

Jean-Philippe Vidal



50 exercices

# d'ENNÉAGRAMME

Comprendre votre personnalité  
et celle de vos proches



● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Maquette et mise en pages : PCA  
Illustrations : Noémie Bazille  
Relecture/correction : Caroline Puleo et Marine Bourasseau

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023  
ISBN : 978-2-416-01179-5

# | SOMMAIRE

L'ennéagramme en bref .....	7
<b>1. La question de l'estime de soi .....</b>	<b>15</b>
→ <b>Cultiver le sens du travail bien fait .....</b>	<b>15</b>
Exercice 1 : Faire le point sur mon niveau de perfectionnisme.....	15
Exercice 2 : Mieux m'organiser .....	19
Exercice 3 : Finir ce que je commence .....	21
Exercice 4 : Relativiser l'exigence .....	24
Exercice 5 : Être plus patient.....	25
→ <b>Cultiver l'authenticité.....</b>	<b>27</b>
Exercice 6 : Où en suis-je avec mes émotions ? .....	27
Exercice 7 : Écouter mes émotions.....	32
Exercice 8 : Exprimer mes ressentis.....	33
Exercice 9 : Voir le verre à moitié plein.....	35
Exercice 10 : L'herbe du voisin .....	36
→ <b>Cultiver la créativité .....</b>	<b>39</b>
Exercice 11 : Suis-je assez visionnaire ? .....	39
Exercice 12 : Les neuf points.....	43
Exercice 13 : Cultiver mon imaginaire .....	45
Exercice 14 : Prendre mon temps .....	46
Exercice 15 : Agir en présence.....	48

<b>2. La question du besoin de maîtriser son environnement</b> .....	51
→ <b>Cultiver l'esprit de conquête</b> .....	51
Exercice 16 : Suis-je un bon promoteur?.....	51
Exercice 17 : Savoir me mettre en avant.....	56
Exercice 18 : Célébrer mes succès.....	57
Exercice 19 : Accepter l'échec .....	59
Exercice 20 : Oser m'affirmer face à l'inconnu .....	60
→ <b>Cultiver le sens de l'observation et de l'analyse</b> .....	61
Exercice 21 : Suis-je assez objectif? .....	61
Exercice 22 : De la légèreté de l'approfondissement.....	66
Exercice 23 : Prendre du recul.....	67
Exercice 24 : Me reconnecter à mon corps .....	69
Exercice 25 : Intégrer les messages émotionnels.....	71
→ <b>Cultiver le leadership</b> .....	73
Exercice 26 : Où en suis-je avec l'affirmation de soi?.....	73
Exercice 27 : Dire ce que j'ai à dire.....	77
Exercice 28 : Oser m'affirmer .....	78
Exercice 29 : Accepter la controverse.....	79
Exercice 30 : Éviter les généralisations.....	81
<b>3. La question de se faire accepter par l'autre</b> ....	85
→ <b>Cultiver le sens du service</b> .....	86
Exercice 31 : Suis-je assez empathique?.....	86
Exercice 32 : Passer en écoute active .....	90
Exercice 33 : Me mettre à la place de l'autre .....	91

Exercice 34 : Prendre soin de moi.....	93
Exercice 35 : Arrêter de jouer les sauveurs.....	94
<b>→ Cultiver le sens du collectif .....</b>	<b>96</b>
Exercice 36 : Vision individuelle ou collective ?.....	96
Exercice 37 : Percevoir les interdépendances .....	100
Exercice 38 : Chaque contribution compte .....	102
Exercice 39 : Faire confiance.....	103
Exercice 40 : Même le pire n'est pas sûr .....	104
<b>→ Cultiver le sens diplomatique .....</b>	<b>106</b>
Exercice 41 : Suis-je un bon médiateur ? .....	106
Exercice 42 : Ne pas confondre évaluation et observation .....	110
Exercice 43 : Réconcilier les parties.....	112
Exercice 44 : Savoir dire « non » .....	113
Exercice 45 : L'important et le futile.....	115
<b>4. La question des centres de préoccupation...</b>	<b>117</b>
Exercice 46 : Me préoccuper davantage de mon bien-être .....	120
Exercice 47 : Sortir de la peur du manque .....	121
Exercice 48 : Investir l'espace social .....	123
Exercice 49 : Lâcher les réseaux sociaux .....	124
Exercice 50 : Être intime avec moi-même .....	124
Exercice 51 : Sortir de la fusion.....	125
<b>Conclusion .....</b>	<b>129</b>
<b>Ressources pour aller plus loin .....</b>	<b>131</b>
<b>Dans la même collection .....</b>	<b>133</b>



# L'ENNÉAGRAMME EN BREF

Je sais que vous êtes impatient de plonger dans les exercices qui font tout l'intérêt de ce livre !

