

Bernard CHABRERIE

06.32.81.43.56

bernard@chabrerie.net

Accompagnement au changement

Coaching, relation d'aide, supervision : <https://bernardchabrerie.net>

Formateur en enneagramme : <https://lenneagramme.fr>

Linkedin : www.linkedin.com/in/bernardchabrerie

Facebook : <https://www.facebook.com/chabrerie.bernard>

Ennéagramme et IFS (Internal Family Systems)

Partenaire du CEE



PNL - Approche Orientée Solutions - Psychologie positive - Neurosciences appliquées - Analyse Transactionnelle - Ennéagramme - Mindfulness - CNV - Hypnose éricksonienne - EFT - EMDR - IFS - Thérapie par le rire - Relation d'aide

Table des matières

I. Introduction

II. Historique

Ennéagramme

Tradition Orale

Observateur intérieur

Éric Salmon

IFS (Internal Family Systems)

Richard Schwartz

Approche somatique

III. Les profils de l'Ennéagramme

Profil 1 - le perfectionniste

Profil 2 - l'aidant

Profil 3 - le battant

Profil 4 - le créatif

Profil 5 - l'observateur

Profil 6 - le loyaliste

Profil 7 - l'épicurien

Profil 8 - le protecteur

Profil 9 - le médiateur

Les centres d'intelligence

Centre mental

Centre cœur

Centre instinctif

Les sous-types

Survie

Tête à Tête

Social

IV. L'IFS et les parties

Le Self

Les Protectors

Les Managers

Les Pompiers

L'amalgame d'une partie avec le Self

Le Processus IFS

Apprendre à connaître un protecteur

Obtenir la permission de travailler avec un exilé

Apprendre à connaître un exilé

Guérir un exilé

Libérer le rôle du protecteur

Prendre du temps pour chacune des parties

V. Travailler sur son profil Ennéagramme avec l'IFS

Travailler avec les passions

Travailler avec les peurs

Travailler avec les mécanismes de défense

Travailler avec les fixations

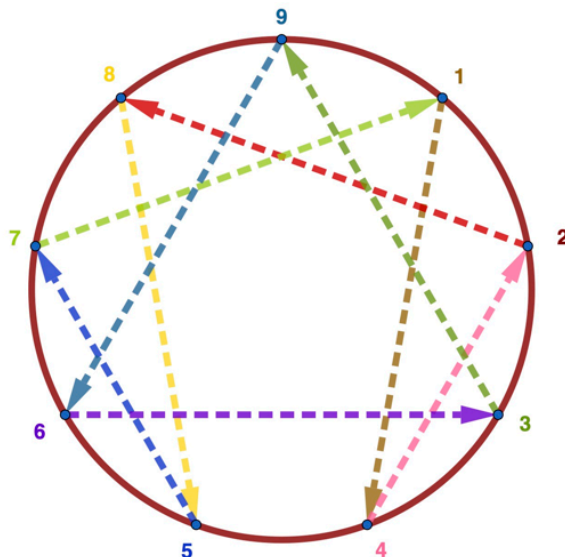
Travailler avec les réactions aversives des centres d'intelligence

VI. Conclusion

I. Introduction

L'Ennéagramme et IFS (Internal Family Systems) sont deux systèmes de modèles psychologiques qui peuvent être utilisés ensemble pour aider les individus à mieux comprendre leur psyché et à développer leur croissance personnelle.

L'Ennéagramme est un système de typologie de personnalité qui identifie neuf types de personnalité distincts, chacun avec ses propres motivations, comportements et tendances. Ce système aide les individus à mieux comprendre leur propre personnalité ainsi que celle des autres.



IFS, en revanche, est un modèle thérapeutique qui se concentre sur la relation entre les différentes parties du moi intérieur d'un individu. IFS propose que chaque individu possède plusieurs parties ou sous-personnalités distinctes, chacune ayant ses propres besoins, désirs et croyances. Ce modèle aide les individus à mieux comprendre et à harmoniser ces différentes parties de leur moi intérieur afin de trouver un équilibre émotionnel et psychologique.

Bien que différents dans leur approche, ces deux systèmes peuvent être utilisés ensemble pour aider les individus à mieux comprendre leur personnalité, leurs motivations et leurs comportements, ainsi que les différentes parties de leur moi intérieur et la façon dont elles interagissent. Cela peut aider à développer une meilleure connaissance de soi et une croissance personnelle plus profonde.



II. Historique

Ennéagramme

L'Ennéagramme est un système de typologie de la personnalité qui trouve son origine dans les traditions mystiques et spirituelles de diverses cultures, notamment le soufisme, le bouddhisme et le christianisme. L'origine moderne de l'Ennéagramme remonte aux années 1960, lorsque le chercheur bolivien Oscar Ichazo a commencé à enseigner ses idées à un petit groupe de personnes à Santiago, au Chili. Ichazo a développé neuf types de personnalité qu'il a appelés les neuf "points" de l'Ennéagramme. Ces neuf types ont été présentés comme étant chacun associé à une passion émotionnelle et à une vertu.

Un peu plus tard, Claudio Naranjo, un psychiatre chilien, a été initié à l'Ennéagramme par Ichazo et a commencé à l'utiliser dans son travail clinique et thérapeutique. Naranjo a popularisé l'utilisation de l'Ennéagramme en Occident et a commencé à enseigner sa propre version de l'Ennéagramme dans les années 1970.

Helen Palmer et David Daniels sont deux auteurs et enseignants de l'Ennéagramme qui ont grandement contribué à sa popularité et à son développement.

Helen Palmer a commencé à travailler avec l'Ennéagramme dans les années 1970, après avoir rencontré Claudio Naranjo et étudié avec lui. Elle a ensuite commencé à enseigner l'Ennéagramme dans les années 1980 et a publié plusieurs livres sur le sujet, dont "The Enneagram : Understanding Yourself and the Others in Your Life". Palmer a été l'un des premiers enseignants de l'Ennéagramme à intégrer des aspects psychologiques et spirituels dans son travail, et son approche a été influencée par la psychologie jungienne et la spiritualité soufie.

David Daniels, quant à lui, est un psychiatre et un enseignant de l'Ennéagramme qui a également étudié avec Claudio Naranjo. Il a été l'un des premiers à utiliser l'Ennéagramme dans le cadre de la psychothérapie et a travaillé avec de nombreux patients pour les aider à mieux comprendre leur personnalité et à surmonter leurs problèmes. Il a également écrit plusieurs livres sur l'Ennéagramme, dont "The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide".

Palmer et Daniels ont tous deux apporté des contributions importantes à la compréhension de l'Ennéagramme et à sa popularité en Occident. Leurs travaux ont aidé à populariser l'Ennéagramme comme outil de développement personnel et de croissance spirituelle, ainsi qu'à le faire connaître dans le monde de la psychologie et de la psychothérapie.

Depuis lors, l'Ennéagramme est devenu de plus en plus populaire dans les milieux de la psychologie, du développement personnel et de la spiritualité. De nombreux enseignants et auteurs ont contribué à son évolution, proposant des variations et des interprétations différentes des neuf types de personnalité et de leurs caractéristiques associées.

Tradition Orale :

L'Ennéagramme a une longue histoire de transmission orale, qui remonte à ses origines dans les traditions mystiques et spirituelles. Pendant des siècles, l'Ennéagramme a été transmis de maître à élève, généralement dans le contexte de pratiques spirituelles et de développement personnel. Cette transmission orale a permis à l'Ennéagramme de se développer et de s'adapter à différentes cultures et traditions.

Bien que David Daniels et Helen Palmer aient tous deux travaillé à formaliser l'Ennéagramme sous une forme écrite, ils ont également valorisé la tradition orale et l'importance de la transmission directe des enseignements.

Daniels et Palmer ont tous deux étudié avec Claudio Naranjo, qui a transmis l'Ennéagramme de manière orale. Ils ont ensuite travaillé ensemble pour créer une version écrite de l'Ennéagramme, qui est devenue une référence importante pour de nombreux enseignants et étudiants de l'Ennéagramme.

Cependant, Palmer et Daniels ont également souligné l'importance de la pratique personnelle et de la transmission orale dans l'apprentissage de l'Ennéagramme notamment grâce aux panels. Ils ont tous deux enseigné l'Ennéagramme de manière interactive et expérientielle, en encourageant les étudiants à explorer leurs propres types de personnalité et à approfondir leur compréhension de l'Ennéagramme par la pratique et l'expérience directes.

Les panels sont une méthode d'enseignement de l'Ennéagramme qui s'appuie sur la tradition orale de la transmission. Un panel consiste en une discussion en direct entre plusieurs personnes de différents types de personnalité, qui partagent leur expérience personnelle de leur type.

Les panels sont souvent animés par un enseignant de l'Ennéagramme et peuvent être utilisés pour aider les étudiants à comprendre les différents types de personnalité de manière pratique et expérientielle. Les panélistes partagent leurs propres histoires de vie, leurs défis, leurs stratégies de survie et leur processus de croissance personnelle, offrant ainsi un aperçu vivant de chaque type de personnalité.

La méthode du panel est enracinée dans la tradition orale de transmission de l'Ennéagramme, car elle permet aux étudiants d'entendre directement les expériences et les perspectives des personnes de différents types de personnalité. Cela permet aux étudiants de développer une compréhension plus profonde et plus empathique de chaque type, ainsi que de découvrir comment l'Ennéagramme peut être appliqué dans la vie réelle.

Les panels sont devenus une méthode populaire d'enseignement de l'Ennéagramme, et de nombreux enseignants les utilisent pour compléter l'étude écrite et la pratique personnelle de l'Ennéagramme. Les panels permettent aux étudiants de se connecter avec l'essence humaine de chaque type de personnalité, offrant une expérience d'apprentissage profonde et transformante.

Observateur intérieur

L'un des aspects clés de l'Ennéagramme est l'importance accordée à l'observateur intérieur.

