

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

VALÉRIE FOBE CORUZZI

L'ENNÉAGRAMME :

9 profils pour mieux vous connaître

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Le mode d'emploi pour libérer votre potentiel
et révéler le meilleur de vous-même...
et des autres**

L'ENNÉAGRAMME

9 profils pour mieux vous connaître

Vous aimeriez mieux vous connaître et mieux comprendre vos réactions et celles des autres face aux événements de la vie quotidienne ? Vous allez être surpris par les prouesses de l'Ennéagramme, un outil simple et efficace de développement personnel qui va vous éclairer.

Ce guide pratique, émaillé de nombreux exemples, va vous aider à cerner enfin votre personnalité ainsi que celle de votre entourage. Qu'il s'agisse d'amour, de relations familiales ou de travail, découvrez quel est votre profil parmi les 9 types de personnalité pour ainsi :

- **Améliorer votre communication verbale et non verbale**, et dissiper les malentendus lors des conversations ;
- **Mieux connaître vos fragilités** pour les apprivoiser ;
- **Bien cibler vos points forts** pour les développer.

RÉVÉLEZ LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME ET PROGRESSEZ DANS VOS RELATIONS AUX AUTRES GRÂCE À L'ENNÉAGRAMME !

Valérie Fobe Coruzzi est coach, spécialisée en leadership, formée à l'hypnose ericksonienne et à la PNL. Elle propose des formations et séances collectives de développement personnel en s'appuyant notamment sur les ressources de l'Ennéagramme : « Comprendre la richesse de l'Ennéagramme permet non seulement un accompagnement résolument orienté vers une solution, mais également un travail d'introspection puissant et riche de sens (et d'essence). »

ISBN 979-10-285-0267-6



15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

L E D U C . S
E D I T I O N S

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Suivi éditorial : Blandine Pouzin

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Stéphanie Gabriele

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0267-6

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

VALÉRIE FOBE CORUZZI

**L'ENNÉAGRAMME :
9 PROFILS
POUR MIEUX
SE CONNAÎTRE**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

À tous ceux qui ont croisé ma route...

Merci.

SOMMAIRE

INTRODUCTION. INVITATION À VOTRE VOYAGE INTÉRIEUR	7
CHAPITRE 1 : QU'EST-CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?	9
CHAPITRE 2 : SAVOIR LIRE L'ENNÉAGRAMME	13
CHAPITRE 3 : LES NEUF PROFILS DE BASE	31
CHAPITRE 4 : INFLUENCES ET NUANCES MODIFIANT LES PROFILS	159
CONCLUSION	175
POUR EN SAVOIR PLUS	179
TABLE DES MATIÈRES	183

INTRODUCTION INVITATION À VOTRE VOYAGE INTÉRIEUR

*« Retrouver cette brillance toute particulière
qui ne demande qu'à s'exprimer en chacun de nous
pour libérer notre potentiel et ce que
nous sommes venus exprimer. »*

V. FOBE CORUZZI

La première fois que j'ai entendu parler de l'ennéagramme, je dois avouer que l'idée de « chiffrer » les gens me troublait. Je percevais ce concept comme « enfermant ».

Ces interrogations avaient leurs raisons. Elles m'invitaient en réalité à me pencher sur le sujet.

Le « hasard » fait merveilleusement bien les choses : une collègue et amie très chère (qui se reconnaîtra) me proposa peu de temps après une journée de découverte de l'Ennéagramme animée par Jean-Philippe Vidal (Ennéagramme Envolutif).

Ce n'était que le début d'un magnifique voyage à l'intérieur de moi-même. Ce parcours initiatique m'a apporté bien des clés de

compréhension pour enrichir mon travail d'accompagnement en cabinet et m'éclairer au quotidien sur les relations humaines.

Je vous propose, avant de commencer la lecture de ce livre, d'envisager le concept suivant : neuf personnalités variées, 18 possibilités qui gravitent dans 3 centres.