Et l'objet de cet ouvrage n'est pas de vous donner une explication détaillée, aussi passionnante soit-elle, de ce qu'est l'ennéagramme et de toute la richesse de ses potentiels. Je vous invite à consulter la bibliographie si vous souhaitez aller plus loin que ce premier contact. Toutefois, afin de comprendre le bien-fondé des exercices proposés et d'en tirer pleinement parti, je me dois de vous les présenter par un petit tour d'horizon introductif. Vous bénéficierez grandement de la lecture de ce court chapitre avant de plonger dans les expériences qui vous sont ensuite proposées.

L'ennéagramme est un modèle explicatif du fonctionnement humain, ou du moins d'une partie de celui-ci. Le petit enfant qui vient de naître et qui n'a pas encore affronté la réalité du monde est purement lui-même, sans filtre ni barrière. Mais quand il tente d'exprimer sa nature profonde, ce monde se charge de lui renvoyer des choses qui peuvent blesser qui il est vraiment. Alors, très vite, il apprend à se fabriquer une armure, ce que l'on appelle aussi souvent un « système de défense », qui lui permet d'affronter le monde extérieur en protégeant son précieux soi intérieur.

Le temps passant, qui il est vraiment, à l'intérieur de l'armure, finit par s'assoupir pour laisser les commandes au « pilote automatique ». Ainsi, les réponses aux événements ne sont plus dictées par des choix conscients, mais par les habitudes liées au système de défense. Tout

L'enjeu de la découverte et du travail avec l'ennéagramme est donc de « se réveiller », de reprendre les commandes pour une vie faite de choix conscients, sans pour autant jeter l'armure, qui est un bel outil à notre service dans certaines situations. En effet, si l'ennéagramme est aujourd'hui un instrument puissant qui trouve naturellement sa place en coaching, en médiation ou en management, il est historiquement une discipline d'éveil qui prend sa forme moderne dans les années 1970.

Et reprendre le contrôle de son « je », c'est comprendre que, face aux situations qui se présentent à nous, nous avons toujours le choix entre diverses réponses, dont certaines seront adaptées à la situation et d'autres nous feront courir l'épreuve avec un handicap...

L'ennéagramme pose un modèle de neuf grandes stratégies de réponse aux événements (*ennéa* veut dire « neuf », en grec). Ensemble, elles forment un tout cohérent pour pouvoir gérer toutes les situations. Nous avons tous ce jeu de neuf cartes entre les mains. Sauf que, selon la manière dont nous nous sommes construits, certaines stratégies nous sont faciles, sont pour nous un vrai domaine d'expertise et d'excellence, tandis que d'autres sont sous-utilisées. Identifier les stratégies sous-utilisées et leur donner la juste place dans nos comportements est un premier travail bénéfique.

Mais si certaines cartes ne sont pas jouées quand elles seraient les mieux adaptées, cela revient à dire que, dans ces situations, une autre réponse est donnée. Et celle-ci consiste naturellement à jouer ce que nous savons faire le mieux, notre stratégie la plus maîtrisée. Le problème est qu'elle n'est pas forcément adaptée à la situation, et que notre comportement devient alors caricatural et peu efficace face à la demande de l'environnement. Identifier nos zones de confort, et apprendre à ne pas nous y précipiter quand le stress monte, est un deuxième travail encore plus bénéfique.

Vous l'aurez compris, grandir avec l'ennéagramme, c'est redevenir familier avec chacune des neuf stratégies, et équilibrer les choses pour donner le meilleur de soi-même en toutes circonstances.

Ces neuf stratégies sont issues d'une construction très logique, et si vous vous reconnaissez sûrement très fortement dans l'une d'entre elles, c'est simplement le signe que votre travail d'équilibrage peut commencer, à travers les exercices de ce livre. Vous n'êtes pas cette stratégie. Elle vous rassure et vous en abusez un peu, c'est tout.

