

À PROPOS DE L'AUTEURE

Je suis praticienne en ennéagramme, certifiée par le Centre d'étude de l'ennéagramme et formée par Éric Salmon.

C'est dans le monde de la médecine que j'ai mené ma carrière en tant qu'infirmière. Passionnée par les approches humanistes, je suis diplômée et praticienne en sophrologie existentielle par l'Institut de sophrologie.

Formée à la psychopathologie par Muriel Jan, de l'École française d'Analyse psycho-organique, je suis à l'origine de la création de la thérapie somato-émotionnelle telle qu'elle est enseignée à l'ITSEM.

Je découvre l'ennéagramme dans le cadre d'une initiation proposée par Grégory Lafage, directeur du Centre Présence, formateur en sophrologie et ennéagramme. Cette découverte fut une véritable révélation tant la

Vivre libre grâce à l'ennéagramme

connaissance de soi qu'apporte l'ennéagramme est puissante. J'entreprends la formation complète jusqu'à la certification, en 2018. Je l'utilise quotidiennement, tant dans ma vie personnelle que dans ma vie professionnelle.



PRÉAMBULE

Témoignage d'une approche

Par ce livre, je vous propose de partir en chemin ensemble pour mieux découvrir l'ennéagramme, sa philosophie vers un mieux-être avec soi-même et les autres. Tout cela, je ne peux vous le livrer qu'à travers mon regard et mon expérience, parce que la relation à l'autre m'a toujours questionnée, passionnée. Il s'agit de témoigner de mon approche, de la façon dont l'ennéagramme me touche et dont je pratique, de mon point de vue et selon mon histoire.

Aussi, au-delà d'une description technique et scientifique indispensable, je ressens le besoin de vous parler de façon authentique. C'est cela qui m'inspire et m'anime pour ce livre : vous raconter une histoire et partir en voyage ensemble, en partageant avec vous mon expérience de l'ennéagramme, pour qu'il vous semble plus abordable, plus humain aussi.

Je vous souhaite une lecture douce et joyeuse, afin qu'elle vous guide tranquillement, pour mieux entrevoir les contours de l'ennéagramme et la manière dont cet outil peut vous accompagner jusque dans votre quotidien, vers une meilleure connaissance de vous-même et de vos proches.

Il ne manquera pas de susciter questions et remarques, à la maison, au travail... Alors, prenez le temps de le découvrir, de l'explorer, de le ressentir, de le faire vivre en l'annotant, le commentant, le partageant en toute simplicité pour plus de tolérance et de sérénité.

**▼ Partir en voyage sur les terres de l'ennéagramme
et vous guider en balade, selon qui je suis
et comment je le transmets aujourd'hui. ▼**

*Qui se connaît connaît aussi les autres,
car chaque homme porte la forme
entière de l'humaine condition.*

MONTAIGNE

Prendre soin de soi

Et si la plus belle rencontre était avec soi-même ?

Ce livre vous propose d'ouvrir le champ des possibles, de devenir un explorateur et de mieux vous comprendre, et mieux comprendre vos interactions avec les autres.

Préambule

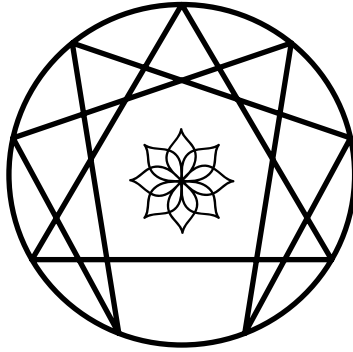
Il existe une richesse d'ouvrages sur le sujet, et celui-ci est conçu de façon à être accessible à tous.

Que vous connaissiez déjà l'ennéagramme ou pas, ce livre contribuera à ce que vous amélioriez votre connaissance de vous-même et trouviez une nourriture intime vous permettant de vous connecter à vous-même et de vous relier aux autres. Une approche qui vous permettra de grandir, pour mieux déployer vos ailes, en accord avec vos valeurs.

