

Ennéagramme et IFS

Deux approches complémentaires de la connaissance de soi

L'Ennéagramme et l'IFS (Internal Family Systems, ou Systèmes de Famille Intérieure) sont deux approches puissantes qui explorent la richesse de la psyché humaine, mais sous des angles différents. Pour les personnes formées à l'enneagramme, comprendre comment ces deux systèmes peuvent dialoguer ouvre de nouvelles perspectives sur l'auto-observation et la transformation personnelle.

Rappel rapide des deux approches

L'enneagramme est un outil de typologie psychologique et spirituelle qui identifie neuf profils de personnalité, chacun avec :

- Un centre dominant (mental, émotionnel, instinctif)
- Un type de motivation fondamentale (peur, désir ou orientation centrale)
- Des schémas de comportements et de stratégies d'adaptation

L'enneagramme met en lumière nos automatismes, nos « fixations » et nos points d'évolution, offrant ainsi une carte pour la croissance personnelle.

L'IFS est une approche thérapeutique développée par Richard Schwartz qui considère la psyché comme composée de « parties » intérieures :

- Managers : parties protectrices qui cherchent à éviter la souffrance
- Exilés : parties vulnérables, souvent chargées de douleur passée
- Pompiers / Firefighters : parties impulsives ou défensives qui interviennent pour éteindre la détresse émotionnelle

Au centre de la psyché se trouve le Self, une essence saine et équilibrante capable d'observer, accueillir et harmoniser les différentes parties.

Points de convergence

• Observation des automatismes

- Ennéagramme : identifie des schémas fixes de pensée, émotion et comportement selon le type.
- IFS : repère des parties qui agissent automatiquement pour protéger l'individu.

Les deux approches permettent de développer l'auto-observation et de distinguer le « pilote automatique » du Self conscient.

• Reconnaissance et accueil de la multiplicité intérieure

- L'enneagramme décrit des tendances dominantes, mais reconnaît aussi des facettes moins visibles du type.

- L'IFS met l'accent sur la coexistence de multiples parties, chacune avec une intention positive malgré des comportements parfois problématiques.

Utiliser l'enneagramme pour identifier le type dominant et L'IFS pour explorer les sous-parties enrichit la compréhension de soi.

• Chemin vers la transformation

- Ennéagramme : invite à dépasser les fixations du type pour accéder à un mode plus libre et intégré.
- IFS : facilite le dialogue intérieur et l'harmonisation des parties, permettant au Self de guider les transformations.

Applications pratiques pour l'accompagnement et la croissance personnelle

Objectif	Approche Ennéagramme	Approche IFS	Synergie possible
Identifier ses automatismes	Analyse du type et de la triade dominante	Observer les parties réactives (managers, pompiers)	Comprendre quel type protège quelles parties et pourquoi
Accueillir ses vulnérabilités	Reconnaître les passions et fixations	Écouter les exilés avec compassion	Cartographier les exilés selon les blessures du type
Travailler sur les schémas répétitifs	Prendre conscience des mécanismes de défense liés au type	Dialoguer avec les parties et négocier leur rôle	Comprendre le « pourquoi » et le « comment » des comportements automatiques
Développer la présence et l'équilibre	Pratiques de centrage et d'auto-observation	Cultiver le Self et l'empathie interne	Le Self devient le guide conscient pour dépasser les fixations du type

Quelques exemples concrets

Type 1 – Le Perfectionniste

- Motivation centrale : Être bon, juste, aligné avec des principes élevés.
- Parties IFS possibles :
 - Manager : critique intérieure qui corrige les erreurs.
 - Exilé : colère ou frustration réprimée face à l'injustice ou l'imperfection.

L'enneagramme met en lumière le besoin de perfection et la rigidité morale, l'IFS permet de dialoguer avec la partie critique et la partie frustrée pour accueillir l'imperfection et cultiver l'auto-compassion.

Type 2 – L'Altruiste

- Motivation centrale : Être aimé en répondant aux besoins des autres.
- Parties IFS possibles :
 - Manager : partie qui pousse à plaire et à anticiper les besoins des autres.
 - Exilé : sentiment de ne pas être aimé ou reconnu.
 - Pompier : agitation ou culpabilité lorsqu'on s'occupe de soi-même plutôt que des autres.

L'enneagramme identifie la fixation sur le don pour obtenir l'amour, l'IFS permet de reconnaître les parties blessées et de développer un don plus libre et équilibré.

