

# **Ennéagramme et Gestalt**

## **de la structure à l'expérience vivante**

### **Introduction : deux cartes, une même invitation**

L'Ennéagramme et la Gestalt-thérapie partagent une ambition commune : restaurer la présence à soi et la liberté de choix.

Là où l'Ennéagramme propose une cartographie structurale des fixations du moi, la Gestalt offre une méthodologie expérientielle centrée sur l'ici-et-maintenant.

Pour un praticien ou un connaisseur de l'Ennéagramme, la Gestalt constitue moins un modèle supplémentaire qu'un mode d'actualisation incarnée des dynamiques décrites par les types.

### **De la fixation à la forme : lecture gestaltiste de l'Ennéagramme**

Dans une perspective gestaltiste, chaque type de l'Ennéagramme peut être compris comme une forme figée de contact.

Une fixation = une manière répétitive d'organiser la perception et la réponse

Une passion = une énergie émotionnelle rigidifiée

Une compulsion = une tentative de régulation du champ

La Gestalt parlerait ici de :

Gestalts inachevées

Interruptions du contact

Rigidification du cycle de l'expérience

Chaque type devient alors une stratégie de contact devenue automatique, au détriment de la fluidité organisme/environnement.

### **Cycle du contact et stratégies des types**

Le cycle gestaltiste (sensation → conscience → mobilisation → action → contact → retrait) offre une grille particulièrement féconde pour lire les types.

Exemples éclairants :

Type 1 (réformateur)

Interruption au niveau de la mobilisation/action

→ inhibition par le critique interne

→ difficulté à laisser émerger l'impulsion spontanée

Type 2 (aidant)

Perturbation dans la conscience de besoin

→ focalisation sur l'autre

→ évitement du besoin propre

Type 5 (observateur)

Retrait anticipé du contact

→ économie d'énergie

→ surinvestissement de la phase de conscience

Type 8 (leader)

Passage rapide de sensation à action

→ court-circuit de la conscience fine

→ contact souvent intense mais peu différencié

Cette lecture permet de déplacer le travail :

on ne cherche plus seulement à “comprendre son type”, mais à repérer où le cycle du contact se rigidifie.

## Mécanismes de contact et mécanismes de défense

La Gestalt décrit plusieurs mécanismes d'interruption du contact :

Introjection

Projection

Rétroflexion

Déflexion

Confluence

Ces mécanismes entrent en résonance directe avec les dynamiques des types :

Type	Mécanisme dominant (lecture gestaltiste)	Dynamique
1	Introjection	“Je dois être conforme”
2	Confluence	“Je suis ce dont l'autre a besoin”
3	Déflexion / adaptation	“Je deviens ce qui réussit”
4	Rétroflexion	“Je retourne contre moi”
5	Retrait / isolation	“Je me retire pour préserver”
6	Projection	“Le danger est dehors”
7	Déflexion	“Je fuis la douleur”
8	Projection inversée / externalisation	“Je contrôle l'impact”
9	Confluence / oubli de soi	“Je me fonds dans l'environnement”

L'intérêt ici est clinique : on peut travailler directement sur le processus, sans passer uniquement par le contenu narratif.

## Awareness et désidentification du type

Le cœur de la Gestalt est l'awareness (conscience immédiate, non jugeante).

Elle constitue un levier puissant de transformation du type.

Dans une perspective Ennéagramme :

Le type est une identification automatique

L'awareness permet une désidentification progressive

Exemples :

Un 3 prend conscience en direct de son ajustement à l'image

Un 6 observe la montée de l'anticipation anxieuse

Un 9 sent corporellement son retrait

Le travail ne consiste pas à "changer de type", mais à : habiter pleinement l'expérience du type sans s'y réduire

## **Le corps comme porte d'entrée**

La Gestalt réintroduit fortement le corps comme lieu de vérité du contact.

Or, chaque type a une signature corporelle :

1 : tension, verticalité, retenue

2 : orientation vers l'avant, ouverture relationnelle

5 : retrait, économie de mouvement

8 : expansion, intensité

9 : relâchement, effacement

Le travail gestaltiste permet :

de rendre visible l'automatisme

de proposer des micro-expériences correctrices

Exemples :

inviter un 5 à rester en contact visuel

proposer à un 1 d'amplifier un mouvement spontané

soutenir un 9 dans une prise de position corporelle

## **Polarités et intégration**

La Gestalt travaille avec les polarités (top dog / underdog).

