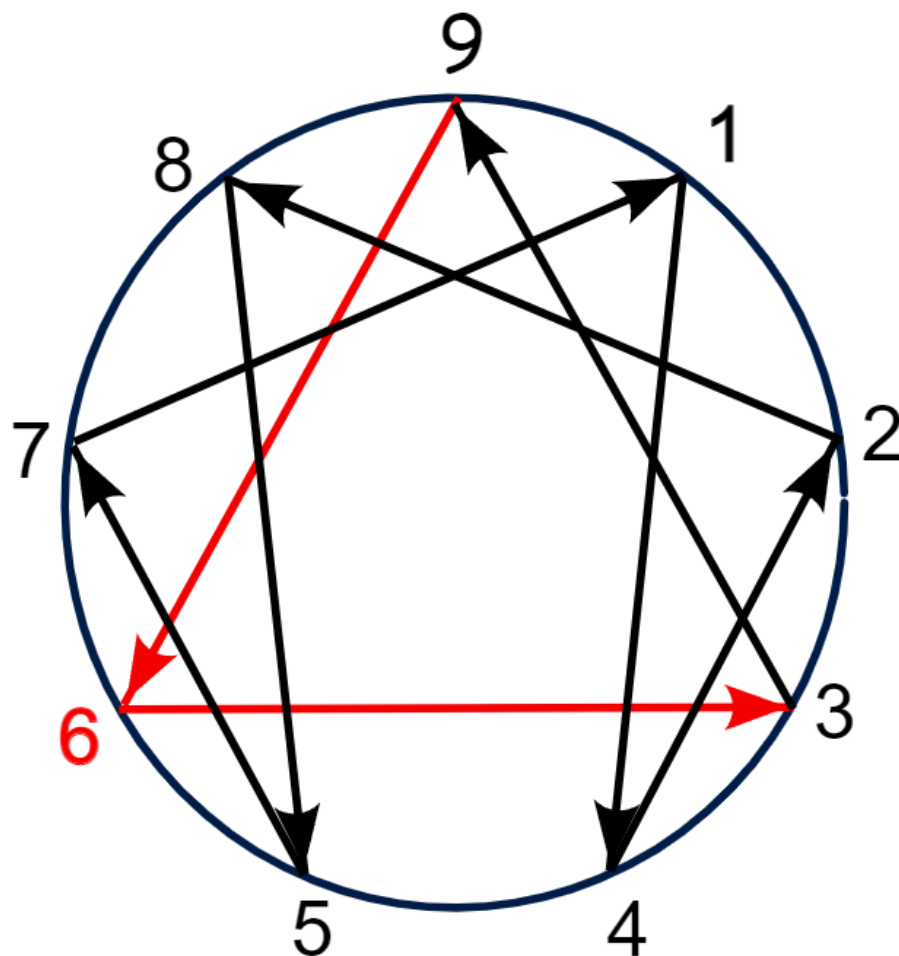


le profil 5 va s'isoler de plus en plus et compenser (nourriture, boisson...)

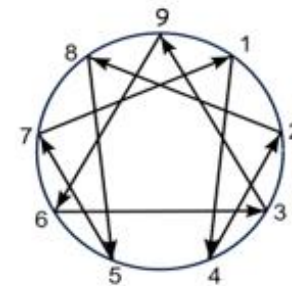




Rassuré quant à l'avenir, le profil 6 va apprendre à se faire confiance et prendre du bon temps.

