

Étienne Séguier

Préface du Père Jean-Luc Souveton

Élargis l'espace de ta tente

Ennéagramme et foi chrétienne



Élargis l'espace de ta tente

Ennéagramme et foi chrétienne

L'Ennéagramme est une typologie de la personnalité qui repose sur neuf profils. Accessible à tous, il ouvre un chemin de connaissance de soi mais aussi d'écoute et de compréhension de l'autre. L'ennéagramme trouve des applications dans la vie privée, la vie professionnelle, le développement personnel et l'accompagnement spirituel.

Parmi les nombreux ouvrages qui traitent de ce sujet, le livre d'Étienne Séguier est particulièrement original, car il s'intéresse explicitement aux liens entre ennéagramme et foi chrétienne. Il présente ainsi comment cet outil contribue à ne pas nous laisser enfermer dans des représentations limitantes de Dieu, trop influencées par notre profil. Il met en lumière comment une meilleure connaissance de soi grâce à l'ennéagramme permet d'entrer dans une compréhension plus profonde du message de Jésus-Christ.

Étienne Séguier nous fait bénéficier de son observation fine des comportements humains et de son expérience de formateur et de coach. Il éclaire d'une manière nouvelle des concepts fondamentaux tels que l'amour du prochain, l'ouverture à l'Esprit saint, la place laissée à la fragilité et à la vulnérabilité.

« Élargir l'espace de notre tente ». Cette expression biblique décrit bien la dynamique proposée par ce livre : nous découvrir plus vastes et faire ainsi davantage place aux autres et à Dieu.

Étienne Séguier est journaliste à l'hebdomadaire *La Vie* (en charge de la rubrique spiritualité) et formateur en développement personnel. Dans le cadre de l'association « Cultive tes talents », il propose du coaching personnel chrétien. Il utilise la PNL, l'ennéagramme et la Communication bienveillante. Il a notamment publié : *Cultive tes talents ! Nourrir sa foi avec le développement personnel*, aux éditions DDB et *Traverser les épreuves : Méditation sur le chemin de croix*, aux éditions Empreinte temps présent.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

qui souhaitent inscrire leur vie dans la logique de celle de Jésus Christ – en particulier en revisitant la foi chrétienne. En effet, celle-ci se présente souvent sous la forme de notions arides ou compliquées. Le risque est grand d'en rester à une compréhension strictement intellectuelle ou d'en tenter une application littérale. L'intérêt de l'ennéagramme, c'est qu'il permet de reconsidérer d'une manière plus *existentielle* certains concepts fondamentaux comme l'amour des ennemis, l'Esprit saint, la place laissée à la fragilité ou encore notre ressemblance à Dieu.

Dans la seconde partie, je propose, pour chaque profil, un chemin de croissance personnelle. Et, pour commencer, je relève une méprise. En effet, nous avons tendance à ne percevoir dans les propos et dans les comportements de Jésus que ce qui valorise les excès de notre profil de personnalité. Lorsque nous en prenons conscience, il nous est possible d'envisager différemment nos relations interpersonnelles. Nous utilisons alors de façon plus équilibrée notre tête, notre cœur et notre corps. Ceci nous permet de nous relier en vérité à nous-même comme à notre entourage, portés par la dynamique de la foi.

Cet outil propose ainsi de réajuster notre relation aux autres, à Dieu et à nous-mêmes et favorise une plus grande proximité avec « la vie en abondance » que le Christ nous a promise.

² Généralement appelés « types » lors des formations à l'ennéagramme et dans la plupart des ouvrages.

³ <http://cultivetestalents.over-blog.com/>

Première partie

**Pourquoi et comment
les chrétiens
peuvent-ils utiliser
l'ennéagramme ?**

Chapitre 1

Présentation de l'ennéagramme

Ce premier chapitre est consacré à une présentation générale de l'ennéagramme afin de permettre à ceux qui découvrent cet outil de comprendre la suite de cet ouvrage. Ceux qui le connaissent déjà peuvent se rendre directement au chapitre suivant.