Autant de combinaisons qui pourraient être perçues comme des facettes de nous-mêmes.

Cela représente notre globalité et un ensemble de parties inconscientes qui dansent en nous, au gré des circonstances ou des relations que nous avons. Certaines parties sont plus notables et plus identifiables que d'autres. Aussi, nous pouvons faire le choix de nous retrouver plus particulièrement dans l'une d'elle, par confort, par attachement.

Ce que l'ennéagramme va nous permettre de découvrir est que chaque personne possède ses facettes « lumières » et ses facettes « ombres ». Ces facettes se répondent, interagissent et se font miroir.

Comprendre tout ce qui se joue en nous et accueillir l'entière de qui nous sommes, sans dualité, va nous permettre d'accueillir l'ensemble de notre être.

Dans nos interactions avec autrui, nous retrouverons également qui nous sommes par jeux de miroir. Chaque personne que nous croisons est le reflet d'une de nos facettes, le miroir de notre véritable personnalité. Le comprendre nous invite à un profond travail d'introspection menant *in fine* à plus de légèreté, de bienveillance, de détachement.

Quand vous lirez ce livre et découvrirez ces profils : pensez à ce que je vous dis ici. Cela pourrait vous offrir l'opportunité de comprendre bien des choses.

VALÉRIE FOBE CORUZZI

Chapitre 1

Qu'est-ce que l'ennéagramme ?

LES ORIGINES

Les origines de l'ennéagramme se perdent dans l'histoire de l'humanité, comme celles de la plupart des disciplines humaines (mathématiques, géométrie, etc.). Cette méthode de connaissance de soi a été développée et enrichie au fil du temps et des recherches sur l'homme et sa personnalité.

Vers 2 500 av. J.-C., certains philosophes grecs distinguent par exemple trois versants dans la personnalité humaine : volonté/émotion/raison, trois notions fondatrices de l'ennéagramme.

En 700 ap. J.-C., des textes soufis y font aussi référence. Cependant, c'est surtout au début du ^{xx}e siècle, en lien avec l'évolution de la psychologie et de la psychanalyse, que l'ennéagramme se développe et devient une véritable méthode. Évoqué par Georges Gurdjieff (1866-1949), un des grands maîtres de l'ésotérisme, comme un moyen de retrouver son véritable moi et d'apprendre à vivre en conscience, c'est surtout Oscar Ichazo, un psychologue bolivien, qui élaborera toute une théorie fondée sur l'ennéagramme. Ensuite, Claudio Naranjo (psychiatre chilien) et Fritz Perls (père de la *gestalt therapy*) vont poursuivre son travail et rendre

accessible l'ennéagramme au grand public. Grâce à eux, il va devenir dans les années 70, une des références pour les personnes en quête de compréhension de soi et de bien-être.

LES PRINCIPES

En grandissant, l'enfant se construit en fonction de ses expériences et de ce qui lui est transmis. Sa personnalité commence à se former et les perceptions de ce qu'est sa réalité du monde se dessinent autour des différences qu'il constate. Sa vision du monde devient limitée à son champ et repose donc sur ce qu'il vit depuis sa venue au monde. Une coupure graduelle se fait entre son essence (être) et son ego (personnalité), et conduit à l'oubli de ce qu'il est vraiment.

Nos peurs s'installent petit à petit (rejet, abandon, oubli, crainte de ne pas y arriver...) et inconsciemment, nous faisons ce qu'il faut pour nous adapter au système en place.

Le fait de capter et d'interpréter ce qu'il est « bon » ou non de faire, ce que l'on doit être ou pas, devient notre raison d'exister. Ce sont en réalité des mécanismes de survie qui s'installent autour de nos illusions, pour nous éloigner de plus en plus de l'essentiel et de qui nous sommes.