L'observateur intérieur est la capacité à se regarder soi-même et à prendre conscience de ses pensées, de ses émotions et de ses comportements. C'est la capacité à prendre du recul par rapport à soi-même et à observer sa propre vie d'un point de vue objectif. Cette capacité est essentielle pour utiliser efficacement l'Ennéagramme, car elle permet aux individus de comprendre comment leur propre type de personnalité fonctionne et comment il peut influencer leur vie.

Lorsque nous sommes conscients de notre observateur intérieur, nous sommes en mesure de prendre du recul et de voir les schémas de pensée et les comportements qui nous limitent et nous empêchent d'atteindre notre plein potentiel. Nous pouvons alors commencer à travailler sur ces schémas et à les transformer pour mieux répondre aux défis de la vie.

Ainsi, l'Ennéagramme et l'observateur intérieur sont étroitement liés. L'Ennéagramme nous aide à comprendre notre type de personnalité, tandis que l'observateur intérieur nous permet de prendre du recul et de nous observer nous-mêmes avec une perspective plus objective. En travaillant sur notre observateur intérieur, nous pouvons utiliser l'Ennéagramme pour mieux comprendre notre type de personnalité et pour développer nos compétences personnelles, émotionnelles et relationnelles.

Éric Salmon

Éric Salmon est considéré comme l'un des pionniers de l'utilisation de l'Ennéagramme en France. Il a été l'un des premiers à introduire cet outil dans le domaine de la communication, du management et du développement personnel en France, et à en faire la promotion auprès du grand public.

Il a notamment contribué à la traduction et à la diffusion de nombreux ouvrages sur l'Ennéagramme en français, ainsi qu'à la formation de nombreux formateurs en Ennéagramme en France et dans d'autres pays francophones.

Aujourd'hui, l'Ennéagramme est devenu un outil de développement personnel et professionnel de plus en plus populaire en France, notamment grâce à l'impact de pionniers comme Éric Salmon et à l'efficacité reconnue de cet outil dans la compréhension de soi et des autres.

IFS (Internal Family Systems)

Internal Family Systems (IFS) est une approche de psychothérapie qui a été développée dans les années 1990 par Richard Schwartz, un psychothérapeute américain. L'approche IFS repose sur une compréhension de l'esprit humain comme étant composé de différentes parties interconnectées, chacune ayant sa propre personnalité et ses propres caractéristiques.

L'idée fondamentale derrière l'IFS est que chaque individu possède un "système familial interne" constitué de différentes parties de soi qui peuvent être en conflit ou en désaccord les unes avec les autres. Ces parties peuvent être des sous-personnalités, des traits de personnalité ou des émotions qui ont été refoulées ou qui ne sont pas pleinement intégrées.

Richard Schwartz a développé l'IFS en travaillant avec des patients atteints de troubles de la personnalité et de traumatismes. Il a constaté que ces patients semblaient avoir des "parties" internes qui semblaient avoir leur propre voix et leur propre personnalité distincte. En travaillant avec ces parties, Schwartz a découvert qu'il pouvait aider ses patients à se réconcilier avec eux-mêmes et à réduire leur souffrance émotionnelle. Au fil du temps, l'IFS est devenu une approche de psychothérapie de plus en plus populaire, qui est utilisée pour traiter une variété de problèmes, notamment les troubles de l'anxiété, de la dépression, des troubles de la personnalité et des traumatismes. L'approche IFS est également utilisée pour le développement personnel, la croissance spirituelle et la résolution de conflits interpersonnels.

Aujourd'hui, l'IFS est une approche bien établie de la psychothérapie, avec une base de données de recherche croissante pour soutenir son efficacité. Elle est enseignée dans des programmes de formation à travers le monde et est utilisée par de nombreux psychothérapeutes pour aider leurs clients à accéder à leur propre système familial interne et à trouver un équilibre émotionnel et spirituel.

Richard Schwartz

Avant de développer l'IFS, Richard Schwartz était un psychologue clinicien qui travaillait avec des patients souffrant de troubles alimentaires et de troubles de la personnalité. Il a commencé à observer chez ses patients des parties de leur personnalité qui semblaient se comporter de manière autonome, parfois en opposition les unes aux autres.

À partir de ces observations, Richard Schwartz a développé l'IFS en proposant une approche qui permet de travailler avec les différentes parties de la personnalité de manière à créer un équilibre et une harmonie internes. Selon l'IFS, chacun d'entre nous possède différentes parties de la personnalité, souvent appelées "ego-states" ou "personnalités internes", qui peuvent avoir des croyances, des émotions et des comportements différents.

L'IFS propose des techniques pour identifier, comprendre et travailler avec ces différentes parties de la personnalité, en utilisant notamment des techniques de méditation et de visualisation pour accéder à des états modifiés de conscience.

Approche somatique

L'approche IFS (Internal Family Systems) et l'approche somatique sont toutes deux des approches holistiques de la psychothérapie qui cherchent à intégrer les dimensions physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles de l'être humain.

L'IFS se concentre sur l'exploration et l'intégration des différentes parties de soi qui existent dans notre système familial interne. L'approche somatique, quant à elle, s'intéresse à la façon dont les émotions et les expériences vécues sont stockées dans le corps, et comment cela peut avoir un impact sur notre bien-être physique et émotionnel.

Ces deux approches sont souvent combinées pour aider les patients à mieux comprendre et intégrer leurs expériences corporelles et émotionnelles. Lorsqu'un patient travaille avec un thérapeute IFS qui intègre également des techniques somatiques, il peut apprendre à identifier et à libérer les tensions émotionnelles et physiques stockées dans son corps, ainsi qu'à travailler avec ses différentes parties internes pour accéder à un état de paix intérieure.

Par exemple, en combinant les techniques de l'IFS et de l'approche somatique, un patient peut apprendre à identifier les parties internes de soi qui ont été impliquées dans la création de la tension corporelle et de l'anxiété, puis à utiliser des techniques somatiques pour libérer cette tension et intégrer les différentes parties de soi.

III. Les profils de l'Ennéagramme

Profil 1

Le profil 1 de l'Ennéagramme, souvent appelé "le perfectionniste" ou "le réformateur", est une personne qui est motivée par le désir de faire les choses correctement, de manière juste et morale.

Les caractéristiques principales du profil 1 sont :

1. Forte tendance à chercher la perfection : les individus de ce profil ont une forte tendance à vouloir atteindre la perfection dans tout ce qu'ils font. Ils ont des normes élevées pour eux-mêmes et pour les autres, et ils ont souvent des difficultés à se satisfaire de leur travail.
2. Forte conscience morale : les individus de ce profil ont une forte conscience morale et un désir profond d'être justes et honnêtes dans toutes les situations. Ils peuvent se sentir très mal à l'aise si quelque chose n'est pas "juste" ou "éthique".
3. Forte volonté et discipline : les individus de ce profil sont très disciplinés et ont une forte volonté. Ils travaillent dur pour atteindre leurs objectifs et ont souvent une liste de tâches à accomplir qui est toujours en train de s'allonger.
4. Critique envers soi-même et les autres : les individus de ce profil ont souvent des attentes très élevées envers eux-mêmes et les autres, et peuvent être très critiques envers ceux qui ne répondent pas à ces attentes.
5. Difficulté à se détendre : les individus de ce profil peuvent avoir des difficultés à se détendre et à lâcher prise, car ils ont souvent une liste de tâches à accomplir qui est toujours en train de s'allonger.
6. Tendance à être rigide : les individus de ce profil ont souvent des normes très strictes en matière de comportement et de moralité, et peuvent avoir des difficultés à être souples ou à changer d'avis.
7. Difficulté à exprimer des émotions : les individus de ce profil peuvent avoir des difficultés à exprimer leurs sentiments et leurs émotions, préférant plutôt se concentrer sur la réalisation de leurs objectifs.
8. Tendance à être exigeant envers les autres : les individus de ce profil peuvent être exigeants envers les autres, car ils ont des attentes élevées en matière de comportement moral et de performance.
9. Motivation à être reconnu comme étant bon : la motivation principale des individus de ce profil est d'être reconnus comme étant bons, justes et dignes de confiance.

Les personnes de profile 1 peuvent également être confronté à des défis tels que :

1. La tendance à être perfectionniste : les personnes de profil 1 ont souvent des attentes élevées pour elles-mêmes et pour les autres, ce qui peut les amener à être très critiques et exigeantes.
2. La difficulté à lâcher prise : les personnes de profil 1 peuvent avoir du mal à accepter les imperfections et les erreurs, ce qui peut les amener à se sentir frustrées et anxieuses.
3. La rigidité : les personnes de profil 1 peuvent avoir tendance à être rigides et à suivre les règles et les normes, ce qui peut les amener à manquer de flexibilité et de créativité.
4. Le jugement envers soi-même et les autres : les personnes de profil 1 peuvent avoir un jugement fort envers elles-mêmes et les autres, ce qui peut les amener à se sentir coupables ou à se critiquer.
5. La colère refoulée : les personnes de profil 1 peuvent refouler leur colère ou leur frustration, ce qui peut les amener à être tendues et anxieuses.

Profil 2

Le profil 2 de l'Ennéagramme, souvent appelé "l'altruiste" ou "l'aidant", est une personne qui est motivée par le désir d'aider les autres et de se sentir aimée et appréciée en retour.

Les caractéristiques principales du profil 2 sont :

1. L'empathie : Les profils 2 sont souvent très doués pour comprendre les émotions et les besoins des autres.
2. La générosité : Les profils 2 ont un grand désir d'aider les autres et sont prêts à donner de leur temps et de leur énergie pour soutenir les personnes qu'ils aiment.
3. L'altruisme : Les profils 2 ont un profond sens de l'altruisme et sont souvent très impliqués dans les efforts communautaires ou les activités bénévoles.
4. La capacité à nouer des relations étroites : Les profils 2 sont souvent des personnes très sociables qui aiment créer des liens étroits et significatifs avec les autres.
5. L'optimisme : Les profils 2 ont souvent une attitude positive et inspirante envers la vie, et cherchent à inspirer les autres à être plus positifs et optimistes.