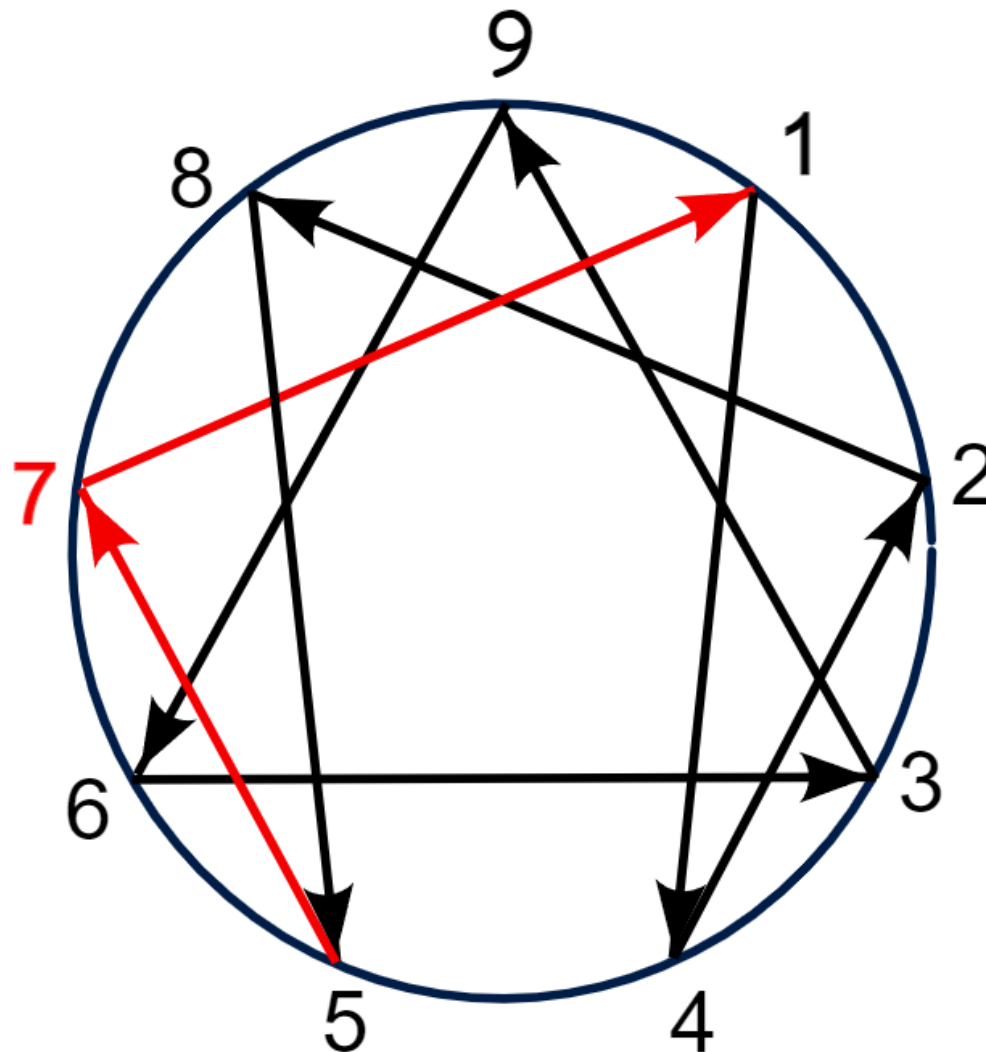


le profil 6 va tenter de les calmer en tombant dans les excès d'activité.

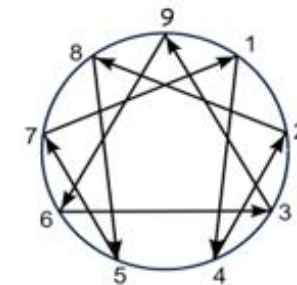




En apprenant à se poser, le profil 7 va devenir plus réaliste, plus concret, plus satisfait de sa vie