Ces croyances que nous adoptons sont à la base de la construction de notre personnalité. Elles viennent garantir notre sécurité et nourrir le vide intérieur qui s'installe en nous. Elles nous guident pas à pas sur notre chemin de vie.

L'ennéagramme nous propose de prendre conscience de notre dépendance à ces croyances, d'observer en quoi ces dernières nous limitent et de chercher à évoluer vers l'expression de qui nous sommes vraiment.

Deux principes essentiels de l'ennéagramme :

- Nous ne sommes pas notre personnalité ;
- La personnalité et l'être sont deux choses distinctes.

Notre personnalité entre en action dans notre vie en filtrant notre vision de la réalité.

Enfin, chaque être humain est un assemblage et un dosage complexe et unique de forces et de fragilités. L'ennéagramme va nous permettre non seulement de découvrir la composition de notre propre combinaison, mais aussi de comprendre comment elle fonctionne. Comment ces émotions, ces forces, ces fragilités interagissent, s'opposent ou s'associent en nous.

Cette combinaison unique, façonnée dès notre plus jeune âge, est, comme nous l'avons vu, une réponse à **une crainte fondamentale** (peurs). En fonction des réponses que nous apportons, l'ennéagramme distingue 9 tendances (ou profils) que vous allez découvrir tout au long de ce livre.

Comme vous avez pu le lire en introduction, ces 9 tendances se retrouvent plus ou moins en chacun de nous, mais de façon plus ou moins marquée, déterminant ainsi un profil majoritaire.

L'ENNÉAGRAMME VOUS SERA UTILE POUR :

- Reprendre contact avec la vérité (pourquoi vous agissez ainsi) ;
- Susciter l'auto-observation et la mise en conscience de vos mécanismes inconscients ;
- Avoir une meilleure compréhension de ce qui se joue chez les autres ;
- Adopter une meilleure communication, grâce à une meilleure observation des besoins d'autrui ;
- L'acceptation de soi (indulgence et bienveillance envers nos automatismes) ;
- Apprendre à vivre dans l'instant présent et s'éloigner des déclencheurs installés dans le passé ;
- Comprendre le cadre de protection dans lequel vous vous êtes enfermé ;
- Trouver des clés menant à la libération, à l'épanouissement ;
- Rétablir l'équilibre de votre personnalité, et ce, afin d'évoluer vers plus de conscience de votre essence.

Chapitre 2

Savoir lire l'ennéagramme

9 CHIFFRES = 9 PROFILS

En grec, *ennea* signifie « neuf », et *gramma*, « points ».

L'ennéagramme est une forme géométrique qui constitue un système, composé de neuf points précis placés sur un cercle. Il représente les neuf configurations psychiques possibles et différentes de l'être humain.

Pourquoi le chiffre 9 ?

C'est un chiffre récurrent qui symbolise l'idéal, celui qui termine un cycle commencé par ceux qui le précèdent. C'est le chiffre de la gestation humaine (9 mois dans le ventre de la mère), il est l'aboutissement du développement spirituel humain. Dans de nombreux textes sacrés, il annonce un retour à l'Unité via de grandes ouvertures de conscience. Il correspond à la fois à la fin d'un cycle et au recommencement.

Il est le seul nombre qui, multiplié par lui-même redevient lui-même : $9 \times 9 = 81$ et $8+1 = 9$.

Il est le seul nombre qui, additionné à un autre, donne cet autre : $7+9 = 16$ et $1+6 = 7$

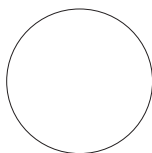
Il est le nombre de l'Harmonie, du Tout. Le 9 se retrouve dans de nombreuses traditions ésotériques, spirituelles et mythologiques.