Dans l'ennéagramme, on part de la théorie des trois centres, dont chaque personne est dotée.

**Un centre instinctif**, lié à notre cerveau limbique, dont la mission est d'assurer notre survie et notre sécurité. Lieu de l'énergie, il permet l'action, la spontanéité et la coordination physique. Dans le langage commun, on parle de nos « tripes ».

Pour survivre, il peut mettre en jeu trois stratégies complémentaires :

- prendre le dessus, être le plus fort, par le biais de la stratégie **8**, que nous avons baptisée « **Recherche de pouvoir** » ;
- ne pas se faire remarquer, faire profil bas, par le biais de la stratégie **9**, que nous avons baptisée « **Quête d'harmonie** » ;
- ne pas présenter de faille, et viser le zéro défaut, par le biais de la stratégie **1**, que nous avons baptisée « **Perfectionnisme** ».

**Un centre émotionnel**, lié à notre cerveau limbique, qui place la relation avec les autres au cœur de la vie. Il est le lieu des émotions et de l'affectivité, le moteur des désirs et des mises en relation. Dans le langage commun, on parle de notre « cœur ».

Il peut entrer en relation selon trois modalités :

- en donnant de l'amour, avec une attente inconsciente d'amour en retour, par le biais de la stratégie **2**, que nous avons baptisée « **Aide aux autres** » ;

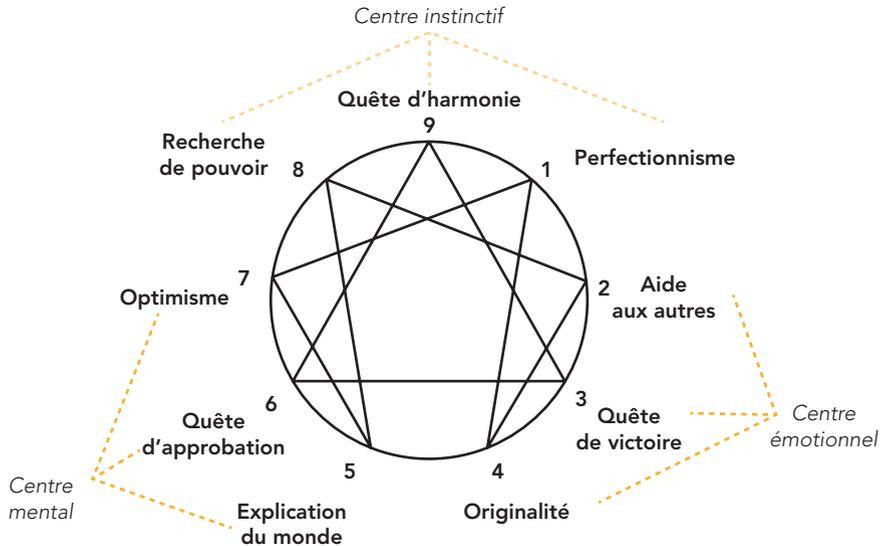
- en cherchant à sortir du lot, à être admirable pour les autres, par le biais de la stratégie **3**, que nous avons baptisée « **Quête de victoire** » ;
- en se centrant sur sa propre singularité et en la revendiquant devant les autres, par le biais de la stratégie **4**, que nous avons baptisée « **Originalité** ».

**Un centre mental**, lié à notre néocortex, qui pense et réfléchit. Il cherche à avoir des informations et à rationaliser la vie afin de donner un sens au monde et à soi-même par le biais de l'analyse logique, du raisonnement, de l'imagination créatrice. Dans le langage commun, on parle de notre « tête ».

Il peut appréhender le monde selon trois modalités :

- en cherchant à le comprendre et à poser des modèles explicatifs, par le biais de la stratégie **5**, que nous avons baptisée « **Explication du monde** » ;
- en s'investissant dans l'intégration à un collectif, par le biais de la stratégie **6**, que nous avons baptisée « **Quête d'approbation** » ;
- en explorant toutes les options du futur, pour garder une vision la plus globale possible de la situation, par le biais de la stratégie **7**, que nous avons baptisée « **Optimisme** ».

Au final, on arrive à neuf stratégies, qui sont habituellement représentées dans le schéma suivant.