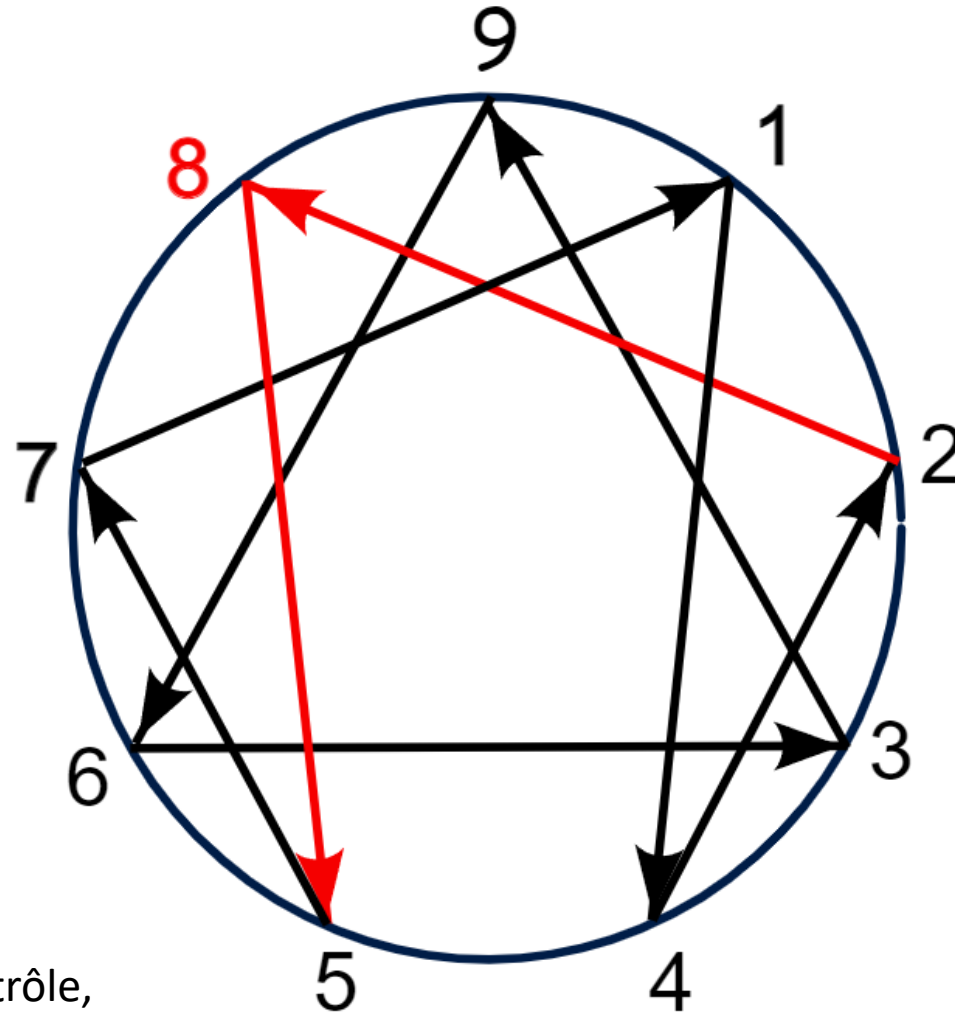
Dans une recherche de plaisir frénétique, le profil 7 va s'impatienter, devenir intolérant.



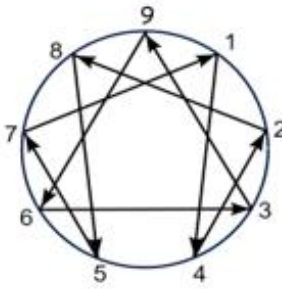




Du fait de sa peur de perdre le contrôle,  
le profil 8 s'isoler et devenir agressif