- ① Chez les Aztèques : les 9 cieux, les 9 étapes à franchir pour atteindre l'éternité,
- ② Chez les Grecs : les 9 muses,
- ③ Chez les Égyptiens : les 9 dieux et les divinités,
- ④ Dans l'Islam : les 9 sens et les 9 ouvertures de l'homme,
- ⑤ Chez les Chinois : les 9 fils du dragon,
- ⑥ En Inde : les 9 incarnations de Vishnou,
- ⑦ Chez les Chrétiens : la hiérarchie des 9 chœurs angéliques,
- ⑧ Dans la tradition juive : le chandelier à 9 neufs branches,
- ⑨ Dans la Kabale : le 9 est le symbole de la perfection.

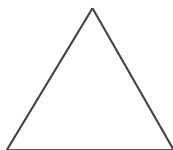
Que représente l'ennéagramme ?

L'ennéagramme se compose des figures présentées ci-dessous.

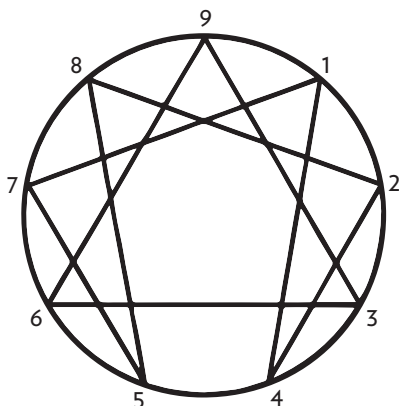
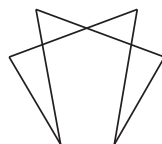
Un cercle



Un triangle équilatéral
à trois points : 3, 6 et 9



Un hexagone à 6
points : 1, 2, 4, 5, 7 et 8



L'ennéagramme se présente un peu comme une carte de la psyché humaine, avec :

- Neuf scénarios possibles ;
- Neuf visions du monde.

On peut observer, puis tenter de comprendre la dynamique inconsciente de notre personnalité, via ces neuf motivations d'expression possibles.

A quoi sert l'ennéagramme ?

L'ennéagramme va poser la question de notre motivation à :

- Réagir de telle ou telle sorte ;
- Ressentir telle ou telle chose ;
- Percevoir une réalité plutôt qu'une autre ;
- Nous attacher à telle valeur particulière ;
- Redouter ou apprécier un geste.

Selon l'ennéagramme, chaque personne correspond à un profil en fonction de ses réponses (appelées aussi **motivations**) face aux événements et aux situations de la vie. Comment réagit-elle, que ressent-elle, comment perçoit-elle cette situation, à quelle valeur s'attache-t-elle et que redoute-t-elle ?

Or, ces motivations sont liées à deux composantes essentielles intrinsèques à chaque profil : *ses peurs fondamentales* (ou *compulsions*) et *son mécanisme de défense*. Plus précisément, chaque profil est défini par une ou plusieurs peurs fondamentales qui vont influencer son comportement et l'obliger à mettre en marche son mécanisme de défense pour éviter à tout prix de déclencher la situation qui lui fait peur.

On parle de **mécanisme de défense en base x** (la base étant le profil de 1 à 9) en fonction de ce qui se joue inconsciemment pour chacun d'entre nous. En effet, nous évitons coûte que coûte certaines situations à risques ou des menaces que nous avons commencées à percevoir durant l'enfance :

- Le risque de souffrance, de faiblesse, de perte de contrôle, d'ennui, d'échec ;
- La peur de ne pas exister, de ne pas s'adapter, de ne pas être à la hauteur...

Ces peurs et ces croyances inconscientes ont fini peu à peu par nous limiter, car elles sont devenues des *automatismes*, des *compulsions*, et ont structuré notre personnalité et régi notre relation aux autres.

Dès notre plus jeune âge, nous avons choisi inconsciemment un mécanisme de défense face à certaines situations afin d'éviter de se mettre en danger ou de souffrir. Voici quelques croyances les plus répandues :

- ➔ Se faire « petit » est le moyen le plus sûr d'éviter les soucis.
- ➔ La faiblesse nous conduit invariablement à notre perte.
- ➔ Le fait d'être indispensable permet de ne pas être oublié.
- ➔ L'essentiel se trouve dans ce que nous faisons de notre vie.
- ➔ Toute erreur est intolérable.