L'ennéagramme distingue neuf profils, neuf types de personnalité. Ennea (ἐννέα) signifie neuf en grec. Selon l'usage, chaque profil est représenté par un numéro de 1 à 9 que l'on dispose autour d'un cercle. Dans cet ouvrage, j'ai volontairement choisi de ne pas donner de noms à chaque profil car cela suscite parfois des confusions. Par exemple, il est fréquent d'appeler le profil *Huit* « le chef » mais ce titre séduit aussi les *Trois* qui aiment bien être chefs d'équipe. Dans cette première approche, je préfère présenter une description rapide de chaque profil. En la découvrant, tentez d'en identifier trois qui semblent proches de vous. C'est une façon de débiter un premier travail avec l'ennéagramme.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

de renoncer à tels propos ou à tels personnages qui nous soutiennent mais peut-être de les accueillir différemment. Pour donner un exemple, le profil *Sept* appréciera « la vie en abondance » que Jésus souhaite apporter sur terre. Spontanément, il aura tendance à l'entendre comme une vie sans temps mort, pleine de stimulations intellectuelles. Avec la grille de l'ennéagramme, le profil *Sept* découvrira que cette vie en abondance se nourrit aussi de temps de silence, vécus non comme un vide mais comme un temps de présence à soi-même, au-delà du tourbillon des pensées. L'abondance est moins à chercher à l'extérieur de soi, dans la dispersion, que dans la disponibilité à une source intérieure – cette eau que le Christ promet à la samaritaine.

Chapitre 3

Aimer son prochain et même ses ennemis

La découverte de notre profil nous encouragera également à rencontrer notre prochain – cet être que Jésus nous invite à aimer comme nous-mêmes. Cette rencontre n'est jamais simple car « l'enfer, c'est (souvent) les autres » pour reprendre le titre de la pièce de Jean-Paul Sartre. Ainsi l'ennéagramme décrit neuf façons de se protéger en établissant un mode de relation particulier. Neuf manières d'amener l'autre en terrain connu. Par exemple, les *Un* sont à l'aise pour vérifier la rigueur du travail de leurs collaborateurs et le sont moins pour partager ce qu'ils ressentent. Les *Huit* apprécient les échanges francs et directs mais ils seront gênés si leur interlocuteur les invite à exprimer leur tendresse (pourtant bien présente chez les *Huit*). Nous avons ainsi développé une compétence pour proposer à notre prochain d'évoluer à domicile, pour prendre une image sportive.

Mais avec l'ennéagramme, nous comprenons aussi que le prochain est lui-même enfermé dans un profil qui limite sa capacité à entrer en contact avec les autres. Il nous est possible alors de faire preuve de patience quand il ne semble pas disposé à venir jouer sur notre terrain ! En ce sens, l'ennéagramme permet de développer la compassion, d'abord en sentant quels élans animent son prochain. Mais l'ennéagramme va plus loin. Pour chaque profil, il propose de grandir en intégrant les qualités d'autres profils que le sien. Ainsi, les profils *Quatre*, créatifs gagneront en maturité en s'inspirant de la rigueur des profils *Un* qui pourtant les agacent par leur pointillisme. Lesquels, *Un*, s'imprégneront de la légèreté des *Sept*, qu'ils

jugent parfois insignifiants. Les *Sept* trouveront chez les *Cinq* une capacité à prendre de la distance, même s'ils les perçoivent comme des personnes froides. Les *Cinq* se surprennent à emprunter un chemin d'évolution en s'inspirant de la disposition des *Huit* à s'affirmer, alors qu'ils sont naturellement gênés par cette façon d'intervenir directement. Les *Huit* puisent chez les *Deux* une invitation à se mettre au service des autres, alors qu'ils ont l'habitude de tracer leur route sans se trop soucier des dégâts collatéraux. Les *Deux* enfin se déploient en cultivant leur intériorité à l'image des *Quatre*, qui les irritent pourtant par leur introspection prononcée.

Chacun de nous a ainsi l'occasion de développer les qualités d'un profil qui, à priori, semble ne pas lui correspondre. Ce faisant, nous découvrons qu'il existe en nous, un espace qui ressemble à cette personne qui nous contrarie. Nous nous surprenons même à apprécier les qualités de ceux qu'autrefois nous prenions pour de dangereux adversaires, tant ils nous paraissaient différents. L'invitation de Jésus à aimer ses ennemis devient alors moins étrange, plus humaine. L'inconfort que nous ressentons occasionnellement à côtoyer certains proches débouche ainsi sur l'épanouissement d'un nouveau regard et de nouvelles relations avec autrui.