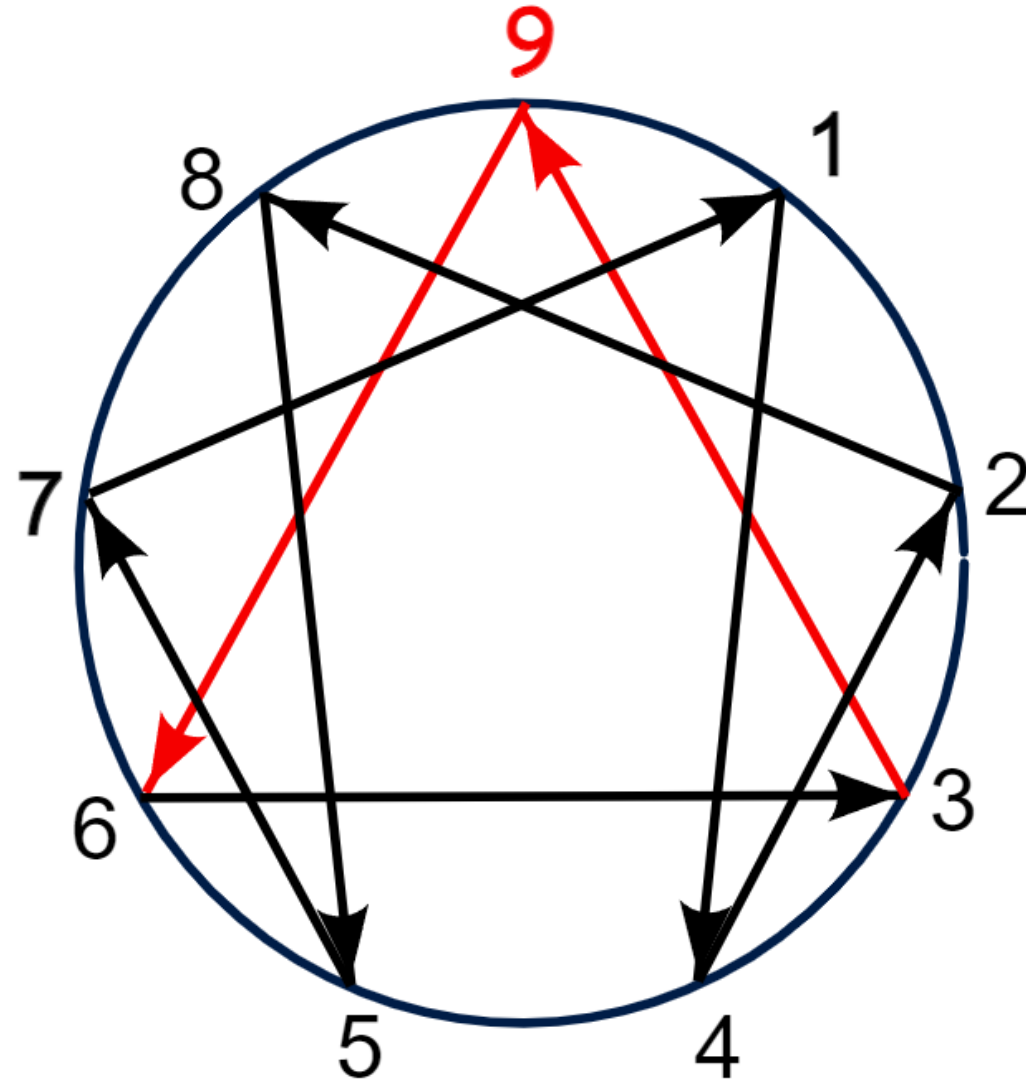


En se décentrant de lui-même, le  
profil 8 va faire attention à son  
entourage et apprendre à faire  
plaisir

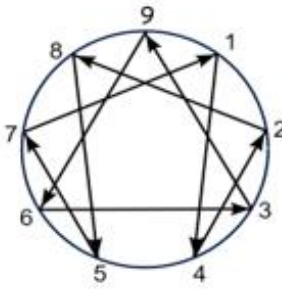




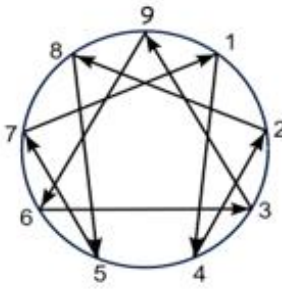
Dans la crainte de générer un conflit, le profil 9 va perdre confiance en lui et se fondre encore plus dans la masse



En sortant de sa réserve, le profil 9 oser agir et en retirer des satisfactions



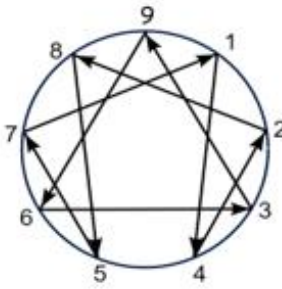
# Les autres notions de l'Ennéagramme



Il y a d'autres notions pour affiner la compréhension des personnalités.