Tout au long de cette lecture, vous verrez l'importance de la facette dominante de votre personnalité et la façon dont elle vous anime dans votre quotidien, sans pour autant qu'elle vous détermine et vous enferme. Cela vous mènera vers une meilleure confiance en vous, en vos ressentis, afin de mieux sentir votre présence au monde.

À l'aide des textes, chacun découvrira son type par lui-même, à son propre rythme, par autodétermination.

Que cette lecture vous donne envie de prendre le temps de vous découvrir et de prendre soin de votre essence profonde !



INTRODUCTION

Ennéagramme ? Formes géométriques ? Profils ? Bases ? Types ? Numéros ? Flèches ? Ailes ? Tout ceci semble bien mystérieux et compliqué, mais il n'y a en réalité rien de très compliqué dans ce modèle. Il s'agit d'une cartographie de la personnalité.

Ennéagramme est un mot qui vient du grec et qui signifie neuf (*ennea*) et signes (*gramma*). Il désigne une typologie de personnalités qui décrit neuf points de vue sur le monde et sur les autres, neuf manières d'envisager les relations, les actions ou les raisonnements.

Mon approche de l'enneagramme se nourrit beaucoup de mon expérience de sophrothérapeute. Tout en respectant les fondamentaux, je souhaite proposer un guide simple et ludique.

Je pense que beaucoup sont désireux de découvrir des choses sur eux-mêmes. La curiosité nous pousse à vouloir

savoir comment fonctionnent nos pensées et nos sentiments. Pourquoi ai-je ce point de vue sur cette situation ? Pourquoi est-ce que j'éprouve cette émotion, alors que quelqu'un d'autre en éprouve une différente ? Pourquoi, alors que je suis en train de vivre la même situation que mon conjoint, est-ce que je me sens en colère alors que lui ressent plutôt de la tristesse ? Pourquoi suis-je toujours si impatient ? Pourquoi ma conjointe n'aime-t-elle pas les surprises ? Pourquoi mon fils a-t-il besoin d'être souvent seul ? Pourquoi ma fille ne finit-elle jamais ce qu'elle entreprend ? Je me sens différent quand je ressens le besoin de m'isoler.

Tant de questions, de malentendus, de tensions ou d'inconforts qui pourraient trouver une réponse et redonner corps et sens aux couleurs de notre vie. Passer du gris à toutes les couleurs de l'arc-en-ciel que portent les êtres humains, avec leurs nuances qui les rendent si attachants.

Je vous invite tout au long de cette lecture à explorer les sentiers qui vous appellent, à vous accueillir sans jugement, sans aprioris, tel que vous êtes, à la rencontre de vous-même.

Ma rencontre avec l'ennéagramme

J'ai découvert l'ennéagramme lors d'une discussion avec un de mes formateurs en sophrologie qui m'en a ouvert les portes. Ce voyage au long cours au cœur de l'ennéagramme a transformé ma vie de façon positive et continue au quotidien, m'apportant toujours plus de clés de compréhension de moi-même et des autres.

Bien entendu, lors du tout premier stage d'initiation, la découverte de mon type est venue pointer des parties de moi que je ne souhaitais pas visiter. Mais comme tout un chacun, j'ai mes qualités et mes défauts. Et je suis tombée dans l'ennéagramme comme d'autres dans la potion magique.

La richesse de cet enseignement m'a permis de prendre conscience de mon mode de fonctionnement et de me révéler à moi-même. J'ai aussi pris conscience de la façon dont je pouvais être perçue par les autres, et certaines phrases que j'entendais souvent, comme « Mais comment fais-tu pour faire tout ce que tu fais ? » ou bien « Mais ralentis ! », ont pris tout leur sens. Je me découvrais au fur et à mesure, à mon rythme, selon mes capacités du moment, selon ce que j'étais en mesure de comprendre à ce moment-là.