L'ennéagramme nous incite ainsi à réfléchir sur la nature de ce que nous percevons comme une agression. Selon notre profil, nous aurons tendance à interpréter comme tel le comportement de ceux qui n'accueillent pas favorablement les excès de notre profil. Les *Un* sont blessés quand leur entourage n'est pas sensible à la précision de leur travail ; les *Deux*, par le fait que l'on ne se rend pas compte de toutes leurs actions déployées pour les autres ; les *Trois*, quand leur ténacité pour mener à bien un projet n'est pas valorisée ; les *Quatre*, par la non-

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

mérite que l'on s'y attarde. Notre époque aurait tendance à présenter l'humain selon une approche binaire, avec une combinaison entre le corps et le psychisme. Cette conception de l'Humain ramène l'ennéagramme à de la simple mécanique psychologique. Cet outil ne servirait qu'à prendre conscience de nos excès de comportements, sans ouverture sur plus grand que soi. Les chrétiens se réclament d'une autre vision de l'homme, défini comme corps, âme et esprit. Cette approche a beaucoup été étudiée par les pères grecs de l'Église mais aussi par le français Saint Irénée de Lyon. Elle refait à nouveau l'objet de travaux de recherche depuis une vingtaine d'années¹¹. Dans le cadre de son diocèse, le cardinal de Lyon, Philippe Barbarin lui a consacré un cycle de trois ans.

Commençons par clarifier ce que l'on entend par esprit et âme qui est souvent source de confusion. Si l'on dit d'une personne qu'elle a de l'esprit, c'est qu'elle se montre brillante, subtile et amusante. Dans le langage courant, l'esprit est perçu comme la dimension psychique de l'homme, avec sa partie consciente et sa partie inconsciente. Or l'approche chrétienne désigne plutôt cette capacité par le terme d'« âme ». Elle utilise le mot « esprit » pour décrire la capacité de l'homme à s'ouvrir à Dieu, à sentir son souffle, à demeurer en relation avec l'Esprit saint. Ce que je résume d'une formule : l'esprit avec un petit « e » nomme cette capacité de l'homme à s'ouvrir à l'Esprit avec un grand « E ».

Si l'on resitue cette trilogie dans le cadre de l'ennéagramme, on dira que c'est au niveau du corps et de l'âme que nous avons pris certaines habitudes de notre profil. Nos corps éprouvent de la peur, de la colère ou de la tristesse. Notre âme élabore une des neuf parades pour ne pas être submergée par ces trois ressentis. En travaillant sur ces deux dimensions, corps et âme, nous

libérons de la place pour que notre esprit s'ouvre à l'Esprit, le souffle de Dieu.

Pour décrire cette dynamique, imaginons que nous sommes comme un puits obstrué par un mélange de boues et de pierres. Nous ne pouvons pas accéder à la source qui coule en nous. Chaque profil présente ainsi une façon de remplir son puits, avec l'excès d'investissement dans un mode de relations. En équilibrant notre vie par d'autres attitudes, nous libérons à nouveau notre espace intérieur. De cette ouverture dépend la possibilité de la semence divine de germer en nous.

Pour illustrer comment s'articulent les trois dimensions corps, âme et esprit avec le travail de l'ennéagramme, nous pouvons aussi évoquer l'image du vitrail. Imaginons que chacun d'entre nous soit un vitrail, avec un dessin et des couleurs qui nous rendent uniques. L'ennéagramme décrit neuf façons de laisser s'accumuler de la poussière et de ternir les couleurs au fil du temps, de sorte que nous ne voyons plus le dessin qui nous caractérise. Il nous montre aussi comment nettoyer régulièrement ce vitrail en intervenant au niveau du corps et de l'âme de telle sorte que la lumière divine donne de l'éclat à l'être singulier que nous sommes. Cette image représente bien la collaboration entre nous et Dieu. Notons que le travail sur notre profil ne consiste pas à effacer les couleurs et les contours du dessin mais au contraire à contribuer à les retrouver. Cette question est source de confusions majeures. Nous consacrons trop d'attention à l'une des neuf directions, nous passons trop de temps à muscler notre bras droit mais la ressemblance qu'il faut construire n'implique pas l'amputation de ce bras droit ! Au contraire, elle doit se construire à partir de tout notre être, trouvant le juste équilibre, en nous situant, ni dans les excès, ni dans la renonciation à notre profil. La seconde partie présente ce chemin

pour chaque profil.

¹⁰ Marabout, 2013.