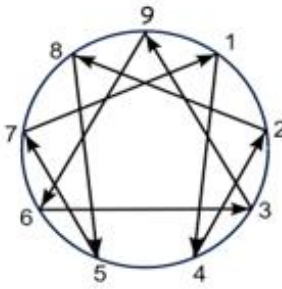
Ma volonté est de vous transmettre les notions principales

# Le type idéal ?



- Il n'y a pas de type idéal
- Le monde a besoin de tous les profils
- L'important est de comprendre et accueillir nos différences

# Changer de type?

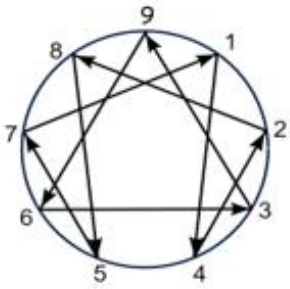


On ne peut :

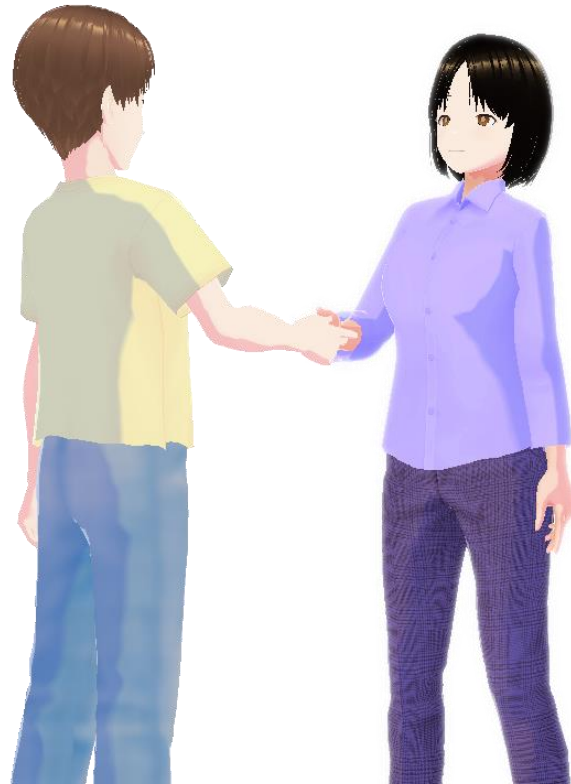
- ni changer notre type,
- ni changer celui de notre entourage

On peut juste monter d'un niveau +/- dysfonctionnel à un niveau plus léger plus constructif

