



GORILLA
Conseils & Formations

CONNAISSANCE DE SOI
L'ENNEAGRAMME



LIVRE BLANC

Alban Pittarello, Formateur & Consultant

HISTOIRE DE L'ENNÉAGRAMME

UNE TRADITION MILLÉNAIRE



L'ennéagramme est au départ une figure ésotérique ancienne (**ennea** qui signifie **neuf** et **gramma** dont le sens est **figure**), réintroduite au XXème siècle par Georges Gurdjieff, un mystique arménien.

L'origine de l'ennéagramme et de son symbole ne sont pas attestées de façon scientifique.

Selon certains, la pratique serait née dans l'antiquité.

Quoi qu'il en soit, elle serait très ancienne.



SYSTÈME DE THÉRAPIE

Laleh Bakhtiar, historienne de l'islam, prétends que l'ennéagramme trouverait son origine dans le soufisme.

Les soufis utilisent un système de thérapie basé sur l'ennéagramme et les constellations.

Pour Oscar Ichazo, psychologue bolivien, la source principale de l'ennéagramme est la Kabbale.

Ichazo est le premier à avoir nommé 9 types, et à en avoir fait un objet d'étude universitaire.

Selon sa propre légende, Gurdjieff aurait connu l'ennéagramme au contact d'une hypothétique confrérie des Sarmoung, fondée en 2500 avant JC, à Babylone.

Claudio Naranjo, un élève d'Ichazo, qui enseignait en Californie, introduit l'outil aux États-unis.

Helen Palmer, qui suivit cet enseignement avec Robert Ochs, fit passer l'ennéagramme dans le grand public.

Elle l'épura totalement de toute référence spirituelle ou religieuse, et en fit un vrai outil de psychologie et de développement personnel dans la mouvance new age.

Aujourd'hui les livres, stages, formations, sur l'ennéagramme sont légions.

Et il est de plus en plus rarissime de faire mention de son vrai fondateur (pas créateur) : Georges Ivanovitch Gurdjieff.

QU'EST CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?

UNE VOIE VERS LA CONNAISSANCE DE SOI

9 PROFILS 3 CENTRES

L'ennéagramme est représenté sous la forme d'une figure à 9 points correspondant à chacun des 9 types de personnalité.

Chaque ennéatype se compose d'une motivation et d'un talent, ainsi que d'une blessure et d'une peur primaire, qui vont placer l'individu dans un fonctionnement compulsif.

L'Ennéagramme se base sur l'idée que l'homme a besoin de 3 centres d'intelligences pour fonctionner :

Le centre **émotionnel** pour les types **2, 3 et 4** est le siège des ressentis, des sentiments (cerveau limbique) : ils sont ce qu'ils réalisent.

Le **centre mental** pour les types **5, 6 et 7** est le siège de la pensée, des raisonnements (neo-cortex) : ils emmagasinent du savoir pour comprendre et maîtriser leur peur.

Le **centre instinctif** pour les types **8, 9 et 1** est le siège de réflexes de survie (cerveau reptilien) : ils agissent pour éviter leur colère ou celle d'autrui.

L'ennéagramme est un outil puissant, qui met en évidence 9 profils de personnalités (9 stratégies de fonctionnement) qu'un individu se construit dès l'enfance (parfois même in utero), en réponse aux situations qu'il rencontre dans le cadre de ses relations avec les autres.

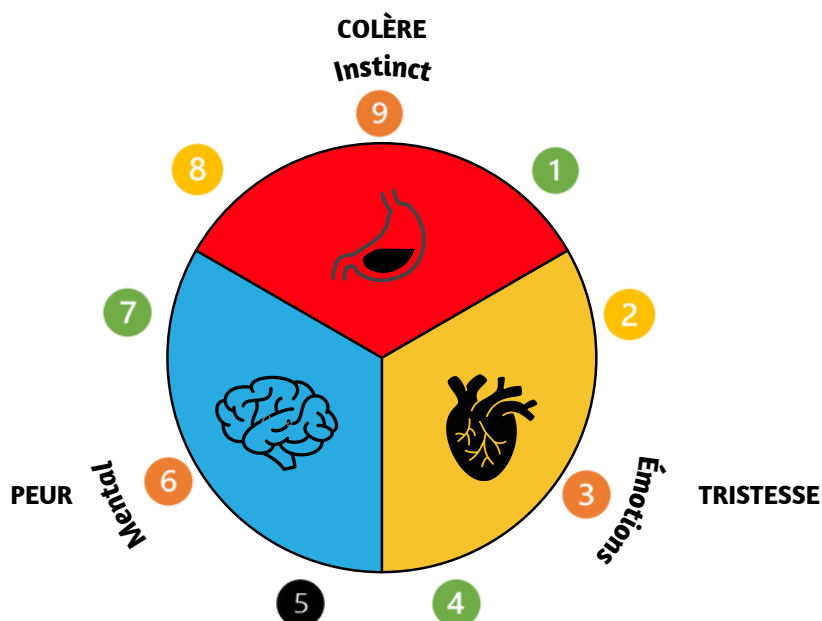
Dès l'enfance, nous testons des comportements, censés plus ou moins efficacement nous permettre d'éviter nos peurs et d'obtenir de l'amour, de l'intérêt, ou de la reconnaissance.