¹¹ Lire par exemple : *La drachme perdue : L'anthropologie « Corps, Âme, Esprit » expliquée*, Michel Fromaget, Éditions Grégoriennes, 2010.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

serviteur sans attendre une gratification, même discrète. Pour autant, il n'est pas certain que ces lectures s'avèrent suffisantes si les *Deux* ne se mettent pas aussi en situation de recevoir des autres. En coaching, je propose un exercice pour prendre conscience de ce qui compte pour soi. Mais avant de dresser une liste des besoins, j'invite mon interlocuteur à se connecter à ce que j'appelle sa « météo intérieure ». En pratique, cela consiste à s'arrêter deux minutes pour se demander comment on se sent. Cette première phase exige d'interrompre l'attention que les *Deux* portent à leur entourage pour la tourner vers eux-mêmes. En étant ainsi reliés à la vie qui s'exprime en eux, ils sont en mesure de s'interroger sur leurs attentes, au moment présent. Cet exercice favorise la prise de conscience des besoins qu'ils négligent au quotidien. Dans un second temps, ils peuvent demander du soutien pour répondre à leurs besoins. Cela paraît simple mais encore faut-il prendre régulièrement ces temps de pause pour s'écouter.

Se laisser toucher par les textes de la Bible

Les temps de prière sont eux aussi favorables à cette attention portée au ressenti. Quelle émotion la lecture d'un passage de la Bible suscite-elle chez les *Deux* ? Est-ce plutôt de la colère, de la peur, de la tristesse ? Si la colère apparaît – ou juste de la contrariété – qu'ils ne cherchent pas à l'apaiser en programmant des activités mais plutôt à la vivre en localisant les points où elle se manifeste dans le corps : le dos, les épaules, le ventre... La colère permet de formuler clairement des refus et donc de ne plus accepter toutes les sollicitations. Elle indique qu'une limite est franchie laquelle signale qu'un besoin important n'est pas satisfait. Lequel ? Lorsque vous l'aurez identifié, présentez-le à Dieu en lui demandant de vous aider à y répondre, grâce aussi à l'aide d'autres personnes.

Se mettre à la place de celui qui est secouru

Les temps de prière offrent aussi l'occasion de se mettre à la place de celui que Jésus secourt. Si vous reprenez la parabole du bon samaritain et que vous vous placez du côté de la personne gisant sur le bord de la route, qu'est-ce que vous ressentez ? Cet exercice permet aux profils *Deux* de se relier à la peur et surtout à la tristesse enfouie au fond d'eux. Une amie *Deux* m'a raconté combien il lui avait été difficile de reconnaître ce sentiment. Cette tristesse de ne pas plaire à tout le monde, de ne pas croire que l'on sera aimé simplement pour ce que l'on est. Mais en laissant une place à cette émotion, elle a réussi à se donner les moyens de vivre ses propres désirs, en les formulant devant ses proches. Elle a ainsi pris goût au fait d'être appréciée pour elle-même.

Porter un regard bienveillant sur soi

Tous ces moments de « météo intérieure » aident les *Deux* à ressentir ce qui se passe en eux. Ils permettent de mieux distinguer leurs propres sensations, de celles des autres, leurs besoins, de ceux de leurs proches. Les *Deux* différencient également plus clairement le désir de recevoir une approbation extérieure, du besoin de s'affirmer tels qu'ils sont. Ils repèrent alors toutes les situations où ils cherchent à attirer l'attention d'autrui et sont alors en mesure de porter sur eux-mêmes un regard bienveillant. Ils sont moins dans le contrôle de ce qui se passe autour d'eux et davantage dans un amour gratuit pour des autres. Tout le monde profite en général de temps de retraite loin de chez soi mais il semble que les profils de centre *cœur*, dont les *Deux* font partie, soient particulièrement sensibles au fait de vivre des moments intimes, loin de leurs proches et des responsabilités à endosser.

Expérimenter une autre approche de l'humilité

Les *Deux* découvrent et expérimentent alors d'autres visages de Dieu, par exemple celui du combattant pour la justice capable de s'appuyer sur le bon côté de la colère. Durant les temps de silence, les *Deux* s'imagineront dans les bras de Dieu, touchés par ses mains bénissantes et sentiront la douceur dont il fait preuve à leur égard. Comment les *Deux* peuvent-ils bénéficier dans leur corps de cette proximité avec Dieu ? En ne faisant plus « pour » l'autre mais en étant « avec », dans une relation amicale. Avec Dieu comme avec les autres, les *Deux* leur laissent une place sans pour autant fusionner avec eux. Ils passent alors progressivement de l'orgueil à l'humilité, ils expérimentent une forme de présence qui se réjouit de celle des autres.