L'ennéagramme nous propose de décortiquer ces automatismes, de trouver vers quel mécanisme de défense nous nous tournons et ainsi de mieux comprendre nos réflexes et nos peurs. Cette connaissance permettra de mieux prévenir nos réactions, d'accepter nos appréhensions pour nous en libérer.

Grâce à l'ennéagramme, nous pouvons aussi comprendre les raisons qui poussent telle ou telle personne à réagir d'une manière x ou y.

Outil précieux, il permet de mettre en lumière ces mécanismes ancrés nous éloignant de l'expression pure de notre vraie personnalité. Ces filtres et conditionnements sont un cloisonnement pour notre expression et un frein à notre développement personnel.

Il est important de préciser que l'on ne doit pas se contenter d'étudier le seul profil vers lequel on tend, car ce dernier subit des influences via notre état émotionnel, notre âge, notre évolution personnelle, les événements, etc. Comme nous le verrons, ces influences sont observées par les directions des flèches visibles sur l'ennéagramme (voir p. 25). Les profils vont donc interagir entre eux et teinter notre profil de base selon les aléas de la vie.

CAS PRATIQUE

Ludivine, 34 ans, est décrite par son entourage comme une personne gentille, attentionnée, pleine d'empathie et très généreuse. Elle tend vers le profil 2.

Analyse :

Le mécanisme de défense du profil 2 est d'éviter le rejet. En effet, si l'on décortique le comportement de Ludivine, on se rend compte que toute cette générosité, cette empathie envers les autres est avant tout un moyen de défense, de protection. Cette façon d'agir lui permet de rester au centre de l'attention, d'être indispensable, de ne pas se faire oublier de son entourage. Si elle agit ainsi, ce n'est pas tant pour les autres que pour se protéger elle-même. Sa plus grande crainte est de ne plus être aimée.

Elle cherchera donc automatiquement à anticiper les besoins et les préférences d'autrui pour adapter son comportement de la manière la plus appropriée. Son objectif inconscient est de rester au cœur du système, d'y avoir une place centrale. Quand sa stratégie ne

→

fonctionne pas, elle en souffre énormément (plus qu'une personne d'un autre profil), ce qui l'empêche de vivre sereinement.

Solution :

L'ennéagramme va permettre à Ludivine (et à toute personne rattachée au profil 2) de comprendre pourquoi elle souffre autant lorsque les autres la rejettent, ne considèrent pas ses attentions ou ne reconnaissent pas sa générosité.

ERREUR À NE PAS COMMETTRE

Notons que l'objectif de l'ennéagramme n'est pas de s'attribuer ou d'attribuer un numéro à chaque personne que nous croiserons sur notre route... **Nous ne sommes pas un chiffre**, ni un profil stéréotypé. Ces profils sont plutôt des tendances inconscientes, des réponses comportementales que l'ennéagramme va nous permettre de comprendre pour mieux se les approprier et les maîtriser.

LES CENTRES : INSTINCTIF, ÉMOTIF OU CÉRÉBRAL ?

L'ennéagramme ne se résume pas aux 9 profils. Il faut également prendre en compte les **trois centres**. Ces centres permettent de cerner rapidement une personnalité, et surtout son mécanisme d'action. À chaque centre se rapportent 3 profils.