Les personnes de profil 2 peuvent également être confrontées à des défis tels que :

1. La tendance à se négliger : les personnes de profil 2 ont souvent un fort désir d'aider les autres et peuvent parfois s'oublier elles-mêmes, en ne prenant pas le temps de se reposer ou de prendre soin de leur propre bien-être.
2. La difficulté à exprimer leurs propres besoins : les personnes de profil 2 peuvent avoir du mal à exprimer leurs propres besoins et sentiments, car elles sont souvent concentrées sur les besoins des autres.
3. La dépendance à la reconnaissance et à l'approbation des autres : les personnes de profil 2 peuvent avoir une forte dépendance à la reconnaissance et à l'approbation des autres, ce qui peut les amener à être anxieuses ou stressées lorsqu'elles ne reçoivent pas cette reconnaissance.
4. La tendance à manipuler les autres : les personnes de profil 2 peuvent parfois manipuler les autres pour obtenir ce qu'elles veulent ou pour se sentir valorisées.
5. La difficulté à mettre des limites : les personnes de profil 2 peuvent avoir du mal à mettre des limites, car elles ont peur de déplaire aux autres ou de les décevoir.

Profil 3

Le profil 3 de l'Ennéagramme, souvent appelé le Battant ou le Performer, est généralement associé à des personnes ambitieuses, travailleuses et orientées vers les résultats. Voici une description plus détaillée des caractéristiques typiques du profil 3 :

1. Orientation vers les résultats : Les personnes de profil 3 sont souvent très orientées vers les résultats et peuvent être motivées par le succès, la reconnaissance ou l'admiration des autres. Elles ont tendance à être compétitives et à vouloir exceller dans tout ce qu'elles entreprennent.
2. Adaptabilité : Les personnes de profil 3 sont souvent très adaptables et capables de s'adapter à différents contextes ou situations. Elles ont tendance à être très conscientes de l'image qu'elles projettent et peuvent s'adapter à leur environnement pour répondre aux attentes des autres.
3. Image de soi : Les personnes de profil 3 ont souvent une forte image de soi et une grande confiance en elles. Elles peuvent être très conscientes de leur apparence et de leur présentation, et peuvent avoir une grande influence sur les autres.
4. Besoin d'accomplissement : Les personnes de profil 3 ont souvent un fort besoin de se sentir accomplies et de réussir dans leur vie professionnelle et personnelle. Elles peuvent avoir tendance à mesurer leur propre valeur en fonction de leurs réalisations et de leur succès.
5. Préoccupation pour l'image : Les personnes de profil 3 ont souvent une forte préoccupation pour leur image et peuvent être très soucieuses de la manière dont les autres les perçoivent. Elles peuvent être très conscientes de leur réputation et de leur position sociale.
6. Charismatiques : Les personnes de profil 3 peuvent être très charismatiques et ont souvent un talent pour inspirer et motiver les autres. Elles peuvent avoir une grande capacité à persuader les autres et à les convaincre de leur vision.
7. Productivité : Les personnes de profil 3 ont tendance à être très productives et à travailler dur pour atteindre leurs objectifs. Elles peuvent être très organisées et avoir une grande capacité à planifier et à exécuter leurs projets.

Les personnes de profil 3 peuvent être confrontées à des défis tels que :

1. L'obsession de la réussite : les personnes de profil 3 peuvent avoir une forte envie de réussir et de briller dans tout ce qu'elles font, au point de négliger leur santé mentale et physique.
2. La dépendance à la reconnaissance des autres : les personnes de profil 3 peuvent avoir une forte dépendance à la reconnaissance et à l'approbation des autres, ce qui peut les amener à se sentir anxieuses ou stressées lorsqu'elles ne reçoivent pas cette reconnaissance.
3. La tendance à se suradapter aux attentes des autres : les personnes de profil 3 peuvent avoir tendance à s'adapter aux attentes des autres au point de perdre leur propre identité ou leurs propres besoins.
4. La difficulté à être authentique : les personnes de profil 3 peuvent avoir du mal à être authentiques et à montrer leur véritable personnalité, car elles ont peur d'être jugées ou rejetées.
5. La tendance à se mettre constamment en compétition avec les autres : les personnes de profil 3 peuvent avoir une forte envie de se mesurer aux autres et peuvent parfois être trop compétitives.

Profil 4

Le profil 4 de l'Ennéagramme, souvent appelé le Créatif, le Romantique ou l'Artiste, est généralement associé à des personnes créatives, sensibles et émotionnelles. Voici une description plus détaillée des caractéristiques typiques du profil 4 :

1. Recherche d'authenticité : Les personnes de profil 4 ont un profond besoin d'authenticité et d'expression personnelle. Elles cherchent à se comprendre elles-mêmes et à trouver leur place unique dans le monde.
2. Sensibilité émotionnelle : Les personnes de profil 4 sont souvent très sensibles et réactives sur le plan émotionnel. Elles peuvent être très touchées par la beauté, l'art et la poésie, mais aussi par la douleur, la tristesse et le chagrin.
3. Besoin de singularité : Les personnes de profil 4 ont souvent un fort besoin de se sentir uniques et spéciales. Elles peuvent se sentir différentes des autres et chercher à se démarquer de manière créative.
4. Intensité : Les personnes de profil 4 ont tendance à vivre leurs émotions et leurs expériences de manière très intense. Elles peuvent être passionnées, dramatiques et avoir des hauts et des bas émotionnels.
5. Imaginatifs : Les personnes de profil 4 ont souvent une grande imagination et une forte créativité. Elles peuvent être douées pour l'art, la musique, la littérature ou d'autres formes d'expression artistique.
6. Auto-réflexion : Les personnes de profil 4 ont tendance à réfléchir et à s'interroger sur elles-mêmes et sur leurs émotions de manière fréquente et approfondie. Elles peuvent avoir une forte tendance à l'introspection.
7. Quête de sens : Les personnes de profil 4 cherchent souvent un sens plus profond à leur vie et à leurs expériences. Elles peuvent être attirées par la spiritualité, la philosophie ou d'autres formes de recherche de sens.

Les personnes de profil 4 de l'Ennéagramme peuvent être confrontées à des défis tels que :

1. Le sentiment d'isolement : les personnes de profil 4 peuvent parfois se sentir seules et déconnectées des autres en raison de leur désir de se sentir uniques et différentes.
2. L'envie : les personnes de profil 4 peuvent avoir tendance à envier ce qu'elles perçoivent comme étant des qualités ou des caractéristiques qu'elles ne possèdent pas.
3. Le perfectionnisme : les personnes de profil 4 peuvent avoir des normes élevées pour elles-mêmes et pour les autres, ce qui peut les amener à se critiquer et à critiquer les autres de manière excessive.
4. La recherche constante d'émotions : les personnes de profil 4 peuvent avoir une forte envie de ressentir des émotions profondes et peuvent chercher à les provoquer ou à les expérimenter de manière excessive.
5. La tendance à s'identifier à la souffrance : les personnes de profil 4 peuvent parfois s'identifier à leur propre souffrance ou à la souffrance des autres de manière excessive, ce qui peut les amener à se replier sur eux-mêmes ou à se sentir déprimées.

Profil 5

Le profil 5 de l'Ennéagramme, souvent appelé l'Observateur, l'Investigateur ou l'Expert, est généralement associé à des personnes qui sont introverties, réfléchies et analytiques. Voici une description plus détaillée des caractéristiques typiques du profil 5 :

1. **Besoin de connaissance** : Les personnes de profil 5 sont motivées par la recherche de connaissances et de compréhension. Elles ont un désir profond de comprendre le monde qui les entoure et cherchent souvent à approfondir leurs connaissances sur un sujet particulier.
2. **Solitude** : Les personnes de profil 5 ont besoin de temps seul pour réfléchir et réduire leur niveau de stimulation. Elles ont souvent besoin de plus de solitude que les autres types d'Ennéagramme.
3. **Observateurs** : Les personnes de profil 5 ont tendance à être des observateurs attentifs. Elles aiment observer les autres et sont souvent très sensibles à leur environnement.
4. **Rétention d'énergie** : Les personnes de profil 5 ont tendance à économiser leur énergie et à la dépenser de manière stratégique. Elles ont besoin d'une quantité de temps et d'espace considérable pour recharger leurs batteries.
5. **Détachement** : Les personnes de profil 5 peuvent se sentir déconnectées de leurs émotions et de leur corps. Elles ont tendance à vivre dans leur tête plutôt que dans leur corps et peuvent être perçues comme froides ou distantes.
6. **Autonomie** : Les personnes de profil 5 ont souvent un fort désir d'indépendance et d'autonomie. Elles préfèrent souvent travailler seules ou avec un petit groupe de personnes qu'elles connaissent bien.
7. **Analyse excessive** : Les personnes de profil 5 ont tendance à analyser les choses à l'excès et à se perdre dans les détails. Elles peuvent avoir du mal à prendre des décisions ou à agir rapidement en raison de leur désir de tout comprendre en profondeur.

Les défis associés au profil 5 de l'Ennéagramme peuvent inclure :

- **Isolement social** : les Cinq peuvent avoir tendance à se retirer dans leur propre monde et à préférer la solitude, ce qui peut les éloigner des relations sociales et des interactions humaines.
- **Difficulté à exprimer leurs émotions** : les Cinq peuvent avoir du mal à identifier et à exprimer leurs propres émotions, préférant se concentrer sur les faits et les idées plutôt que sur les sentiments.
- **Tendance à l'analyse excessive** : les Cinq peuvent être perfectionnistes et avoir tendance à analyser toutes les situations et les problèmes de manière excessive, ce qui peut entraîner une paralysie de l'action.
- **Peur de manquer de connaissances ou de compétences** : les Cinq peuvent avoir une forte peur de manquer de connaissances ou de compétences, ce qui peut les amener à accumuler des informations de manière compulsive ou à éviter les situations qui pourraient les mettre en difficulté.
- **Difficulté à se connecter avec les autres** : les Cinq peuvent avoir du mal à établir des relations significatives avec les autres en raison de leur tendance à se retirer dans leur propre monde et de leur difficulté à exprimer leurs émotions.
- **Tendance à l'introversion** : les Cinq peuvent avoir tendance à être introvertis et réservés, préférant écouter plutôt que parler dans les interactions sociales.
- **Critique envers soi-même et les autres** : les Cinq peuvent être très critiques envers eux-mêmes et les autres, ce qui peut nuire à leur estime de soi et à leurs relations interpersonnelles.