Dans le traité mystique du Moyen Age, *Le nuage de l'inconnaissance*¹⁵, l'auteur distingue l'humilité imparfaite de l'humilité parfaite. Comme l'explique le dominicain Bernard Durel qui a commenté ce traité, la première « s'enracine dans la comparaison de soi-même avec soi-même et l'homme se considère alors très loin de ce qu'il devrait être ». La seconde « vient de la connaissance de la vérité : je ne me compare plus à moi-même mais je suis fasciné, absorbé par l'expérience de Dieu. Et je m'éprouve humble, sans qu'il y ait de faute, d'insuffisance comme dans la première perception de l'humilité. » Les deux profils d'humilité ont du bon mais « la tente » des *Deux* se trouvera grandement élargie par la découverte de la seconde humilité. Au contact de Dieu, le désir d'être reconnu pour son apport aux autres s'efface devant l'acceptation plus globale de ceux qui se sentent aimés de façon inconditionnelle. Les profils *Deux* sentent que Dieu et les autres peuvent les aimer même quand les *Deux* n'endossent pas l'habit du serviteur. Comme un ami, qui respecte nos silences, notre rythme, notre

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Chapitre 11

Profil *Cinq*

Les *Cinq* aiment comprendre. Pour obtenir des informations, ils commencent par observer. Quand ils s'intéressent à un domaine, ils consultent plusieurs livres traitant du sujet pour se doter d'une vision complète. Ils apprécient de disposer d'un espace vital, où personne ne vient les déranger. Ils font preuve de sang-froid et leur entourage les perçoit parfois comme distants, alors que ce sont des personnes d'une grande sensibilité.

Ce que les profils *Cinq* apprécient chez Jésus

Les profils *Cinq* apprécient la façon dont Jésus demeure maître de lui-même. Dans les moments difficiles, il ne tombe pas dans un excès de sentimentalisme. Il trouve les mots justes, sans en faire trop. Il possède l'art d'observer les situations avec recul. Dans les conflits, il propose souvent un regard qui s'appuie sur une vision large du problème. Il ne répond pas trop vite aux questions qu'on lui pose afin de prendre de la hauteur.

Mais Jésus exprime aussi ses émotions et ne ménage pas toujours ses interlocuteurs.

À l'évidence, Jésus connaît bien son sujet. Durant plus de trente ans, il a étudié les êtres humains. Il s'est donné le temps d'apprendre à l'école de la vie, tout en fréquentant assidument les sages de la synagogue. Dès l'adolescence, il dialogue avec les rabbins et les docteurs de la loi. Il ne craint pas d'aller sur le terrain de la connaissance. Autant de qualités appréciées par les *Cinq*.

Et pourtant tout ce savoir ne semble pas d'une grande utilité pour Jésus quand la mort s'approche.

Régulièrement, Jésus s'isole loin de la foule et encourage ses disciples à procéder de même. Comme les *Cinq*, il ne se laisse pas submerger par les sollicitations extérieures. Il aime demeurer, seul, en silence. Comment entrer dans une véritable démarche de foi sans cultiver ces moments d'introspection ?

Mais Jésus est aussi celui qui se laisse toucher et qui s'avance au milieu des foules.

Comment les *Cinq* peuvent-ils élargir l'espace de leur tente ?