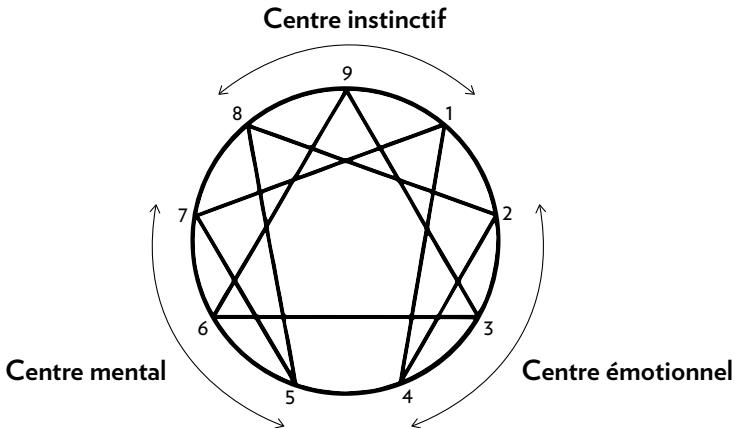
Ces trois centres correspondent aux trois façons possibles qu'ont les humains de faire face aux situations :

- ① **centre instinctif** qui souhaite contrôler et vise l'auto-conservation

- ② **centre émotif** qui souffre d'absence d'identité et se concentre sur son rapport aux autres
- ③ **centre cérébral (mental)** qui souffre d'anxiété et veut s'adapter à l'environnement

Chaque personne a un centre privilégié, un autre qu'elle utilise de temps en temps, et un troisième qu'elle refoule. Si l'on utilise le vocabulaire de l'ennéagramme, on dira que le profil va diriger son attention dans un centre principal : il va l'extérioriser. Il va intérioriser le deuxième centre et réprimer le troisième.

Connaître son centre permet aussi de comprendre pourquoi l'on s'entend bien avec certains profils et pourquoi avec d'autres, cela tiraille.



Le centre instinctif

Il préserve notre survie physique et psychologique. Situé dans notre cerveau reptilien, c'est le centre de notre énergie vitale, de notre spontanéité dans l'action, et de notre créativité. Il cherche en priorité à préserver notre être, à garantir notre survie physique

et psychique. C'est le siège d'une forte colère qui s'exprime (8), se réprime (9) ou se refoule (1).

- ➔ Profils concernés : 8, 9 et 1.
- ➔ Personne intuitive, aux réflexes rapides, décisions spontanées et peu réfléchies.
- ➔ Vous êtes amené à comparer le passé et le présent pour faire face.
- ➔ Attaché à la survie, vous choisissez d'agir (8), de fuir (9), de vous immobiliser (1). Les réflexes sont sollicités, les conditionnements instantanés.
- ➔ Votre langage est riche de « on y va », « je sens bien que », « mon petit doigt me dit que », « j'ai du flair ».
- ➔ Vous êtes toujours prêt à réagir, bassin en avant.
- ➔ Vous considérez que les problèmes se situent à l'extérieur et que vous vous devez de préserver votre environnement.

**L'INTERROGATION ESSENTIELLE
DU CENTRE INSTINCTIF : COMMENT ?**

Comment gérer la situation ?
Comment agir au mieux ?
Comment préserver ma tranquillité ?

Les profils instinctifs :

- **Le profil 8 extériorise sa colère :** celle-ci est bruyante et explosive, la volonté étant de dominer l'extérieur. Ici, on agit en fonction de la colère et de l'énergie qui émergent en soi. La réponse est rapide et physique (voix, ton haussé, gestes volontaires et dirigés vers autrui).
- **Le profil 9 réprime sa colère :** elle se veut passive et est niée. Ici, on ne souhaite pas être de ceux qui se mettent en colère ;

on la nie, afin de se protéger des conséquences menaçant l'harmonie d'une situation. On finit par céder quand l'énergie retenue est trop forte pour ne pas exister.

- **Le profil 1 intériorise sa colère** : sa recherche d'idéal maintient cette énergie à l'intérieur, pour se positionner par rapport au monde extérieur. Ici, on garde le contrôle de la situation pour la confronter à des idéaux élevés ; on refuse de voler en éclats, et donc de perdre la face.