Profil 6

Le profil 6 de l'Ennéagramme est souvent appelé le "Loyaliste". Les personnes qui ont ce profil ont une forte tendance à chercher la sécurité et la stabilité dans leur vie. Ils ont tendance à être très préoccupés par la sécurité, la prévoyance et la protection, et ils ont souvent peur de l'inconnu et des situations imprévisibles. Les caractéristiques courantes du profil 6 comprennent :

1. La recherche de sécurité : Les profils 6 ont un besoin fort de sécurité et de stabilité, et ils cherchent souvent des structures et des systèmes bien établis pour se sentir en sécurité.
2. La loyauté : Les profils 6 sont souvent très loyaux envers leurs amis, leur famille, leur employeur ou leur communauté. Ils valorisent la cohérence et la stabilité dans leurs relations.
3. La prudence : Les profils 6 ont tendance à être très prudents et prévoyants, et ils réfléchissent souvent longuement avant de prendre des décisions importantes.
4. La dépendance : Les profils 6 peuvent être enclins à se reposer sur les autres pour prendre des décisions importantes et pour se sentir en sécurité.
5. La méfiance : Les profils 6 peuvent avoir une tendance à être méfiants envers les autres, surtout envers ceux qu'ils ne connaissent pas bien.
6. L'anticipation des problèmes : Les profils 6 ont souvent une capacité à anticiper les problèmes et les obstacles potentiels, ce qui peut être utile pour la planification stratégique.
7. Le doute de soi : Les profils 6 peuvent avoir une tendance à douter de leurs propres compétences et capacités, ce qui peut parfois les empêcher de prendre des risques ou de prendre des décisions difficiles.
8. La recherche de conseils et de soutien : Les profils 6 peuvent chercher activement des conseils et des soutiens auprès des personnes en qui ils ont confiance, afin de prendre des décisions importantes et de se sentir en sécurité.

Les défis associés à ce profil peuvent inclure :

1. L'anxiété et l'incertitude : Les Six ont tendance à avoir une forte anxiété et un besoin de certitude, ce qui peut les conduire à avoir des pensées et des comportements obsessionnels et à chercher constamment l'approbation et la validation des autres.
2. La dépendance : Les Six peuvent avoir tendance à se sentir dépendants des autres pour prendre des décisions et peuvent avoir du mal à faire confiance à leurs propres compétences et à leur propre jugement.
3. Le scepticisme : Les Six ont tendance à remettre en question les intentions des autres et à être méfiants, ce qui peut nuire à leur capacité à établir des relations de confiance.
4. Le conformisme : Les Six ont tendance à être très attachés aux règles, aux normes et aux traditions, ce qui peut les empêcher de penser de manière créative et de sortir des sentiers battus.
5. La projection : Les Six ont tendance à projeter leurs peurs et leurs angoisses sur les autres, ce qui peut les amener à voir des menaces et des dangers là où il n'y en a pas nécessairement.
6. Le manque de confiance en soi : Les Six peuvent avoir du mal à faire confiance à leur propre jugement et à leurs propres décisions, ce qui peut les amener à chercher constamment l'approbation et la validation des autres.

Profil 7

Le profil 7 de l'Ennéagramme est souvent appelé « l'Épicurien », « l'Enthousiaste ». Les personnes qui ont ce profil ont tendance à être optimistes, spontanées et aventureuses.

Voici quelques caractéristiques de ce profil :

- Optimisme : Les personnes ayant ce profil ont tendance à être optimistes et à voir le positif dans les situations.
- Spontanéité : Les Enthousiastes ont une grande spontanéité et une capacité à s'adapter rapidement aux changements.
- Créativité : Ils sont souvent très créatifs et ont de nombreuses idées et projets en tête.
- Aventure : Les personnes ayant ce profil sont souvent attirées par l'aventure et l'exploration de nouveaux territoires, qu'ils soient physiques, émotionnels ou intellectuels.
- Sociabilité : Les Enthousiastes sont très sociables et aiment passer du temps avec les autres.
- Évitement : Ils peuvent avoir tendance à éviter les situations difficiles ou désagréables, préférant se concentrer sur les aspects positifs de la vie.
- Difficulté à s'engager : Ils peuvent avoir du mal à s'engager dans des relations ou des projets à long terme, préférant sauter d'une chose à l'autre pour éviter l'ennui ou la monotonie.
- Sensibilité à la critique : Les personnes ayant ce profil peuvent être sensibles à la critique ou à la déception, ce qui peut les amener à éviter les situations où ils pourraient être rejetés ou mal jugés.
- Fuite : Les Enthousiastes peuvent avoir tendance à fuir les situations difficiles plutôt que de les affronter de front.

Parmi les défis courants du profil 7 de l'Ennéagramme, on peut citer :

1. Éviter la douleur émotionnelle : Les personnes de ce profil ont tendance à éviter les situations douloureuses et les émotions négatives, ce qui peut les amener à nier ou minimiser leurs problèmes.
2. Manque de concentration : Le profil 7 peut avoir du mal à se concentrer sur une tâche à long terme, car il est facilement distrait par les idées et les opportunités excitantes.
3. Impulsivité : Les personnes de ce profil peuvent être impulsives et prendre des décisions hâtives sans réfléchir aux conséquences à long terme.
4. Difficulté à faire face à l'ennui : Les personnes de ce profil peuvent avoir du mal à faire face à l'ennui, car elles ont besoin de stimulation et de nouveauté pour se sentir satisfaites.
5. Peur de manquer : Les personnes de ce profil ont souvent peur de manquer quelque chose, ce qui peut les amener à en faire trop ou à être surchargées.
6. Éviter les conflits : Les personnes de ce profil peuvent avoir du mal à faire face aux conflits et à l'expression de sentiments négatifs, ce qui peut les amener à éviter les situations difficiles ou à fuir les relations tendues.

Profil 8

Le profil 8 de l'Ennéagramme est connu sous le nom de "Le Chef" ou "Le Protecteur". Les personnes ayant ce profil ont tendance à être des leaders naturels, confiants, audacieux et assertifs.

Les caractéristiques principales du profil 8 sont :

- La confiance en soi : les personnes de ce profil ont une grande confiance en elles-mêmes et en leur capacité à relever les défis. Elles n'ont pas peur de prendre des risques et de se mettre en avant.
- Le besoin de contrôle : les personnes de ce profil ont besoin de contrôler leur environnement et les personnes qui les entourent. Elles ont tendance à être très protectrices envers leur entourage.
- La passion : les personnes de ce profil sont très passionnées et intenses. Elles ont tendance à être très engagées dans ce qu'elles font et à y mettre toute leur énergie.
- La persévérance : les personnes de ce profil sont très persévérantes et déterminées. Elles ont tendance à ne pas abandonner facilement et à aller jusqu'au bout de leurs projets.
- La franchise : les personnes de ce profil sont souvent très directes et franches dans leur manière de communiquer. Elles ont tendance à dire les choses telles qu'elles les pensent, même si cela peut être difficile à entendre pour les autres.

Les personnes de profil 8 peuvent faire face à certains défis, notamment :

1. Domination excessive : Les personnes de ce profil ont tendance à vouloir prendre le contrôle des situations et peuvent parfois se montrer trop dominantes, voire agressives.
2. Refus d'être vulnérable : Les personnes de ce profil peuvent avoir du mal à reconnaître et à exprimer leurs vulnérabilités, car cela peut être perçu comme une faiblesse.
3. Besoin de contrôle : Les personnes de ce profil ont tendance à vouloir contrôler leur environnement et peuvent se montrer frustrées lorsque les choses ne se déroulent pas comme elles l'ont prévu.
4. Manque d'empathie : Les personnes de ce profil peuvent avoir du mal à comprendre les émotions et les besoins des autres, ce qui peut les rendre insensibles aux sentiments des autres.
5. Impatience : Les personnes de ce profil ont tendance à être impatientes et à vouloir que les choses se fassent rapidement, ce qui peut causer des tensions dans les relations interpersonnelles.
6. Résistance à la critique : Les personnes de ce profil peuvent avoir du mal à accepter les critiques ou les commentaires constructifs, car cela peut être perçu comme une remise en question de leur autorité ou de leur pouvoir.

Profil 9

Le profil 9 est l'un des neuf profils de l'Ennéagramme. Aussi appelé le « Médiateur », le « Pacificateur », le type 9 est caractérisé par un désir de paix, d'harmonie et d'absence de conflit dans leur vie.

Les caractéristiques principales de ce profil incluent:

1. Le besoin de paix et d'harmonie : Les personnes ayant le profil 9 ont un fort besoin de paix, d'harmonie et d'équilibre dans leur vie. Elles ont tendance à éviter les conflits et à rechercher la stabilité.
2. La tendance à se fondre dans leur environnement : Les personnes de ce profil ont une forte capacité à s'adapter à leur environnement et à s'y fondre. Elles ont souvent une personnalité discrète et peuvent avoir du mal à s'affirmer.
3. La recherche de confort et de tranquillité : Les personnes ayant ce profil ont tendance à éviter les situations stressantes et à rechercher le confort et la tranquillité. Elles apprécient les activités relaxantes et peuvent avoir besoin de temps seul pour se ressourcer.
4. La procrastination : Les personnes de ce profil ont tendance à remettre à plus tard les tâches difficiles ou stressantes, ce qui peut les amener à se sentir stressées et débordées à la dernière minute.
5. La fusion avec les autres : Les personnes de ce profil ont tendance à se fondre avec les autres et à perdre leur propre identité au profit du groupe. Elles peuvent avoir du mal à exprimer leurs opinions et leurs besoins personnels.
6. L'indécision : Les personnes ayant ce profil ont tendance à être indécises et à avoir du mal à prendre des décisions, car elles veulent éviter les conflits ou les tensions avec les autres.
7. La tolérance et l'empathie : Les personnes de ce profil sont souvent très tolérantes et empathiques envers les autres, ce qui les rend des médiateurs naturels dans les conflits.
8. La paresse : Les personnes ayant ce profil peuvent parfois être paresseuses et manquer de motivation pour accomplir leurs objectifs.