Cela résonne fortement avec :

les flèches de l'Ennéagramme

les ailes

les dynamiques d'intégration/désintégration

Exemple :

Type 1 : rigueur ↔ spontanéité

Type 4 : intensité ↔ banalité

Type 7 : plaisir ↔ douleur

L'enjeu n'est pas de choisir un pôle, mais de : tenir la tension créatrice entre les opposés

## **Vers une pratique intégrée : du diagnostic à l'expérience**

L'articulation Ennéagramme + Gestalt peut se résumer ainsi :

L'Ennéagramme nomme la structure

La Gestalt met en mouvement l'expérience

Dans la pratique d'accompagnement :

Identifier la dynamique du type

Repérer les interruptions du contact

Proposer une expérience dans l'ici-et-maintenant

Soutenir l'awareness

Intégrer dans la vie quotidienne

## **Pour conclure : du savoir sur soi à la présence à soi**

L'un des risques pour les personnes avancées en Ennéagramme est de rester dans une compréhension mentale sophistiquée du type.

La Gestalt vient alors comme un antidote précieux :

elle ramène au corps

elle ralentit

elle confronte à l'expérience directe

En ce sens, elle permet un passage essentiel : de la carte à la rencontre vivante avec soi-même et le monde

# Annexes

## Outil de diagnostic gestaltiste par type (Ennéagramme)

Type	Signal observable	Interruption du contact	Hypothèse dynamique	Questions d'intervention
1	Tension, discours normatif, auto-contrôle	Rétroflexion / introjection	Inhibition de l'impulsion, critique interne dominant	- "Que se passe-t-il dans votre corps là, maintenant ?" - "Qu'est-ce que vous retenez ?" - "Si vous laissiez sortir ce qui vient, ce serait quoi ?"
2	Orientation vers l'autre, chaleur, oubli de soi	Confluence	Difficulté à sentir ses propres besoins	- "Et vous, là, de quoi avez-vous besoin ?" - "Que ressentez-vous pour vous-même ?" - "Pouvez-vous rester avec votre sensation sans aller vers moi ?"
3	Discours efficace, image maîtrisée	Déflexion / adaptation	Ajustement à l'attente, évitement de l'authenticité	- "Qu'est-ce qui est vrai pour vous, au-delà de ce qui fonctionne ?" - "Que ressentez-vous si vous ne cherchez pas à réussir ici ?" - "Que se passe-t-il si vous ralentissez ?"
4	Intensité émotionnelle, dramatisation	Rétroflexion / fixation émotionnelle	Attachement à l'intensité, identité par le manque	- "Que ressentez-vous précisément, là ?" - "Pouvez-vous rester avec cette sensation sans l'amplifier ?" - "Qu'est-ce qui est simplement là, sans histoire ?"
5	Retrait, discours analytique, faible énergie	Retrait / isolement	Protection par la distance, économie de contact	- "Que ressentez-vous dans votre corps en me parlant ?" - "Pouvez-vous rester en contact visuel avec moi ?" - "Qu'est-ce que cela vous fait d'être ici, avec moi ?"
6	Doute, anticipation, vigilance	Projection	Externalisation du danger, recherche de sécurité	- "Qu'est-ce qui vous inquiète, ici et maintenant ?" - "Que percevez-vous réellement, là ?" - "Que se passe-t-il dans votre corps quand vous imaginez ce risque ?"
7	Discours rapide, dispersion, évitement de la douleur	Déflexion	Fuite de l'inconfort, recherche de stimulation	- "Pouvez-vous rester avec ce qui est inconfortable, juste un instant ?" - "Que ressentez-vous si vous ne changez pas de sujet ?" - "Qu'est-ce que vous évitez là ?"
8	Intensité, confrontation, énergie forte	Projection / externalisation	Contrôle du contact, évitement de la vulnérabilité	- "Que ressentez-vous sous cette intensité ?" - "Qu'est-ce qui est plus vulnérable ici ?" - "Que se passe-t-il si vous ralentissez votre énergie ?"
9	Effacement, lent, flou	Confluence / déflexion	Oubli de soi, évitement du conflit	- "Que voulez-vous, vous, là maintenant ?" - "Où êtes-vous dans ce que vous dites ?" - "Pouvez-vous sentir votre corps ici, maintenant ?"

### Toujours revenir au processus

L'outil n'est pas fait pour "étiqueter", mais pour orienter l'attention vers :  
le comment plutôt que le pourquoi  
le présent plutôt que l'histoire

### Travailler sur le point de contact

Chaque intervention vise à restaurer une fonction du cycle :

- sensation (corps)
- conscience (awareness)
- mobilisation (énergie)
- contact (relation)
- retrait (intégration)

Question clé implicite : "Où le flux est-il interrompu, ici et maintenant ?"