Le plus important fut lorsque j'ai intégré le fait que je me coupais de mes sentiments et sensations pour aller jusqu'à l'objectif que je m'étais fixé, sans même m'en rendre compte, et que, par conséquent, je pouvais paraître froide et superficielle aux yeux des autres, alors que je suis d'une grande sensibilité et d'une profonde authenticité. Tout ça du fait que dans ma construction psychique, on ne peut être aimé que par ce que l'on fait.

Quelle découverte pas vraiment valorisante ! Mais ce n'était pas fini, car j'ai ensuite pris conscience que je m'adaptais aux situations, que mon image était très importante, que je ne supportais pas l'échec, que la fin justifiait les moyens et que, pour arriver à mes objectifs, j'étais capable de me duper moi-même, que je ne savais pas prendre

du repos par crainte du vide existentiel. Je me mettais en compétition, et mon estime de moi-même passait par la reconnaissance de mes succès. À vrai dire, je n'ai pas vraiment apprécié ces côtés qui me faisaient passer pour quelqu'un d'opportuniste et sans cœur.

Heureusement, j'ai également découvert des côtés plus attrayants à mon profil : j'ai de l'énergie à revendre, je suis une véritable locomotive, je possède un enthousiasme contagieux pour les projets et les objectifs. J'ai de grandes capacités de travail. Je garde la curiosité et le désir d'apprendre tout au long de ma vie. J'ai des capacités relationnelles naturelles et faciles.

Dorénavant, je suis toujours rapide et impatiente pour certaines choses, mais je prends parfois le temps de ne rien faire, juste être dans la contemplation et dans mes ressentis corporels. En cela, la sophrologie et la méditation m'ont beaucoup aidée, ainsi qu'un retour à la nature sans objectif à atteindre, simplement accueillir l'éveil de mes sens. Même si la promenade reste sur un pas rapide ! Je reste dans la dynamique de mon profil : rapide ! Je m'observe de l'intérieur et je sais maintenant que lorsque je prends conscience que j'en fais trop, cela m'indique que j'ai besoin d'un retour à moi pour comprendre la raison pour laquelle je me noie dans mille choses à faire, et surtout ce que je n'ai pas envie de ressentir. Si c'est le travail d'une vie, c'est aussi une véritable libération que de comprendre mes motivations profondes.

Malgré tout, je ne me sens pas enfermée dans un type de personnalité. Je peux aller puiser chez mes profils voisins,

apportant ainsi de belles nuances aux côtés que je considère comme négatifs.

Au-delà de la rencontre avec moi-même, la connaissance de l'ennéagramme m'a permis de rencontrer aussi les autres dans leurs différences, et par conséquent, j'ai fait preuve de beaucoup plus de tolérance envers eux.

Connaitre mon type ennéagramme m'a fait prendre conscience de ce que je pouvais renvoyer aux autres. Et connaître le profil de mes proches m'a permis de mieux communiquer avec eux, dans le respect de ce qu'ils sont. Par exemple, j'ai appris à respecter les personnes que je trouvais lentes (selon mon point de vue) sans les brusquer, pour qu'elles aillent plus vite. J'ai appris à respecter le besoin de se ressourcer de certaines autres personnes sans pour autant prêter à leur retrait des intentions négatives à mon égard. J'ai appris à respecter le besoin de certaines autres personnes de fuir la souffrance. Comme ce jour, où l'une de mes proches n'est pas venue aux obsèques d'une personne qui comptait énormément pour moi. Si je n'avais pas eu la connaissance de l'ennéagramme, cela aurait pu engendrer un grave conflit et du ressentiment à son égard.

Voilà toute la richesse de cet outil puissant de connaissance de soi et des autres !

Alors, prêt pour le voyage ?

Je me permets une dernière touche personnelle : si vous le souhaitez, je vous invite à vous munir d'un carnet qui sera votre carnet d'ennéagramme, afin d'y déposer vos ressen-

tis, vos doutes aussi, ce qui va se transformer pour vous au fur et à mesure de vos explorations à la rencontre de vous-même. Tout ce qui vous touchera au fil de la lecture ou qui vous fera penser à un proche.

**▼ Voyez ce carnet comme
un carnet de voyage intérieur. ▼**