Nos cobayes sont nos parents.

En adoptant des mécanismes psychiques spécifiques, nous nous montrons en adéquation avec les attentes de nos parents, digne de leur amour et de leur intérêt.

Plus tard, nous reproduisons ce fonctionnement à l'échelle d'un environnement plus large, nos amis, nos amours, nos ennemis.

Nous allons donc nous identifier et nous comporter de la manière la plus adaptée pour nous permettre d'exister, et d'être aimés.





QU'EST CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?

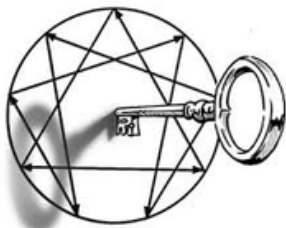
LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE SANTÉ



On évalue le niveau de santé d'un individu selon sa capacité à maîtriser ses compulsions et son niveau de conscience.

Un niveau de stress élevé nous entrave, permet à notre ego de régner en maître sur nos comportements, et nous cache la réalité.

Ces différents niveaux de conscience expliquent en partie les différences de perception et de comportement entre individus d'un même type.



NIVEAU PATHOLOGIQUE

L'individu sous pression, dans un grand stress, s'enferme de façon excessive dans les compulsions de son profil, qui ne sont plus que mécanismes de fuite, d'attaque, de réaction ou de défense.

NIVEAU BASIQUE

La majorité des individus s'y trouvent, la majorité du temps, exploitant de façon assez équilibrée tous les aspects spécifiques du profil.

A ce niveau de conscience, nous sommes encore dans la croyance qu'il faut afficher un profil particulier pour être accepté, reconnu ou simplement être aimé.

NIVEAU "ÉVOLUÉ"

L'ennéatype est connu et assumé

Il est pertinemment exploité ainsi que les caractéristiques qui lui sont conférées, permettant des interactions et des fonctionnements positifs et sains, sans attente particulière de reconnaissance.

A ce niveau, nous avons pris suffisamment de hauteur et nous n'agissons plus en réaction ou en défense face à son environnement, mais avec celui-ci, et le plus souvent à notre initiative.

POURQUOI S'Y FORMER ?

UN OUTIL DE SOIN ET D'ACCOMPAGNEMENT

La connaissance de soi et l'appréhension des émotions devraient faire partie de la formation de base de tout être humain.

"Connais toi d'abord, et tu connaîtra l'univers et les Dieux" disait Socrate.

Pour lui, le simple fait de s'interroger sur ce qui est bon pour nous, commence déjà à nous rendre meilleurs.

Cela signifie aussi que sans connaissance de soi, de ses réactions, de ses propres méconnaissances, pas ou peu d'évolution possible.

DE MULTIPLES BÉNÉFICES

Il permet l'exploration des motivations profondes, des peurs et des désirs inconscients, associés à chaque type de personnalité.

En travaillant avec cet outil, les individus peuvent mieux comprendre les racines de leurs comportements, ce qui peut être crucial dans un processus de soin et d'accompagnement.

De plus, en mettant en lumière les schémas de comportements récurrents, l'ennéagramme peut aider les individus à prendre conscience de leurs réactions automatiques face au stress, aux défis et aux relations.

Cette prise de conscience est une première étape vers la transformation personnelle.

En se formant à l'ennéagramme, les individus apprennent à faciliter leur dialogue interne en reconnaissant et en comprenant leurs pensées et émotions intérieures. Cela favorise un dialogue interne plus sain, en encourageant la réflexion et la remise en question des schémas de pensée limitatifs.



Dans un contexte thérapeutique ou de coaching, l'utilisation de l'ennéagramme facilite la compréhension des dynamiques relationnelles.

Les professionnels peuvent ainsi aider les individus à explorer comment leurs types de personnalité interagissent, favorisant ainsi des relations plus harmonieuses.

En identifiant les déclencheurs de stress propres à chaque type de personnalité, l'ennéagramme peut contribuer à développer des stratégies de gestion adaptées et très efficaces.

Dans le cadre du soin et de l'accompagnement, cela est particulièrement utile pour les personnes confrontées à des traumatismes ou des défis émotionnels.

Pour certaines personnes, l'ennéagramme est également utilisé comme un outil de croissance spirituelle. En explorant les aspects les plus profonds de la personnalité, il peut favoriser la connexion avec des questions existentielles et spirituelles.

LIBERTÉ CONSCIENCE HARMONIE

GORILLA
Formations & Conseils



07 62 92 37 74

alban@gorilla-conseils.com