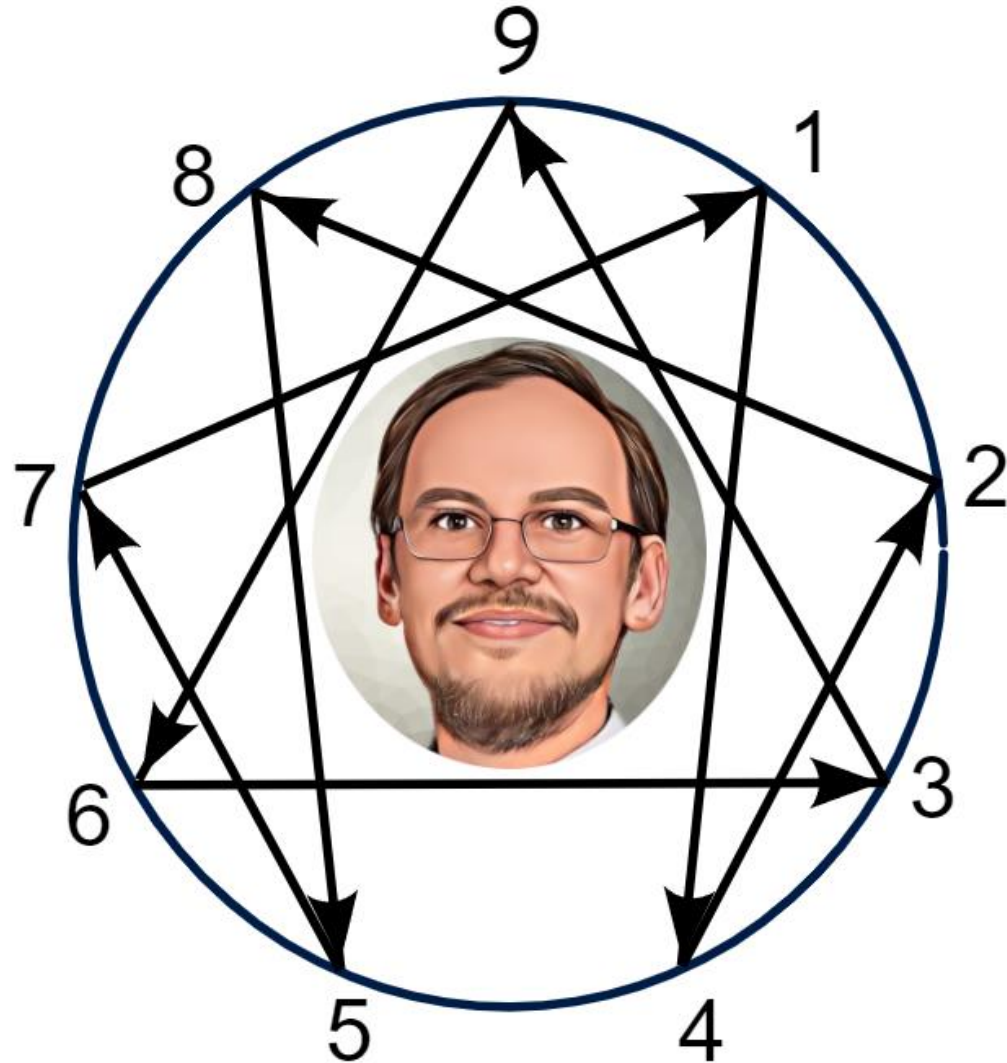
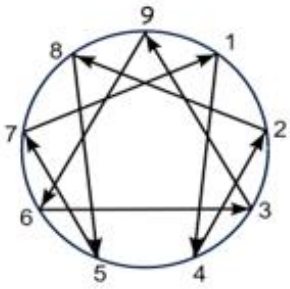
# En conclusion

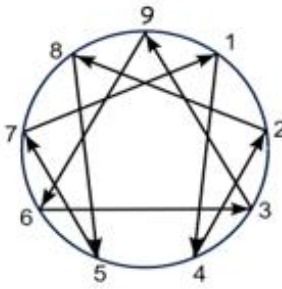


- Gratitude pour nos différences
- Clés pour une meilleur compréhension et des relations plus seines



Quiz : avez-vous deviné mon/mes type(s)  
dominant ?





# Référence bibliographique

Ouvrages m'ayant servi à l'élaboration de la présentation :

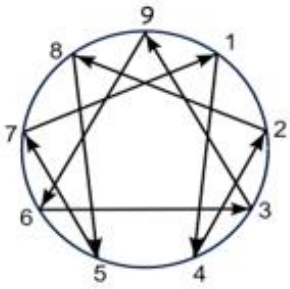
- L'Ennéagramme en DB (N.LECLEF & J.CRAINMARK)
- L'Ennéagramme pour les Nuls, (B.FOENIX-RIOU & A.VALDERRAMA)
- Evolution de l'Ennéagramme ces 50 dernières années (F.LACROIX)

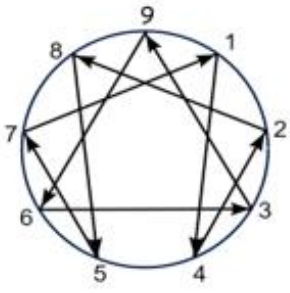
Roman :

- Je te Promets la Liberté (L.GOUNELLE)



Si vous voulez consulter mes diapositives :  
<https://paul-ka.github.io/Enneagramme/>





Avez-vous des questions ?