

Ennéagramme et aromathérapie

Quand l'olfaction devient un soutien au travail de conscience

L'enneagramme n'est ni une typologie figée ni un outil de prescription, et l'aromathérapie n'est pas une thérapie de substitution. Leur articulation n'a de sens que comme support de conscience, aide à la régulation émotionnelle et médiation symbolique au service d'un travail plus large sur la présence, la liberté intérieure et la désidentification.

Pourquoi faire dialoguer aromathérapie et enneagramme ?

L'enneagramme décrit des stratégies adaptatives profondes, organisées autour :

- d'une passion dominante
- d'une fixation cognitive
- d'un rapport spécifique au corps, à l'émotion et à la pensée

L'olfaction, elle, agit :

- directement sur le système limbique (mémoire émotionnelle, sécurité, alerte)
- sans passer par le filtre du langage ni du mental
- avec une puissance d'évocation immédiate

Leur rencontre ouvre un espace intéressant : l'aromathérapie ne "corrige" pas un type, mais peut soutenir un mouvement de sortie des automatismes décrits par l'enneagramme.

Une clé de lecture pertinente : centres et passions

Plutôt que de raisonner uniquement par types, il est fécond de partir des trois centres :

— —> Centre instinctif (8-9-1)

- Thème central : contrôle, tension, rapport à la colère
- Enjeu : relâcher sans s'effondrer, habiter le corps autrement que dans la rigidité ou l'anesthésie

— —> Centre émotionnel (2-3-4)

- Thème central : image, lien, reconnaissance
- Enjeu : ressentir sans se perdre dans l'émotion, revenir à une émotion incarnée plutôt que scénarisée

— —> Centre mental (5-6-7)

- Thème central : anticipation, peur, dispersion
- Enjeu : apaiser le mental, favoriser l'ancrage et la confiance immédiate

L'aromathérapie agit ici comme porte d'entrée sensorielle vers un centre souvent coupé ou surinvesti.

Logique d'usage : soutenir la vertu, pas combattre la passion

Dans une approche respectueuse de l'enneagramme, on évitera :

- les logiques de "contre-passion" trop mécaniques
- les correspondances rigides ("le 4 = telle huile")

On privilégiera :

- des familles olfactives
- des intentions de travail intérieur
- une adaptation au moment du cheminement (stress, sécurité, présence)

Pistes par type (à manier comme hypothèses, non prescriptions)

Type 1 – Le Perfectionniste

Dynamique : tension intérieure, exigence, retenue émotionnelle

Intention : relâchement, bienveillance incarnée

Familles olfactives : agrumes doux, florales légères pour soutenir la vertu de sérénité

Exemples : Lavande vraie - Petit grain bigarade

Type 2 – L'Altruiste

Dynamique : sortie de soi, fusion affective

Intention : retour à soi, différenciation

Familles : bois doux, résines pour favoriser l'humilité et la juste distance

Exemple : Cèdre de l'Atlas - Encens

Type 3 – Le Battant

Dynamique : accélération, dissociation émotionnelle

Intention : ralentir, sentir

Familles : fleurs chaudes, notes rondes pour soutenir l'authenticité

Exemples : Ylang-ylang (en faible dose) - Mandarine

Type 4 – Le Créatif

Dynamique : intensité émotionnelle, manque

Intention : stabilisation, enracinement

Familles : bois profonds, résines pour accompagner l'équanimité

Exemples : Vétiver - Santal

Type 5 – L'Observateur

Dynamique : retrait, hyper-mentalisation

Intention : présence corporelle sécurisée

Familles : épices douces, bois chauds pour favoriser l'expérience du vivant

Exemples : Gingembre doux - Encens

Type 6 – Le Loyal

Dynamique : vigilance, anxiété anticipatrice

Intention : sécurité intérieure, confiance

Familles : agrumes rassurants, résines pour soutenir le courage

Exemples : Orange douce - Encens

Type 7 – L'Épicurien

Dynamique : dispersion, évitement de la douleur

Intention : ancrage, profondeur

Familles : bois, racines pour aider à la sobriété joyeuse

Exemples : Patchouli - Cèdre de l'Atlas

Type 8 – Le Protecteur

Dynamique : intensité, contrôle

Intention : ouverture du cœur, vulnérabilité sécurisée

Familles : florales profondes, résines pour soutenir l'innocence

Exemples : Rose (ou géranium rosat en alternative) - Encens

Type 9 – Le Médiateur

Dynamique : anesthésie, oubli de soi

Intention : réveil doux, présence

Familles : notes fraîches, herbacées pour favoriser l'action juste

Exemples : Romarin cinéole (olfaction courte) - Citron

En pratique : comment intégrer l'aromathérapie dans un travail ennéagramme ?

Voilà quelques propositions à mettre en place :

- Temps de méditation ou de silence avec une huile comme support d'attention

- Travail de discernement : observer ce que l'odeur réveille (rejet, apaisement, agitation...)
- Journal de conscience : lien entre réaction olfactive et mécanisme du type
- Supervision de coachs ou thérapeutes : usage réfléchi, non projectif

L'huile essentielle devient alors : non pas une solution, mais un révélateur de la structure et un allié du processus de désidentification.

Limites et vigilance éthique

- Pas d'essentialisation des types
- Pas de confusion entre accompagnement et soin
- Attention aux projections du praticien
- Toujours articuler avec un travail conscient, verbal et relationnel

Pour conclure

L'aromathérapie, intégrée avec finesse à l'ennéagramme, peut devenir un outil de soutien à la présence, une porte sensorielle vers l'instant, et un appui discret au chemin de transformation.

Elle rappelle une intuition essentielle de l'ennéagramme : la transformation ne passe pas seulement par la compréhension, mais par une expérience vécue du réel, ici et maintenant.

Annexe

Exemple d'expérience en groupe

Voici une fiche pratique pour expérimenter en groupe comme support de conscience.

Principes d'usage :

- Usage prioritairement en olfaction (touche olfactive, inhalation consciente)
- Aucune huile « pour un type » : on soutient une intention (vertu) et une sortie d'automatisme
- Une seule huile à la fois ; observation sans interprétation
- Jamais d'ingestion ; prudence en diffusion (courte, légère)
- Toujours articuler avec un travail de présence, verbal et relationnel

Déroulé simple en groupe (10–15 min) :

- Présentation de l'intention (centre/type/vertu)
- Olfaction consciente (1–2 minutes de silence)
- Question d'observation :
 - Qu'est-ce que cela réveille ?
 - Est-ce agréable, neutre, résistant ?
- Lien avec le mécanisme du type, sans interpréter pour l'autre, sans projection
- Clôture par un retour au corps (respiration, posture).

7 huiles pour leur sécurité, leur polyvalence et leur pertinence symbolique.

- Lavande vraie — Apaisement, régulation – soutien de la sérénité (T1, T6, transversal)
- Orange douce — Sécurité affective, détente simple (T6, T9, transversal)
- Encens (Boswellia) — Présence, verticalité, intériorité (T2, T5, T6, T8, transversal)
- Cèdre de l'Atlas — Ancrage, axe, différenciation (T2, T7)
- Vétiver — Stabilité, enracinement émotionnel (T4, T7)
- Ylang-ylang (faible dose) — Ralentissement, ressenti authentique (T3, T8)
- Citron — Clarté, réveil doux, action juste (T9)