Les défis potentiels pour le profil 9 incluent :

1. Tendance à éviter les conflits : Les 9 peuvent avoir du mal à exprimer leur opinion ou à prendre position sur des questions importantes, ce qui peut les amener à se sentir ignorés ou exploités.
2. Difficulté à s'affirmer : Les 9 ont tendance à privilégier l'harmonie et à éviter les situations conflictuelles, ce qui peut les empêcher de s'affirmer ou de défendre leurs besoins et leurs désirs.
3. Procrastination : Les 9 ont parfois du mal à prendre des décisions ou à passer à l'action, ce qui peut les conduire à procrastiner ou à éviter les tâches difficiles.
4. Perte de soi : Les 9 ont tendance à se fondre dans leur environnement et à sacrifier leurs propres besoins et désirs pour maintenir la paix et l'harmonie, ce qui peut les conduire à perdre leur propre identité et leur propre voix.
5. Tendance à s'endormir sur ses lauriers : Les 9 peuvent être satisfaits de rester dans leur zone de confort et d'éviter de prendre des risques ou de relever de nouveaux défis, ce qui peut les empêcher de réaliser leur plein potentiel.

Centres d'intelligence

Dans l'Ennéagramme, on considère que chaque type de personnalité est associé à un centre d'intelligence principal. Il y a trois centres d'intelligence : le centre mental, le centre émotionnel et le centre instinctif. Chacun de ces centres est associé à des traits de personnalité spécifiques et à des modes de fonctionnement.

Centre mental

Le centre mental, également appelé centre de la tête, est associé aux types 5, 6 et 7 de l'Ennéagramme. Les personnes de ces types ont tendance à être plus mentales et intellectuelles dans leur approche du monde. Elles ont tendance à être très analytiques et à réfléchir beaucoup.

Voici une liste des caractéristiques communes associées au centre mental dans l'Ennéagramme :

- Forte présence mentale et intellectuelle
- Capacité d'analyse et de réflexion logique et rationnelle
- Soif de connaissances, de compréhension et de résolution de problèmes
- Grande capacité de réflexion et de conceptualisation
- Imagination et créativité
- Pensée novatrice et hors des sentiers battus
- Tendance à la rumination et à l'analyse excessive
- Difficulté à se connecter émotionnellement avec les autres et à exprimer ses sentiments
- Préférence pour la solitude et la réflexion personnelle
- Enclin à la détachement émotionnel et à la distance relationnelle
- Tendance à être perfectionniste et à avoir des attentes élevées de soi-même et des autres.

Les types de personnalité associés au centre mental dans l'Ennéagramme peuvent rencontrer certains défis propres à leur centre d'intelligence. Voici quelques exemples :

- Tendance à être trop dans la tête : Les types associés au centre mental ont une forte présence mentale et intellectuelle, ce qui peut parfois les amener à être trop dans leur tête et à négliger leur corps et leurs émotions. Ils peuvent se perdre dans leurs pensées et perdre contact avec la réalité environnante.
- Difficulté à se connecter émotionnellement : Les types associés au centre mental peuvent avoir du mal à exprimer leurs émotions et à se connecter émotionnellement avec les autres. Ils ont tendance à être plus détachés émotionnellement et à préférer la réflexion personnelle plutôt que la communication émotionnelle avec les autres.
- Tendance à la rumination excessive : Les types associés au centre mental ont une forte capacité de réflexion et d'analyse, mais cela peut parfois les amener à ruminer sur des pensées négatives ou des problèmes complexes. Cette rumination peut leur causer du stress et de l'anxiété.
- Préoccupation excessive pour la perfection : Les types associés au centre mental ont tendance à avoir des attentes élevées de leur propre performance et de celle des autres. Ils peuvent être perfectionnistes et chercher à tout prix à éviter l'échec.
- Difficulté à prendre des décisions : Les types associés au centre mental ont une grande capacité d'analyse et de réflexion, mais cela peut parfois les amener à hésiter ou à douter lorsqu'il s'agit de prendre des décisions. Ils peuvent peser le pour et le contre de manière excessive et avoir du mal à se décider.

Centre cœur :

Le centre cœur de l'Ennéagramme est associé à la capacité de sentir et de percevoir les émotions, ainsi qu'à la relation avec les autres. Les types de personnalité associés au centre cœur sont le type 2, le type 3 et le type 4. Voici quelques-unes des caractéristiques générales du centre cœur :

- **Emotionnel** : Les types associés au centre cœur ont une forte capacité à ressentir et à percevoir les émotions, que ce soit les leurs ou celles des autres. Ils peuvent être très empathiques et ont souvent un grand sens de l'émotionnel.
- **Empathique** : Les types associés au centre cœur sont souvent très empathiques et ont une capacité naturelle à se connecter aux autres sur un plan émotionnel. Ils sont souvent conscients des besoins des autres et cherchent à les aider.
- **Sens de la compassion** : Les types associés au centre cœur ont souvent un fort sens de la compassion envers les autres et ont tendance à être sensibles aux souffrances des autres.
- **Souci des relations** : Les types associés au centre cœur ont souvent un grand souci des relations interpersonnelles et cherchent à maintenir des relations positives et harmonieuses avec les autres.
- **Créativité** : Le centre cœur est également associé à la créativité et à l'expression personnelle, en particulier pour le type 4. Les personnes de ce type ont souvent un grand sens de l'esthétique et cherchent à exprimer leur individualité de manière créative.

Voici quelques-uns des défis auxquels les personnes de centre cœur sont confrontés :

- **Tendance à s'oublier** : Les types associés au centre cœur ont tendance à être très axés sur les autres et peuvent s'oublier dans leurs relations interpersonnelles. Ils peuvent se concentrer sur les besoins des autres au détriment de leurs propres besoins et désirs, ce qui peut mener à une perte de contact avec eux-mêmes.
- **Difficulté à établir des limites** : Les types associés au centre cœur peuvent avoir des difficultés à établir des limites claires, car ils peuvent avoir peur de décevoir ou de blesser les autres. Ils peuvent également avoir tendance à prendre sur eux et à se surcharger pour répondre aux besoins des autres.
- **Attachement à l'opinion des autres** : Les types associés au centre cœur peuvent être très attachés à l'opinion des autres et chercher à être aimés et appréciés. Ils peuvent avoir peur d'être rejetés ou abandonnés, ce qui peut les amener à chercher la validation des autres au détriment de leur propre estime de soi.
- **Tendance à se laisser submerger par les émotions** : Les types associés au centre cœur ont une forte capacité à ressentir et à percevoir les émotions, ce qui peut parfois les submerger. Ils peuvent avoir du mal à prendre du recul et à ne pas se laisser emporter par les émotions, en particulier si elles sont négatives.
- **Difficulté à accepter la critique** : Les types associés au centre cœur peuvent avoir du mal à accepter la critique ou les commentaires négatifs, car ils peuvent se sentir personnellement attaqués. Ils peuvent également avoir tendance à éviter les conflits ou les situations difficiles pour préserver l'harmonie dans leurs relations.

Centre instinctif

Le centre instinctif est associé aux instincts de survie et de base, à la prise de décision rapide et à l'expérience corporelle du monde. Les types de personnalité associés au centre instinctif sont le type 8, le type 9 et le type 1.

Voici quelques caractéristiques générales du centre instinctif :

- **Instinctif** : Les types associés au centre instinctif ont une forte connexion avec leurs instincts et leur ressenti corporel. Ils ont une sensibilité particulière à l'environnement et aux stimuli externes, ainsi qu'un fort instinct de survie.
- **Prise de décision rapide** : Les types associés au centre instinctif ont tendance à prendre des décisions rapidement, en se basant sur leur intuition et leur ressenti corporel. Ils ont une grande confiance en leur capacité à évaluer rapidement les situations et à agir en conséquence.
- **Pragmatisme** : Les types associés au centre instinctif ont souvent un pragmatisme et une efficacité naturelle. Ils ont une forte volonté et une capacité à persévérer dans la poursuite de leurs objectifs.
- **Besoin de stabilité** : Les types associés au centre instinctif ont un fort besoin de stabilité et de sécurité dans leur vie. Ils ont souvent une forte préférence pour les routines et les habitudes, ainsi qu'un besoin de contrôle sur leur environnement.
- **Sens du devoir** : Les types associés au centre instinctif ont souvent un sens fort du devoir et de la responsabilité. Ils peuvent avoir une forte éthique de travail et chercher à être des personnes fiables et loyales.

Voici quelques défis des profils de centre instinctif :

- **Tendance à agir de façon impulsive** : Les types associés au centre instinctif ont tendance à agir rapidement et impulsivement en réponse à des stimuli externes. Cela peut les amener à prendre des décisions hâtives ou à réagir de manière excessive, sans prendre le temps de réfléchir aux conséquences de leurs actions.
- **Difficulté à gérer la colère** : Les types associés au centre instinctif peuvent avoir une forte colère en eux, qui peut être déclenchée par des situations stressantes ou menaçantes. Cette colère peut parfois être dirigée vers les autres, ce qui peut causer des conflits interpersonnels.
- **Besoin de contrôle** : Les types associés au centre instinctif peuvent avoir un fort besoin de contrôle sur leur environnement et sur les autres. Ils peuvent avoir du mal à lâcher prise et à faire confiance à autrui, ce qui peut causer des tensions dans leurs relations interpersonnelles.
- **Tendance à l'auto-sacrifice** : Les types associés au centre instinctif peuvent avoir tendance à s'oublier et à s'auto-sacrifier pour les autres. Ils peuvent avoir du mal à se concentrer sur leurs propres besoins et désirs, ce qui peut mener à un épuisement émotionnel et physique.
- **Difficulté à être dans le moment présent** : Les types associés au centre instinctif ont souvent une forte connexion à leurs instincts et à leur corps, mais ils peuvent avoir du mal à être dans le moment présent et à vivre pleinement leur expérience corporelle. Ils peuvent se sentir distraits ou préoccupés par des pensées anxieuses ou des préoccupations futures.