Le centre émotionnel

Il s'attache à nos ressentis, à nos désirs, à nos besoins et à ceux des autres. Il est centré sur le lien à soi, aux autres. C'est le lieu de l'affect, des relations et du désir. L'émotion est une réponse intérieure à une relation avec l'extérieur. Elle est éphémère et d'intensité variable. Elle ne se vit que dans l'instant qui se présente.

- ➔ Profils concernés : 2, 3 et 4.
- ➔ Vous connaissez des problèmes d'identité, car celle-ci est déterminée par vos émotions fluctuantes.
- ➔ Vous vivez les choses dans l'instant présent.
- ➔ Personne de cœur, vous vous fiez à vos sentiments pour déterminer avec qui vous ferez affaire, avec qui vous entrez en relation, et quelles seront vos réactions à une situation donnée.
- ➔ Vous déterminez l'importance des choses (projets, relations) en fonction des émotions vécues.
- ➔ L'image que vous projetez est vécue comme importante, car c'est elle qui détermine si vous êtes apprécié, aimé.
- ➔ Votre langage est ponctué de « j'aime », « je sens », « cela me fait plaisir ».
- ➔ Votre gestuelle est ample et tournée vers le cœur, vos paumes sont ouvertes. Votre démarche est pleine d'allant, la poitrine en avant.

**L'INTERROGATION ESSENTIELLE
DU CENTRE ÉMOTIONNEL : QUI ?**

Qui suis-je ?
Qui m'aime ?
Qui me considère ?

Les profils émotionnels :

- **Le profil 2 extériorise ses émotions** : il se définit par elles et agit en fonction des émotions exprimées par l'entourage.
- **Le profil 3 réprime ses émotions et celles des autres** : seule compte l'atteinte des objectifs fixés. Le but est la performance et l'efficacité, pas de place pour les émotions.
- **Le profil 4 intériorise son centre émotionnel** : il considère en priorité ses propres sentiments. L'essentiel est de se concentrer sur son vécu intérieur. Plus celui-ci est vécu avec intensité, plus il se sent vivant.

Le centre mental

C'est l'endroit du raisonnement, des choix, des décisions, de l'analyse et des projets. Vous planifiez et synthétisez à partir d'informations objectives. Vous êtes orienté vers le futur. Situé dans le néocortex, le centre mental recherche le flux d'information, la rationalisation des événements de la vie pour donner du sens aux choses et trouver sa place dans le système.

- ➔ Profils concernés : 5, 6 et 7.
- ➔ Vous appréciez l'organisation et la planification, la richesse de l'information qui nourrit votre logique et votre prise de décision et qui vous amènera à vous adapter.
- ➔ Anxiété face à la subjectivité et à l'incompréhension des émotions qui peuvent vous envahir.

- ➔ Vous étudiez les situations, vous réfléchissez avant le passage à l'acte. Vous analysez les possibilités et les perspectives.
- ➔ Votre analyse installe une orientation vers le futur.
- ➔ Vous ponctuez vos phrases de « j'entends », « je comprends », « tu sais », « dis-tu ».
- ➔ Votre tête semble prendre les devants quand vous vous déplacez. Votre gestuelle est également située au niveau de votre cerveau (vous vous frottez le front, la tête, ou prenez appui sur votre menton).