## Ajuster l'intensité

Types 5 / 9 → soutenir l'activation

Types 8 / 7 → soutenir le ralentissement

Types 1 / 3 → soutenir le relâchement du contrôle

Types 2 / 6 → soutenir l'ancrage interne

## Micro-expérimentations possibles

À partir des questions, proposer :

amplifier un geste

ralentir la parole

maintenir le silence

soutenir le regard

nommer une sensation corporelle

expérimenter une polarité

## Grille synthétique

Type	Verbe clé (à soutenir)	Anti-pattern (à réguler)
1	<b>Relâcher</b> (le contrôle pour laisser émerger l'impulsion)	Se crispier, se corriger, inhiber l'élan spontané
2	<b>Se recentrer</b> (revenir à ses besoins)	Se tourner vers l'autre, s'oublier, se rendre indispensable
3	<b>Ralentir</b> (laisser être plutôt que faire)	Performer, s'adapter à l'image, éviter l'authenticité
4	<b>Stabiliser</b> (l'expérience telle qu'elle est)	Amplifier, dramatiser, surinvestir le manque
5	<b>S'engager</b> (entrer en contact)	Se retirer, observer à distance, économiser l'énergie relationnelle
6	<b>Vérifier</b> (le réel présent)	Anticiper, douter, projeter le danger
7	<b>S'arrêter</b> (rester avec l'inconfort)	Éviter, fuir, disperser l'attention
8	<b>Adoucir</b> (l'intensité pour accéder à la vulnérabilité)	Intensifier, contrôler, dominer le contact
9	<b>Se positionner</b> (exister comme sujet différencié)	S'effacer, se fondre, éviter le conflit

## Exemples concrets

Utiliser la structure suivante en direct :

“Là, j'observe que vous êtes en train de [anti-pattern].

Et si vous essayiez plutôt de [verbe clé], juste ici, avec moi ?”

Type 1 : “Là, vous vous corrigez en parlant... → Et si vous laissiez venir quelque chose d'imparfait ?”

Type 4 : “Là, l'émotion monte très fort... → Pouvez-vous simplement rester avec la sensation, sans l'amplifier ?”

Type 7 : “Vous changez de sujet dès que ça devient inconfortable... → Et si on restait juste quelques secondes avec ça ?”

Chaque type peut être vu comme :

une sur-activation d'un mouvement (anti-pattern)

au détriment d'un mouvement complémentaire (verbe clé)

Le travail gestaltiste consiste à : réintroduire la polarité manquante dans l'expérience

## En coaching ou en thérapie

Type	Mécanisme dominant	Lecture du processus	Micro-expérience (intervention en séance)
1	Introjection + Rétroflexion	Normes internalisées → auto-contrôle → inhibition de l'élan	- <b>Amplification contrôlée</b> : “Exagérez volontairement votre exigence à voix haute” - Puis : “Et maintenant, laissez venir une réponse spontanée sans filtre”
2	Confluence	Ajouter	- <b>Retour à soi guidé</b> : “Fermez les yeux. Que ressentez-vous pour vous, indépendamment de moi ?” - Ajouter : poser une main sur le corps
3	Déflexion + Adaptation	Ajustement à l'image → évitement de l'authenticité	- <b>Ralentissement + silence</b> : “Arrêtez de parler quelques secondes... que reste-t-il ?” - Puis : “Dites quelque chose qui n'a aucun objectif”
4	Rétroflexion émotionnelle	Intensification interne → fixation affective	- <b>Ancrage sensoriel</b> : “Décrivez uniquement la sensation physique (température, pression...)” - Interdire temporairement le récit
5	Retrait / Isolement	Désengagement du contact → refuge mental	- <b>Engagement progressif</b> : “Regardez-moi 5 secondes en silence” - Puis : “Dites une phrase simple sur ce que vous ressentez ici”
6	Projection	Danger externalisé → vigilance permanente	- <b>Test de réalité</b> : “Qu'observez-vous concrètement ici, maintenant ?” - Puis : distinguer fait / interprétation
7	Déflexion	Évitement de l'inconfort → dispersion	- <b>Fixation de l'attention</b> : “Restez avec cette sensation désagréable 10 secondes” - Observer l'envie de fuir
8	Projection + Externalisation	Intensité dirigée vers l'extérieur → contrôle	- <b>Descente en vulnérabilité</b> : “Sous cette énergie, qu'est-ce qui est plus sensible ?” - Ralentir le débit et le volume
9	Confluence + Déflexion	Effacement → perte de différenciation	- <b>Activation + positionnement</b> : “Dites ‘je veux...’ en complétant la phrase” - Ancrage corporel (pieds au sol)