Sous-types

Dans l'Ennéagramme, chaque type de personnalité est associé à trois sous-types distincts : le sous-type survie, le sous-type social et le sous-type Tête à Tête.

Survie

Les personnes ayant ce sous-type ont une forte préoccupation pour la sécurité financière, physique et matérielle, ainsi que pour la satisfaction de leurs besoins de base.

Voici quelques-unes des caractéristiques de ce sous-type :

- Forte préoccupation pour la sécurité financière et matérielle à long terme
- Économie de ressources pour garantir la sécurité financière à long terme
- Soins personnels pour maintenir une bonne santé physique et mentale
- Préoccupation pour la sécurité de la famille et des proches
- Souci de maintenir un certain niveau de confort matériel et d'apparence personnelle
- Travail acharné pour atteindre la sécurité financière et professionnelle
- Peur de manquer d'argent ou de ressources
- Recherche de nouvelles opportunités pour assurer la sécurité financière à long terme
- Évitement des situations financières ou matérielles qui pourraient être risquées ou imprévisibles

Tête à Tête

Les personnes ayant ce sous-type ont une préoccupation particulière pour les relations intimes et profondes avec les autres, ainsi que pour l'expression de leur individualité.

Voici quelques-unes des caractéristiques courantes du sous-type tête à tête :

- Forte préoccupation pour les relations intimes et profondes, avec un ou quelques partenaires privilégiés plutôt qu'un grand nombre d'amis ou de connaissances.
- Recherche d'une relation de connexion profonde et d'intimité avec un ou des partenaires, pouvant parfois conduire à une obsession ou une dépendance affective.
- Sensibilité émotionnelle accrue et forte capacité à ressentir et exprimer ses émotions, en particulier dans des relations intimes.
- Tendance à rechercher l'unicité et l'individualité, à se démarquer des autres et à exprimer sa propre personnalité distincte.
- Capacité à écouter attentivement les autres, à être empathique et à ressentir leurs émotions, avec une forte préférence pour les échanges en face à face plutôt que par des moyens technologiques.
- Recherche de situations stimulantes et enrichissantes, avec des partenaires ou des amis qui partagent des intérêts communs ou des projets créatifs.
- Besoin de temps seul pour se ressourcer et se reconnecter avec leur moi intérieur, souvent à travers des activités introspectives comme la méditation ou la lecture.

Social

Voici quelques-unes des caractéristiques courantes du sous-type social :

- Forte préoccupation pour la reconnaissance sociale, avec une tendance à chercher à être admiré, reconnu et approuvé par les autres.
- Besoin d'appartenance à un groupe, avec une tendance à se connecter avec les autres, à rejoindre des organisations et des communautés, et à chercher à avoir un rôle actif dans celles-ci.
- Tendance à être altruiste et à chercher à contribuer positivement à la société, en se sentant responsable de l'amélioration des conditions de vie des autres.
- Forte motivation pour travailler en équipe, avec un désir de coopération, de collaboration et de partage des idées pour atteindre des objectifs communs.
- Capacité à identifier les besoins des autres et à agir pour aider et soutenir les personnes qui en ont besoin.
- Tendance à être sensible à l'injustice sociale, avec une forte motivation à combattre l'inégalité et à promouvoir l'équité.
- Souvent orienté vers la politique, les causes sociales et les organisations communautaires.
- Tendance à vouloir être un leader ou un membre influent d'une organisation ou d'une communauté, avec une forte motivation pour faire avancer les idées et les valeurs qui sont importantes pour eux.

IV. Les différentes parties en IFS

L'Internal Family Systems (IFS) est un modèle thérapeutique qui identifie différents « parties » ou sous-personnalités qui existent à l'intérieur de chaque individu. Ces parties peuvent être divisées en deux catégories principales :

1. Les parties « protectrices » : Manageurs et Pompiers. Ces parties ont pour rôle de protéger l'individu des émotions ou des souvenirs douloureux. Par exemple, une partie protectrice pourrait être une partie de vous qui évite les relations intimes pour éviter d'être blessé émotionnellement. Ces parties sont souvent considérées comme des « murs » qui sont érigés pour protéger l'individu.
2. Les parties « vulnérables » : Exilés. Ces parties sont souvent associées à des émotions plus vulnérables et peuvent être en conflit avec les parties protectrices. Par exemple, une partie vulnérable pourrait être une partie de vous qui a besoin d'amour et de connexion émotionnelle, mais qui est bloquée par une partie protectrice qui a peur de l'abandon.

L'IFS soutient que chacune de ces parties a une intention positive pour l'individu, même si elles peuvent parfois être en conflit. Le travail de la thérapie IFS consiste à aider l'individu à identifier et à comprendre ces différentes parties, à leur donner de l'espace pour s'exprimer et à les aider à trouver des moyens de collaborer pour atteindre des objectifs positifs et sains.

Le Self

Le Self est considéré comme la partie centrale de la thérapie IFS. Le Self représente la partie de l'individu qui est consciente, présente et capable de se connecter avec les différentes parties. C'est la partie qui peut observer et comprendre les différentes parties sans être submergée par elles.

Le rôle du Self en IFS est de faciliter la communication et la collaboration entre les différentes parties, en aidant chaque partie à se sentir en sécurité et en soutenant la guérison et la croissance de l'ensemble de la personne.

Le travail de la thérapie IFS consiste à aider l'individu à développer une relation plus consciente et positive avec leur Self, en renforçant leur capacité à se connecter avec cette partie centrale et à rester ancré dans leur propre expérience. En apprenant à reconnaître et à honorer les différentes parties de leur être, tout en restant connecté à leur Self, les individus peuvent développer une plus grande confiance en eux-mêmes et une plus grande capacité à gérer les défis de la vie.

L'IFS décrit huit qualités du Self, qui sont les suivantes :

1. **Curiosité** : Le Self est curieux et ouvert d'esprit, ce qui lui permet d'explorer les différentes parties de l'individu avec une attitude bienveillante et sans jugement.
2. **Compassion** : Le Self est compatissant envers soi-même et envers les autres, ce qui lui permet de soutenir et de guérir les parties blessées et douloureuses de l'individu.
3. **Clarté** : Le Self est capable de voir les choses clairement et de prendre des décisions en accord avec les valeurs et les objectifs de l'individu.
4. **Confiance** : Le Self est confiant en sa capacité à gérer les défis de la vie et à trouver des solutions créatives aux problèmes.
5. **Courage** : Le Self est courageux et persévérant, ce qui lui permet de faire face aux émotions difficiles et de surmonter les obstacles.
6. **Créativité** : Le Self est capable de faire preuve de créativité pour trouver des solutions aux problèmes et aux défis de la vie.
7. **Connexion** : Le Self est capable de se connecter avec les autres et de cultiver des relations saines et satisfaisantes.
8. **Calme** : Le Self est un état d'esprit calme et centré, qui permet à l'individu de rester présent et en harmonie avec lui-même et avec les autres, même dans des situations stressantes.

Les protecteurs

Les protecteurs sont des parties intérieures qui ont pour rôle de protéger l'individu contre les menaces et les dangers perçus ou réels. Ces parties peuvent se manifester sous différentes formes, telles que la colère, la peur, la méfiance, la critique de soi, la suractivité ou l'isolement. Le rôle des protecteurs est donc d'essayer de garder l'individu en sécurité et de prévenir les situations qui pourraient entraîner de la douleur émotionnelle ou physique.

De plus, les protecteurs peuvent parfois être en conflit les uns avec les autres, ce qui peut causer de la confusion et des difficultés à gérer les émotions.

Les protecteurs se forment souvent dans l'enfance en réponse à des situations stressantes ou traumatiques. Les enfants ont souvent besoin de se protéger contre les expériences difficiles qui peuvent être émotionnellement accablantes, et les protecteurs se développent comme un mécanisme de survie.

Par exemple, un enfant qui grandit dans un environnement instable et imprévisible peut développer un protecteur manager qui s'assure que tout est organisé et planifié pour minimiser le stress et l'anxiété. De même, un enfant qui est souvent ignoré ou négligé peut développer un protecteur qui crée un monde intérieur riche pour se divertir et se protéger de la solitude et de la douleur.

Les protecteurs peuvent également être renforcés par des messages de la société ou de la famille qui valorisent certaines qualités ou comportements, comme la force, l'indépendance ou la productivité. Ces messages peuvent renforcer le rôle des protecteurs qui aident l'individu à répondre à ces attentes.

Il est important de noter que même si les protecteurs peuvent être utiles pour l'enfant à un moment donné, ils peuvent devenir problématiques à mesure que l'enfant grandit et se développe en adulte.

Les Managers

Les managers sont des parties protectrices qui ont pour rôle de prévenir les situations potentiellement dangereuses ou douloureuses en contrôlant l'environnement ou en régulant les émotions de l'individu. Ils sont souvent conscients des règles sociales et des attentes des autres, et cherchent à éviter les conflits et les situations d'urgence. Les managers peuvent être des parties intérieures qui poussent l'individu à travailler dur, à être productif ou à se conformer aux normes sociales pour éviter les critiques et les rejets. Ils peuvent également être des parties intérieures qui suppriment les émotions ou les expériences douloureuses pour éviter d'être submergé par celles-ci. Ils agissent de manière proactive pour éviter les dangers potentiels.