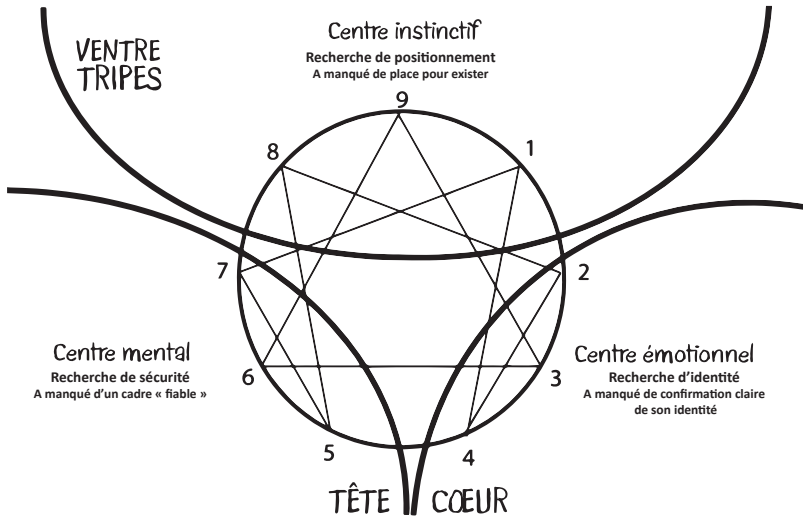
**L'INTERROGATION ESSENTIELLE
DU CENTRE MENTAL : POURQUOI ?**

Pourquoi cela se passe-t-il ainsi ?
Pourquoi choisir ceci ou cela ?
Pourquoi je ressens cela ?

Les profils cérébraux :

- **Le profil 5 trouve la cause de son anxiété à l'extérieur :** il va chercher à comprendre ce qui se joue pour trouver comment s'adapter. Il a une incertitude quant à la capacité à dominer ses peurs ce qui le conduit à plus de retrait, de solitude. Il prend le temps de comprendre ce qui est.
- **Le profil 6 réprime son centre mental :** il s'adapte à la structure et aux personnes, et en vient à douter de lui-même. Il est complètement coupé de son intimité et finit par douter de sa capacité à comprendre ce qui se joue en lui. Il cherche donc à être rassuré par l'extérieur, ce qui est difficile, ses doutes s'alimentant sans cesse.
- **Le profil 7 cherche à l'intérieur de lui-même les clés pour calmer son anxiété :** cela l'amène à s'évader dans un monde

imaginaire. Il souhaite diriger son attention vers lui-même et se positionner par rapport au monde extérieur.



LES AILES ET LES FLÈCHES : CHANGEMENTS DE DIRECTION !

Les ailes

Une fois déterminés notre profil et le centre vers lequel il porte son attention, il nous faut visualiser sur l'ennéagramme les **interférences dynamiques**, également appelées **ailes**. Celles-ci se situent à droite et à gauche du numéro de profil (appelée **la base**). Reportez-vous au schéma p. 25.

Le profil 9 par exemple possède deux ailes : une en base 8 et l'autre en base 1. En fonction des personnes et des situations l'une sera principale et l'autre secondaire.

Ces ailes contiennent des informations venant habilement compléter le profil déterminé. En effet, nos premières années sont marquées par notre profil de base. Mais, au fur et à mesure que

nous grandissons, notre évolution se fait en intégrant les particularités psychologiques des ailes qui nous bordent. Celles-ci viennent enrichir notre personnalité initiale.

Nous développons, souvent vers le début de l'âge adulte, une première aile, dite **aile principale**, pour ensuite, à un âge plus avancé, nous tourner souvent vers une deuxième aile, dite **aile secondaire**.

Chaque personne possède une aile principale, et sera amenée à développer deux ailes au cours de sa vie, en fonction des circonstances.

Notre individualité s'épanouira autour des caractéristiques de ces trois points : profil/aile 1/aile 2. Notre profil initial restera notre base, son influence sera plus forte, mais nos ailes teinteront tout de même plus ou moins fortement notre personnalité.

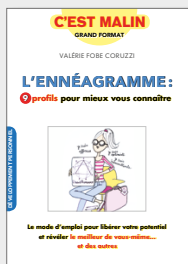
IMPORTANT

Il est important de comprendre que la personnalité définie par l'ennéagramme n'est pas figée. Elle fluctue quand elle se déplace sur le schéma proposé : le mouvement se fait vers les ailes ou grâce aux flèches, en fonction des événements et des besoins.

➔ S'épanouit en...

⇨ Se désintègre en...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'ennéagramme, c'est malin
Valérie Fobe Corruzi



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S