L'explication du dessin intérieur de la figure de l'ennéagramme dépasse l'objet de ce livre et je vous invite à découvrir mes ouvrages complémentaires pour tout savoir sur ce point.

L'enjeu de ce livre est de vous aider à être plus à l'aise et plus équilibré dans vos stratégies, c'est pourquoi il est divisé en grandes thématiques concrètes, pour lesquelles trois stratégies sont explorées à chaque fois. Pour chaque stratégie, vous trouverez cinq exercices :

- le premier est un état des lieux pour savoir où vous en êtes ;
- ensuite viennent deux exercices pour vous aider à renforcer la stratégie si elle est trop faible chez vous ;
- puis deux exercices pour vous aider à arrêter de trop utiliser la stratégie en question si c'est votre cas.

Un dernier chapitre ajoute des éléments liés à un modèle complémentaire de l'approche de l'ennéagramme : les sous-types instinctifs, qui nous parlent de nos points de préoccupation.

Le tableau suivant peut vous aider à vous repérer dans les exercices et à trouver directement celui dont vous avez besoin.

<b>Thématique de l'estime de soi</b>			
<i>Stratégie</i>	<i>Bilan</i>	<i>Pour la renforcer</i>	<i>Pour la relativiser</i>
Perfectionnisme (ennéagramme 1)	1 – Faire le point sur mon niveau de perfectionnisme	2 – Mieux m'organiser 3 – Finir ce que je commence	4 – Relativiser l'exigence 5 – Être plus patient
Originalité (ennéagramme 4)	6 – Où en suis-je avec mes émotions ?	7 – Écouter mes émotions 8 – Exprimer mes ressentis	9 – Le verre à moitié plein 10 – L'herbe du voisin
Optimisme (ennéagramme 7)	11 – Suis-je assez visionnaire ?	12 – Les neuf points 13 – Cultiver mon imaginaire	14 – Prendre mon temps 15 – Agir en présence
<b>Thématique de la maîtrise de son environnement</b>			
<i>Stratégie</i>	<i>Bilan</i>	<i>Pour la renforcer</i>	<i>Pour la relativiser</i>
Quête de victoire (ennéagramme 3)	16 – Suis-je un bon promoteur ?	17 – Savoir me mettre en avant 18 – Célébrer mes succès	19 – Accepter l'échec 20 – Oser m'affirmer face à l'inconnu
Explication du monde (ennéagramme 5)	21 – Suis-je assez objectif ?	22 – De la légèreté de l'approfondissement 23 – Prendre du recul	24 – Me reconnecter à mon corps 25 – Intégrer les messages émotionnels

Recherche de pouvoir (ennéagramme 8)	26 – Où en suis-je avec l'affirmation de soi ?	27 – Dire ce que j'ai à dire 28 – Oser m'affirmer	29 – Accepter la controverse 30 – Éviter les généralisations
<b>Thématique de l'acceptation de soi par l'autre</b>			
<i>Stratégie</i>	<i>Bilan</i>	<i>Pour la renforcer</i>	<i>Pour la relativiser</i>
Aide aux autres (ennéagramme 2)	31 – Suis-je assez empathique ?	32 – Passer en écoute active 33 – Me mettre à la place de l'autre	34 – Prendre soin de moi 35 – Arrêter de jouer les sauveurs
Quête d'approbation (ennéagramme 6)	36 – Vision individuelle ou collective ?	37 – Percevoir les interdépendances 38 – Chaque contribution compte	39 – Faire confiance 40 – Même le pire n'est pas sûr
Quête d'harmonie (ennéagramme 9)	41 – Suis-je un bon médiateur ?	42 – Ne pas confondre évaluation et observation 43 – Réconcilier les parties	44 – Savoir dire « non » 45 – L'important et le futile
<b>Thématique des centres de préoccupation</b>			
<i>Préoccupation</i>		<i>Pour la renforcer</i>	<i>Pour la relativiser</i>
Conservation : avoir un logement, du chauffage, de la nourriture, de l'argent...		46 – Me préoccuper davantage de mon bien-être	47 – Sortir de la peur du manque
Social : avoir un statut, de la reconnaissance, des distinctions...		48 – Investir l'espace social	49 – Lâcher les réseaux sociaux
Intimité : séduire, partager des choses privilégiées, des confidences...		50 – Être intime avec moi-même	51 – Sortir de la fusion