Les Pompiers

Les pompiers, quant à eux, sont des parties protectrices qui interviennent lorsqu'un danger est déjà présent ou imminent. Ils ont pour rôle de faire face à l'urgence et d'essayer de protéger l'individu en utilisant des moyens plus radicaux que les managers. Les pompiers peuvent se manifester sous la forme de comportements impulsifs ou d'addictions, tels que la consommation d'alcool, de drogues ou la suralimentation, pour atténuer la douleur ou l'anxiété. Ils agissent de manière réactive pour faire face aux dangers déjà présents.

Amalgame d'une partie avec le Self

L'amalgame des protecteurs et du Self est un phénomène qui peut se produire lorsque les parties intérieures d'un individu se confondent ou se mélangent avec le Self.

Lorsqu'il y a amalgame, les protecteurs peuvent prendre le contrôle total de la personne, alors qu'en réalité, il est une partie de soi avec ses propres objectifs et motivations.

L'amalgame peut rendre difficile pour l'individu de se connecter avec son vrai Self, ce qui peut conduire à une confusion et un conflit interne. Il peut également rendre difficile pour l'accompagnateur de travailler avec les protecteurs, car ils peuvent être plus résistants à travailler avec lui en pensant qu'ils sont le Self.

Pour éviter l'amalgame des protecteurs et du Self, il est important pour l'individu de développer une meilleure compréhension de leurs différentes parties intérieures et de la manière dont elles interagissent. Le thérapeute peut aider l'individu à développer cette compréhension en explorant les motivations et les fonctions des protecteurs, ainsi qu'en travaillant à renforcer la relation entre l'individu et son vrai Self.

En établissant une relation de collaboration et de confiance avec le Self, l'individu peut apprendre à reconnaître les signes de l'amalgame et à dissocier les protecteurs du Self.

Le processus IFS

Voici les étapes clés du processus IFS :

1. Apprendre à connaître un protecteur

- Accéder à une partie :

Pour accéder à une partie spécifique en IFS, on peut utiliser une des méthodes suivantes :

1. En se concentrant sur un événement ou une situation spécifique qui a récemment activé la partie. Cela peut aider à identifier la partie qui est la plus pertinente pour travailler dans le moment présent.
2. En vous concentrant sur un ressenti corporel ou émotionnel spécifique qui est associé à la partie. Par exemple, si vous ressentez une forte anxiété, vous pourriez explorer la partie qui semble être responsable de cette anxiété.
3. En utilisant des techniques de méditation ou de visualisation pour accéder aux parties de votre psyché. Par exemple, vous pourriez imaginer que vous entrez dans une pièce et que chaque partie de votre psyché est représentée par une personne différente dans la pièce.

- Se désamalgamer de la partie cible

1. Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé, et asseyez-vous confortablement. Prenez quelques respirations profondes pour vous aider à vous concentrer.
2. Identifiez la partie que vous souhaitez désamalgamer. Vous pouvez la nommer, lui donner une image ou une métaphore pour vous aider à la visualiser.
3. Demandez à cette partie si elle est disposée à se désamalgamer de vous pour un moment afin que vous puissiez explorer plus en détail comment elle fonctionne et comment elle se connecte à d'autres parties de votre psyché.
4. Si la partie accepte, imaginez qu'elle se sépare de vous et qu'elle se place à une certaine distance devant vous. Vous pouvez également imaginer que vous vous asseyez en face d'elle pour mieux la voir.
5. Communiquez avec cette partie et essayez de la comprendre plus en détail. Vous pouvez poser des questions sur ses objectifs, ses peurs, ses croyances et son rôle dans votre vie. Essayez d'être curieux et ouvert d'esprit, sans juger ni critiquer la partie.
6. Une fois que vous avez exploré la partie, remerciez-la de s'être désamalgamée de vous et invitez-la à se réintégrer dans votre système psychique.

- Se désamalgamer d'une partie concernée

Si une partie concernée interfère dans la relation avec la partie cible, lui demander si elle veut bien s'écarter pour que vous puissiez continuer de travailler avec la partie cible. Parfois il est nécessaire d'opérer le même processus utilisé avec la partie cible

- Découvrir le rôle d'un protecteur

Posez des questions telles que : « Qu'est-ce que tu essayes de protéger ? », « Quels sont tes objectifs ? », « Comment penses-tu que tu aides ? ».

- Développer une relation de confiance avec un protecteur

1. Remerciez le protecteur pour son rôle de protection et pour les efforts qu'il fait pour vous protéger.
2. Essayez de comprendre les peurs ou les menaces qui ont conduit ce protecteur à adopter son rôle de protection. Demandez-lui ce qu'il essaie de protéger, et écoutez attentivement sa réponse.
3. Si vous rencontrez de la résistance ou des sentiments négatifs de la part du protecteur, essayez de les accueillir avec compassion et sans jugement. Demandez-lui ce dont il a besoin pour se sentir en sécurité et protéger ses parties vulnérables.
4. Montrez de l'empathie envers le protecteur et ses préoccupations, et remerciez-le pour sa protection. Essayez d'établir un dialogue ouvert et honnête avec lui, et soyez patient pour lui permettre de s'ouvrir à vous.

2. Obtenir la permission de travailler avec un exilé

Si le protecteur est prêt à travailler avec vous, proposez de collaborer ensemble pour explorer des moyens plus efficaces de protéger les parties vulnérables de votre psyché.

Lui demander s'il est d'accord de vous montrer l'exilé qu'il protège.

Si le protecteur est réticent à vous aider à accéder à l'exilé, essayez de comprendre ses préoccupations et ses peurs. Demandez-lui ce dont il a besoin pour se sentir en sécurité et pour permettre l'accès à l'exilé.

Si le protecteur vous permet d'accéder à l'exilé, prenez votre temps pour vous préparer émotionnellement.

3. Apprendre à connaître un exilé

- Accéder à un exilé
Prendre le temps de vous observer avec l'exilé, de découvrir qui il est
- Se désamalgamer d'un exilé
Parfois il est nécessaire de prendre le temps de se désamalgamer de l'exilé comme on l'a fait avec un protecteur
- Se désamalgamer des parties concernées
De la même façon il est nécessaire de prendre le temps de se désamalgamer d'une partie.
- Apprendre à connaître un exilé
Essayer d'être doux et compatissant envers l'exilé, et écouter ce qu'il a à dire.
- Développer une relation de confiance avec un exilé
Lui demander ce dont il a besoin pour se sentir en sécurité et pour guérir.

4. Guérir un exilé

- Accéder aux souvenirs de l'enfance et en être témoin
Demandez à l'exilé s'il est prêt à vous parler de ses souvenirs d'enfance. Assurez-vous que l'exilé est conscient de ce que vous allez faire et qu'il est d'accord pour continuer. Essayez de comprendre les émotions que l'exilé a ressenties à ce moment-là, ainsi que les croyances et les sentiments qu'il a pu développer à partir de ce souvenir. Soyez un témoin compatissant et bienveillant de l'histoire de l'exilé. Évitez de juger ou de minimiser les émotions de l'exilé.
Après avoir écouté l'histoire de l'exilé, vous pouvez lui poser des questions pour mieux comprendre ses sentiments et ses croyances.
En lui demandant ce dont il aurait eu besoin au moment de la blessure.
- Réparer le lien avec un exilé
Apporter en pensée ce dont aurait eu besoin l'exilé au moment de la blessure.
- Décharger un exilé
Inviter l'exilé à se décharger de son fardeau dans un élément (eau, air, feu, terre, vent) et dans un lieu choisi par lui.
- Récupérer un exilé
Demander à l'exilé quelle place il voudrait prendre maintenant dans votre vie.

5. Libérer le rôle du protecteur

Il est parfois nécessaire d'aider le protecteur à se décharger également de son fardeau comme pour l'exilé.

Lui demander ensuite quelle nouvelle place il aimerait tenir maintenant dans votre système et l'y accueillir

6. Prendre du temps pour chacune des parties

Assurer à l'exilé et au protecteur que vous allez prendre du temps dans les jours et les semaines à venir pour passer du temps avec eux.

V. Travailler sur son profil Ennéagramme avec l'IFS

Il peut y avoir des liens entre les blessures de l'Ennéagramme et les exilés de la théorie IFS. Les blessures de l'Ennéagramme sont des schémas de pensée et de comportement profondément enracinés qui se forment souvent pendant l'enfance et qui ont un impact sur la façon dont nous interagissons avec le monde. De même, les exilés de la théorie IFS sont des parties de nous-mêmes qui ont été blessées ou traumatisées dans le passé et qui ont été dissociées de notre conscience.

Les blessures de l'Ennéagramme peuvent être liées à des exilés en IFS si elles ont été créées en réponse à une expérience traumatique ou à une blessure émotionnelle. Par exemple, un type 2 de l'Ennéagramme (le Généreux) peut avoir une blessure fondamentale de se sentir non aimé ou non désiré, ce qui peut être lié à un exilé de la tristesse ou de la douleur de rejet. Un type 5 (l'Observateur) peut avoir une blessure de la vulnérabilité ou de l'impuissance, ce qui peut être lié à un exilé de la peur ou de l'humiliation.

La théorie IFS peut aider à identifier et à travailler avec les exilés qui sont liés aux blessures de l'Ennéagramme en aidant à explorer les parties blessées de nous-mêmes qui ont été dissociées de notre conscience. En travaillant avec ces parties, nous pouvons apprendre à les intégrer dans notre conscience et à réduire l'impact de nos blessures fondamentales sur notre vie quotidienne.

Pour chaque profil, il sera intéressant peut-être de :

- Travailler avec les passions
- Travailler avec les peurs
- Travailler avec les mécanismes de défense
- Travailler avec les fixations

Dans le tableau ci-après, on pourra retrouver les passions, les peurs, les mécanismes de défenses et les fixations et travailler avec la personne accompagnée sur le lien éventuel entre ces caractéristiques et les exilés et les protecteurs mis en place par la personne.