S'exposer quand même

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

dans ces raisonnements, les *Sept* gagneraient à localiser les manifestations physiques de leurs appréhensions. Est-ce au niveau du ventre, du plexus solaire, des épaules, de la mâchoire ? Cette attention nécessite de prendre de vraies pauses. Mais il n'est pas simple de placer du silence dans leur emploi du temps surchargé. Et lorsque les *Sept* y parviennent, qu'est ce que cela discute à l'intérieur ! Quand ils prient, les *Sept* aiment méditer un passage de la Bible pour vivre une expérience stimulante intellectuellement. Ce qui laisse peu de place pour écouter le souffle de Dieu. Pour parvenir à vivre des vrais moments de silence, les *Sept* peuvent se concentrer sur leur respiration en prononçant à l'inspiration plusieurs fois les mots « s'ouvrir » puis à l'expiration « se détendre ». Le fait d'énoncer ces phrases occupe le mental qui progressivement s'apaise. La récitation de la prière de Jésus aidera aussi à ne pas penser à autre chose, en récitant sur l'inspiration : « Seigneur Jésus, fils de Dieu ». Puis sur l'expiration « aie pitié de moi, pécheur ». Il est difficile pour les *Sept* de répéter cette invocation longtemps car ils la trouvent rapidement ennuyeuse. Afin de ne pas retourner à leurs pensées, ils peuvent alterner respiration et prière de Jésus – quelques minutes avec l'un, puis quelques minutes avec l'autre. En demeurant au moins vingt bonnes minutes ainsi, les *Sept* expérimenteront une autre façon de demeurer présents à eux-mêmes.

S'aventurer dans le moment présent

En se situant moins dans l'anticipation de l'activité plaisante qu'ils pourraient effectuer dans les cinq prochaines minutes, en acceptant l'inconfort de leur ressenti, les *Sept* s'aventure dans le moment présent. Je propose en coaching un exercice découvert lors d'un stage, en Belgique, avec Thomas d'Ansembourg, auteur de *Être heureux, ce n'est pas nécessairement*

*confortable*²¹. Il s'organise en deux étapes. Tout d'abord, citer un besoin qui est satisfait par la situation actuelle, ici, en ce moment précis. Par exemple, le fait de découvrir ce livre nourrit un désir de se former ou de prendre du temps pour soi. Puis, nommer un besoin qui lui, n'est pas satisfait dans l'instant présent. Par exemple pratiquer de l'exercice physique, discuter avec un ami. Prendre conscience des besoins satisfaits valorise le moment présent. C'est là que les *Sept* rencontreront vraiment les autres et entendront le souffle de Dieu.

Interroger leur bienveillance

Certains *Sept* se questionnent pour savoir ce qu'ils pourraient effectuer de plus pour leurs prochains, puisqu'ils se montrent déjà si « gentils » avec les autres. Mais dans quelle mesure cette attitude bienveillante ne fournit-elle pas un moyen d'éviter les conflits ? Plus largement, les *Sept* s'interrogeront utilement sur cette légèreté qu'ils souhaitent diffuser autour d'eux. En acceptant de regarder les côtés douloureux de l'existence, ils découvrent qu'ils sont capables de faire face à la souffrance. Ils sont plus costauds qu'ils ne le croient. Ce qui apparaissait comme un poids énorme à supporter s'appréhende alors différemment. Ils apprennent à vivre autrement les « frottements » avec les autres. En dépensant moins d'énergie pour maintenir une bonne atmosphère en toutes circonstances, ils retrouvent de l'élan pour accéder à une joie plus profonde, moins dépendante des stimulations extérieures. Jésus explique qu'il est la vigne et nous les sarments²². « Demeurez en moi, et moi en vous. Comme le sarment ne peut de lui-même porter du fruit, s'il ne demeure uni à la vigne, ainsi vous ne le pouvez non plus, si vous ne demeurez en moi. » Et il ajoute : « Je vous ai dit ces choses, afin que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite. » En cessant de se distraire par des projets, les *Sept* ressentiront cette

proximité divine et passeront de la quête effrénée de la légèreté à l'accueil bienveillant de la joie.

Se recentrer

Les *Sept* vivront alors comme les oiseaux du ciel²³ de la parabole de Jésus qui « ne sèment ni ne moissonnent, et n'amassent rien dans des greniers ». Dans l'instant présent, les *Sept* apprennent à ressentir la peur, sans chercher à la fuir. Ils se montrent plus attentifs à la façon dont Dieu les rejoint à l'intérieur. Ils peuvent descendre en eux-mêmes et développer une confiance joyeuse, sans autre certitude que Dieu demeure à leur côté. Ils se détendent et rencontrent leur entourage avec plus de vérité, sans chercher à les utiliser pour satisfaire leur soif d'intensité. Ils peuvent aussi exprimer leur tristesse et leur difficulté à trouver une solution, sans renoncer à leur espoir de changer le monde. L'échange s'effectue alors à un niveau plus profond, sur un rythme plus lent. Ils se mettent davantage à l'écoute de la souffrance des autres et peuvent partager avec eux une joie plus intérieure. Ils portent toujours cet espoir d'améliorer les conditions de vie de leurs proches. Mais ils n'ont plus besoin de chercher le plaisir pour ne pas souffrir ou éviter l'ennui. Car ils goûtent à présent à la joie de ceux qui sont engagés dans une existence qui a du sens, même si elle se limite à un ou deux combats.

