

# Ennéagramme et ACT

L'ennéagramme et l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT - thérapie de l'acceptation et de l'engagement) sont deux langages complémentaires au service de la liberté intérieure. Ils sont nés dans des contextes très différents :

- l'un s'enracine dans une tradition de connaissance de soi, de discernement intérieur et de transformation,
- l'autre dans le champ des thérapies comportementales contextualistes, nourries par la recherche scientifique.

Et pourtant, lorsqu'on les met en dialogue, une évidence apparaît : ils parlent, chacun à leur manière, de la même chose — notre relation à l'expérience intérieure et notre capacité à vivre de manière plus libre, plus consciente et plus engagée.

## Deux cartes sur un même territoire

- L'ennéagramme propose une cartographie fine des stratégies de l'ego : neuf façons récurrentes de percevoir le monde, de se protéger, de rechercher sécurité, valeur ou reconnaissance.
- L'ACT, quant à elle, ne classe pas les personnes. Elle observe des processus universels :
  - l'évitement expérientiel
  - la fusion cognitive
  - la perte de contact avec le moment présent
  - la rigidification du soi
  - l'éloignement des valeurs
  - l'inaction ou l'agitation inefficace

Là où l'ennéagramme décrit la forme particulière que prend la prison, l'ACT décrit les mécanismes mêmes de l'enfermement — et les leviers pour en sortir.

## Ego, fixation et fusion cognitive

- En ennéagramme, la fixation est cette croyance implicite, rarement questionnée, à partir de laquelle le type se structure : « Je suis quelqu'un qui doit... », « Le monde est... », « Pour être en sécurité, je dois... »
- En ACT, la fusion cognitive décrit le fait de prendre ses pensées pour la réalité, de les confondre avec soi-même ou avec la vérité.

On pourrait dire que :

- Le type est une forme spécifique de fusion cognitive devenue identitaire. Le travail en ennéagramme vise déjà une forme de défusion : observer son type plutôt que s'y réduire.
- L'ACT offre ici des outils très opérationnels (métaphores, exercices expérientiels, travail sur le langage) pour soutenir ce mouvement sans chercher à “corriger” le type.

## De l'observateur au soi comme contexte

Les personnes formées à l'ennéagramme connaissent bien la posture de l'observateur : ce lieu intérieur capable de voir les automatismes du type sans s'y confondre.

L'ACT parle de soi comme contexte : un espace de conscience stable, accueillant, à partir duquel pensées, émotions et impulsions peuvent apparaître et disparaître.

La convergence est frappante : le type devient un contenu de l'expérience et le soi n'est plus défini par ses stratégies, mais par sa capacité à les accueillir.

L'ennéagramme aide à identifier ce qui apparaît et l'ACT entraîne à habiter l'espace à partir duquel cela apparaît

## **Valeurs, essence et direction de vie**

Là où l'ennéagramme parle d'essence, de qualités fondamentales ou de vertus du type, l'ACT introduit le travail sur les valeurs librement choisies.

Les valeurs, en ACT, ne sont pas des objectifs à atteindre, mais des directions de vie :

- des manières d'être
- des orientations incarnées dans l'action
- même en présence d'inconfort

Pour une personne travaillant avec l'ennéagramme, cette distinction est précieuse :

- elle évite de confondre croissance et idéal du type
- elle permet d'ancrer la transformation dans des choix concrets, ici et maintenant

## **Souffrance, accueil et non-combat**

L'ennéagramme met en lumière la souffrance spécifique à chaque type : peur, colère, tristesse, honte, vide, tension, dispersion...

L'ACT rappelle une chose essentielle : ce n'est pas la présence de l'inconfort qui enferme, mais la lutte contre lui. Plutôt que chercher à "sortir du type" ou à éliminer les affects associés, l'ACT propose :

- l'acceptation active (accueil sans résignation)
- le contact avec l'expérience telle qu'elle est
- l'engagement dans des actions alignées avec les valeurs, même imparfaitement

Cette posture résonne profondément avec une vision mature de l'ennéagramme : le type ne disparaît pas, mais cesse de diriger la vie.

## **Une alliance féconde pour les praticiens**

Pour des accompagnants formés à l'ennéagramme, l'ACT peut devenir :

- un cadre sécurisant et structurant
- une boîte à outils expérientielle
- un langage commun avec le champ psychothérapeutique contemporain

Inversement, l'ennéagramme apporte à l'ACT :

- une lecture différenciée des fonctionnements
- une intelligence fine des résistances
- une profondeur de compréhension de l'expérience humaine

Ensemble, ils permettent un accompagnement à la fois incarné, respectueux et profondément humanisant.

## **En conclusion**

L'ennéagramme éclaire qui nous croyons être et l'ACT nous apprend comment ne plus être prisonniers de cette croyance.

L'un donne des repères, l'autre ouvre un chemin et tous deux, lorsqu'ils dialoguent, servent une même intention : élargir l'espace de liberté intérieure pour vivre une vie plus consciente, plus engagée et plus vivante.