Type 3 – Le Battant

- Motivation centrale : Être reconnu et valorisé pour ses réussites.
- Parties IFS possibles :
 - Manager : partie qui gère l'image et la performance.
 - Exilé : peur de l'échec ou du rejet.
 - Pompier : suractivité, stress ou fuite dans le travail pour éviter le sentiment d'inadéquation.

L'enneagramme montre la tendance à l'adaptation et à la séduction sociale, l'IFS offre un dialogue avec les parties anxieuses ou compétitives pour développer authenticité et valeur intrinsèque.

Type 4 – Le Créatif

- Motivation centrale : Être unique et exprimer son identité profonde.
- Parties IFS possibles :
 - Manager : partie qui cultive la mélancolie ou la différence.
 - Exilé : sentiment de manque ou de privation émotionnelle.
 - Pompier : idéalisation, rumination ou dramatisation pour attirer l'attention.

L'enneagramme souligne l'intensité émotionnelle et la quête d'authenticité, l'IFS aide à accueillir les exilés émotionnels et à transformer les ruminations en créativité consciente.

Type 5 – L'Observateur

- Motivation centrale : Se protéger du sentiment d'insuffisance par le savoir.
- Parties IFS possibles :
 - Manager : partie qui isole et analyse pour se sécuriser.
 - Exilé : peur de l'incompétence ou de l'intrusion.
 - Pompier : retrait excessif ou détachement émotionnel face aux interactions sociales.

L'ennéagramme montre la peur centrale et la réserve émotionnelle, l'IFS permet de dialoguer avec les parties isolées et de s'ouvrir au partage sans se sentir envahi.

Type 6 – Le Loyal

- Motivation centrale : Chercher sécurité et soutien face à l'incertitude.
- Parties IFS possibles :
 - Manager : partie anxieuse et prudente qui anticipe le danger.
 - Exilé : peur du rejet ou de l'abandon.
 - Pompier : hypervigilance, procrastination ou dépendance excessive à l'autorité pour calmer

l'angoisse.

L'ennéagramme montre la tendance à la peur et au doute, l'IFS permet de rassurer l'exilé intérieur et de renforcer le Self comme guide stable.

Type 7 – L'Épicurien

Motivation centrale : Éviter la douleur et rechercher le plaisir et la nouveauté.

Parties IFS possibles :

- Manager : partie qui planifie et organise pour maximiser le plaisir.
- Exilé : peur de la privation, de l'ennui ou de la souffrance.
- Pompier : distractions, excès ou fuite dans des activités pour éviter la douleur.

L'ennéagramme révèle la fuite émotionnelle et l'optimisme excessif, l'IFS aide à rencontrer les exilés vulnérables et à savourer le moment présent avec conscience.

Type 8 – Le Protecteur

- Motivation centrale : Préserver le contrôle et protéger sa force intérieure.
- Parties IFS possibles :
 - Manager : partie qui impose le contrôle et la puissance.
 - Exilé : peur de la vulnérabilité ou de la domination par autrui.
 - Pompier : colère explosive ou confrontation pour protéger le Self.

L'ennéagramme montre la défense de la force et la peur de la faiblesse, l'IFS permet de dialoguer avec la partie vulnérable et de canaliser la puissance de manière constructive.

Type 9 – Le Médiateur

- Motivation centrale : Maintenir la paix et éviter les conflits.
- Parties IFS possibles :
 - Manager : partie qui se plie aux autres ou qui minimise ses propres besoins.
 - Exilé : sentiment d'invisibilité ou d'inadéquation.
 - Pompier : évitement, procrastination ou inaction face aux tensions.

L'ennéagramme identifie la tendance à s'effacer pour préserver l'harmonie, l'IFS offre un dialogue avec les parties silencieuses et la possibilité d'affirmer le Self tout en restant en paix.

Pour conclure

Associer l'ennéagramme et l'IFS, c'est combiner la carte des motivations profondes et des automatismes avec un outil pour dialoguer et harmoniser nos différentes parties. Pour des personnes déjà formées à l'ennéagramme, intégrer l'IFS permet de :

- Passer d'une simple observation des tendances du type à une relation vivante avec ses parties intérieures.
- Développer la compassion pour soi-même et pour les autres.

- Transformer les schémas répétitifs en choix conscients et créatifs.

En somme, l'ennéagramme donne le « quoi » et le « pourquoi » de nos comportements, tandis que l'IFS propose le « comment » pour interagir avec eux de manière constructive et alignée avec le Self.