¹⁹ Lire à ce sujet mon livre *Traverser les épreuves, médiation sur le chemin de croix*, op. cit., p. 65.

²⁰ *Using the enneagram in prayer*, Ave Maria Press, 2008.

²¹ <http://www.thomasdansson.com/fr/index.html>

²² Évangile de Jean, chapitre 15.

²³ Évangile de Matthieu, chapitre 6.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Bibliographie

Pour découvrir l'ennéagramme

ABC de l'Ennéagramme : reconnaître les différentes forces qui nous animent, Éric Salmon, éditions Grancher, 1997.

Un bon ouvrage pour débiter : clair et pédagogique, lisible en famille.

L'Ennéagramme : comprendre les neuf catégories de personnalité, Helen Palmer, éditions Lanore, 2007.

Un livre par l'une des grandes spécialistes américaines. Ne décourage pas les lecteurs par l'abondance d'informations tout en présentant l'essentiel.

Vers le meilleur de soi : neuf chemins pour un pèlerinage intérieur, Pierre Angotti, éditions Salvator, 2011.

Une présentation de l'ennéagramme délestée du jargon technique, une belle introduction.

Pour approfondir la connaissance de cet outil

Le guide de l'Ennéagramme : comprendre les autres et soi-même au quotidien, Helen Palmer, InterEditions, 2009.

Version plus complète de *L'ennéagramme : comprendre les neuf catégories de personnalité*. Incontournable.

L'Ennéagramme, un chemin de vie, Marielle Bradel, éditions D. D. B., 2011.

Un livre de référence nourri par des années de formations organisées avec son mari Yves notamment dans le cadre de l'association « Vivre et Aimer ».

Devenir soi-même avec l'Ennéagramme, Norbert Mallet, éditions Salvator, 2013.

Un ouvrage subtil pour approfondir la connaissance de cet outil

et se réconcilier avec la passion de son type.

Le grand livre de l'Ennéagramme : les neuf types de personnalité, Fabien et Patricia Chabreuil, éditions Eyrolles, 2008.

Présente notamment plusieurs approches concernant le sens des flèches qui relie chaque type aux deux autres.

L'Ennéagramme : se connaître pour réussir, Ginger Lapid-Bogda, éditions ESF, 2007.

Par une formatrice américaine qui utilise cet outil en entreprise.

L'Ennéagramme au travail et en amour, Helen Palmer, éditions de l'Homme, 1996.

Permet notamment de travailler sur les relations entre deux profils dans le couple.

Sur le lien avec la foi chrétienne

Ennéagramme : les neuf visages de l'âme, Richard Rohr et Andreas Ebert, éditions Guy Tredaniel, 1997.

Incontournable pour ceux qui s'intéressent au lien entre foi et enneagramme.

Les neuf portes de l'âme : Ennéagramme et péchés capitaux : un chemin psychospirituel, Pacal Ide, éditions du Sarmant, 2004.

Un classique avec une approche théologique très claire.

Bible et Ennéagramme, Remi J. de Roo, Pearl Marie Gervais, Éric Salmon et Diane Tolomeo, éditions Albin Michel, 2013.

Comment des figures de la Bible peuvent servir d'appuis pour l'évolution de chaque type, par un évêque canadien. Superbe !

Using the Enneagram in Prayer, Suzanne Zuercher, Ave Maria Press, 2008.

Présente les différentes façons de prier selon les trois centres,

par une religieuse bénédictine américaine.

The Enneagram and spiritual Direction, nine Paths to Spiritual Guidance, James Empereur, Bloomsbury Academic, 1990.

Concerne l'accompagnement spirituel des neuf profils par un jésuite américain.

Pour donner suite à la lecture de cet ouvrage, je vous propose de consulter mon blogue « Cultive tes talents » sur lequel, chaque semaine, je rédige des articles, je présente des formations ainsi que mon travail de coaching. N'hésitez pas à m'adresser vos réactions, vos questions sur le contenu de ce livre.

<http://cultivetestalents.over-blog.com/>