Profils	Surnom	Passions	Peurs	Mécanismes de défense	Fixations
1	Perfectionniste	Colère	Mal faire	Formation réactionnelle	Erreurs
2	Altruiste	Orgueil	Être transparent/ignoré	Répression	Besoins de l'autre
3	Battant	Duperie	Échec de la relation	Identification	Objectif-image
4	Créatif	Envie	Abandon	Introjection, sublimation	Manque
5	Observateur	Avarice	Intrusion	Isolation	Collecte-connaissance
6	Loyal	Peur	Trahison	Projection	Dangers
7	Épicurien	Gourmandise	Enfermement	Rationalisation	Possibilités
8	Protecteur	Luxure (excès)	Apparaître comme faible	Déni	Rapport de force
9	Médiateur	Paresse	Conflit	Narcotisation	Points communs

À titre d'information, le CEE (Centre d'Études de l'Ennéagramme) définit les mécanismes de défense pour chaque profil de la manière suivante :

- 1- Formation réactionnelle : S'opposer à tout mauvais comportement (impulsions, désirs, réactions instinctives) et lui faire prendre une direction opposée.
- 2- Répression : Effacer, exclure de la conscience ses propres besoins, désirs et sentiments. Ils disparaissent. Ce qui aide à créer des liens avec les autres.
3. Identification : Prendre les attributs de l'image et incarner ce rôle.

4. Introjection : Conserver en soi l'image de la personne ou de l'objet idéalisé(e) afin d'éviter la souffrance actuelle de l'abandon ou de la séparation. Tant que l'instant présent n'est pas à la hauteur de l'idéal fantasmé, on a de bonnes raisons de ne pas se contenter du présent.
5. Isolation de l'affect : Se détacher pour observer, se couper de trop de sensibilité émotionnelle ou de sensations. Se distancer de l'autre ou de la situation. D'où une réduction de l'impact de l'extérieur sur soi et de ses propres sentiments et désirs.
6. Projection : Attribuer au autres et au monde extérieur la responsabilité de ses peurs et de son insécurité. Transformer ses scénarios imagés en des réalités à éviter ou à combattre.
7. Rationalisation : Reformuler une expérience ou une situation en lui trouvant un côté positif. Cela réduit le négatif (expériences douloureuses) en leur attribuant une nouvelle signification en éludant le désagrément de certaines contraintes.
8. Déni : Ne pas voir les dangers, ne ressentir ni sensation ni émotion, être immunisé contre toute peur ou vulnérabilité.
9. Narcotisation : S'engourdir, s'oublier soi-même en dispersant son énergie dans le confort de l'environnement extérieur.

Travailler avec les réactions aversives des centres d'intelligence

Celles-ci sont indiquées dans le tableau suivant :

Centres d'intelligence	-	+	Expérience	Réactions aversives	Tourné vers
Mental	Fixation	Qualité mentale supérieure	Compris	Anxiété Peur Terreur	Futur
Émotionnel	Passion	Vertu	Ressenti	Détresse Tristesse Hystérie	Passé
Corps	Réactivité instinctive	Énergie	Vécu	Frustration Colère Rage	Présent

Travailler avec les défis des sous-types

Pour les sous-types on pourra inviter la personne à prendre conscience des défis à relever.

Pour le sous-type « Survie » :

- Crainte de la perte : Les personnes avec un sous-type survie peuvent se sentir anxieuses à l'idée de perdre leur travail, leur maison ou leur sécurité financière. Ils peuvent travailler dur pour maintenir leur situation financière, mais cette préoccupation constante peut également les amener à négliger d'autres aspects de leur vie.
- Tendance à l'isolement : Les personnes avec un sous-type survie peuvent avoir tendance à se retirer et à se protéger, évitant les interactions sociales. Cette tendance peut les rendre isolées et solitaires, ce qui peut avoir un impact négatif sur leur bien-être émotionnel.
- Obsession de la sécurité : Les personnes avec un sous-type survie peuvent avoir une obsession pour la sécurité et la stabilité. Cette obsession peut les empêcher de prendre des risques et de saisir des opportunités qui pourraient améliorer leur vie.
- Préoccupation excessive pour les détails : Les personnes avec un sous-type survie peuvent se concentrer sur les détails mineurs pour s'assurer que tout est sous contrôle. Cela peut les amener à perdre de vue l'ensemble ou à rater des opportunités importantes.
- Tendance à la procrastination : Les personnes avec un sous-type survie peuvent avoir tendance à remettre à plus tard des tâches importantes ou à hésiter à prendre des décisions importantes par crainte de perturber leur sécurité et leur stabilité.

Pour le sous-type « Tête à Tête » :

- **Besoin de proximité émotionnelle :** Les personnes avec un sous-type tête à tête peuvent avoir un besoin intense de proximité émotionnelle avec les autres, ce qui peut les amener à être trop exigeantes ou à s'impliquer dans des relations qui ne sont pas saines.
- **Tendance à l'isolement :** Les personnes avec un sous-type tête à tête peuvent avoir tendance à se retirer et à se concentrer uniquement sur une ou deux personnes importantes dans leur vie. Cette tendance peut les amener à négliger d'autres aspects de leur vie ou à devenir isolées et solitaires.
- **Sensibilité aux rejets :** Les personnes avec un sous-type tête à tête peuvent être très sensibles aux rejets ou à la critique de leurs proches. Cette sensibilité peut les rendre vulnérables aux blessures émotionnelles et peut affecter leur capacité à maintenir des relations saines.
- **Tendance à l'obsession :** Les personnes avec un sous-type tête à tête peuvent avoir tendance à se concentrer de manière obsessionnelle sur une personne ou une situation. Cette obsession peut les empêcher de voir l'ensemble ou de prendre des décisions saines.
- **Difficulté à maintenir des limites :** Les personnes avec un sous-type tête à tête peuvent avoir des difficultés à maintenir des limites saines dans leurs relations avec les autres. Ils peuvent avoir du mal à dire non ou à s'affirmer, ce qui peut les rendre vulnérables aux personnes qui cherchent à profiter d'eux.

Pour le sous-type « Social » :

- **Besoin de validation sociale :** Les personnes avec un sous-type social peuvent avoir un besoin intense de validation sociale, ce qui peut les amener à se conformer aux normes sociales ou à chercher à plaire à tout le monde.
- **Difficulté à se démarquer :** Les personnes avec un sous-type social peuvent avoir des difficultés à se démarquer et à exprimer leur individualité. Elles peuvent se sentir obligées de se conformer à un groupe ou à une cause sociale.
- **Tendance à l'auto-sacrifice :** Les personnes avec un sous-type social peuvent avoir tendance à se mettre en dernier et à s'auto-sacrifier pour le bien de la communauté ou du groupe. Cela peut les amener à négliger leurs propres besoins et à s'oublier.
- **Peur de l'isolement social :** Les personnes avec un sous-type social peuvent avoir une peur intense de l'isolement social et peuvent être très préoccupées par leur place dans la communauté ou leur rôle social.
- **Difficulté à prendre des décisions autonomes :** Les personnes avec un sous-type social peuvent avoir des difficultés à prendre des décisions autonomes, car elles peuvent être préoccupées par les implications sociales de leurs choix. Elles peuvent être très influencées par les opinions des autres.

VI. Conclusion

Bien que l'Ennéagramme et l'IFS soient deux approches différentes, elles peuvent être complémentaires.

l'IFS se concentre sur la guérison émotionnelle et la communication entre les parties de soi-même, tandis que l'Ennéagramme se concentre sur la compréhension des types de personnalité et de leurs schémas de pensée et de comportement.

Une personne qui utilise l'Ennéagramme pour mieux comprendre sa personnalité peut également utiliser l'IFS pour mieux comprendre ses parties internes qui influencent cette personnalité.

De même, une personne qui utilise l'IFS pour mieux comprendre ses parties internes peut également utiliser l'Ennéagramme pour mieux comprendre les schémas de comportement et de pensée associés à chaque partie.

Bien que les "protecteurs" en IFS et les mécanismes de défense de l'Ennéagramme puissent sembler similaires, ils diffèrent dans leur approche. Les "protecteurs" en IFS sont considérés comme des parties de la personnalité qui ont besoin d'être comprises, acceptées et gérées, tandis que les mécanismes de défense de l'Ennéagramme sont considérés comme des habitudes de comportement qui doivent être observées et modifiées pour permettre une croissance personnelle.

Dans l'IFS, les "exilés" sont des parties de la personnalité qui ont été blessées ou traumatisées dans le passé et qui ont été rejetées ou ignorées par le reste de la personnalité. Ces "exilés" peuvent être des souvenirs d'événements douloureux ou des sentiments refoulés qui peuvent affecter la vie émotionnelle et relationnelle de l'individu.

Dans l'Ennéagramme, les neuf types de personnalité ont chacun des "blessures" émotionnelles spécifiques qui résultent d'un sentiment d'insécurité ou de manque dans la vie de l'individu. Ces blessures peuvent être associées à des émotions telles que la honte, la colère, la peur, la tristesse ou la déception.

Bien que les "exilés" en IFS et les "blessures" de l'Ennéagramme ne soient pas exactement les mêmes, ils partagent tous les deux un lien avec des expériences passées qui ont laissé une marque émotionnelle sur l'individu.

Les deux approches cherchent à aider l'individu à explorer et à guérir ces parties de sa personnalité, afin de retrouver une plus grande harmonie et un plus grand bien-être psychologique.

Bernard CHABRERIE

06.32.81.43.56

bernard@chabrerie.net

Accompagnement au changement

Coaching, relation d'aide, supervision : <https://bernardchabrerie.net>

Formateur en enneagramme : <https://lenneagramme.fr>

LinkedIn : www.linkedin.com/in/bernardchabrerie

Facebook : <https://www.facebook.com/chabrerie.bernard>

PNL - Approche Orientée Solutions - Psychologie positive - Neurosciences appliquées - Analyse Transactionnelle - Ennéagramme - Mindfulness - Communication bienveillante - Hypnose éricksonienne - EFT - EMDR - IFS - Thérapie par le rire - Relation d'aide

