

Ennéagramme et méthode Vittoz

Se comprendre et se réconcilier avec son vécu intérieur

Une rencontre entre connaissance de soi et rééducation de la conscience

L'enneagramme et la méthode Vittoz sont deux approches complémentaires qui, chacune à leur manière, visent un même objectif : **retrouver une présence juste à soi-même**.
Là où l'enneagramme éclaire nos mécanismes profonds, la méthode Vittoz nous aide à revenir à l'expérience vécue, ici et maintenant.

L'enneagramme répond à la question : Pourquoi je fonctionne ainsi ?
La méthode Vittoz répond à : Comment revenir à moi quand je suis emporté ?

L'enneagramme : comprendre ses automatismes

L'enneagramme met en lumière :

- nos schémas de pensée
- nos réactions émotionnelles
- nos stratégies inconscientes
- nos peurs fondamentales

Chaque profil développe une manière spécifique de :

- éviter une souffrance intérieure
- chercher à exister
- garder le contrôle

Mais cette stratégie devient souvent... une prison.

On ne choisit plus vraiment : on réagit.

La méthode Vittoz : retrouver la conscience vécue

Créée par Roger Vittoz, la méthode Vittoz est une approche psycho-corporelle basée sur :

- la sensation
- la présence au corps
- la perception consciente
- la régulation de l'activité mentale

Elle vise à rééquilibrer deux fonctions essentielles :

- la réceptivité (accueillir ce qui est)
- l'émissivité (agir de manière ajustée)

Autrement dit : sortir du mental envahissant pour revenir au réel.

Le point de rencontre : sortir du pilote automatique

L'enneagramme montre à quel point nous vivons souvent en mode automatique.

La méthode Vittoz permet concrètement d'en sortir.

Exemple, une personne :

- de type 1 va se crisper dans l'exigence
- de type 2 va se perdre dans l'autre

- de type 3 va s'agiter pour exister
- de type 6 va anticiper et s'inquiéter

Dans tous les cas, le mental prend le dessus

La méthode Vittoz propose alors des exercices simples :

- sentir ses appuis
 - percevoir un objet avec précision
 - revenir à la respiration
 - ralentir volontairement

Cela permet :

- **d'interrompre le mécanisme**
- **de retrouver de l'espace intérieur**
- **de redevenir acteur**

Une complémentarité puissante en accompagnement

Associer l'ennéagramme et la méthode Vittoz permet de travailler sur deux niveaux :

1. La compréhension, avec l'ennéagramme :
 - identifier ses automatismes
 - comprendre ses déclencheurs
 - mettre du sens
2. L'expérience, avec Vittoz :
 - revenir dans le corps
 - calmer le mental
 - expérimenter une autre manière d'être

L'un sans l'autre peut être incomplet :

comprendre sans changer ou pratiquer sans comprendre

Vers une présence incarnée

L'enjeu profond de cette alliance est de passer :

- du mental au vécu
- du contrôle à la présence
- de la réaction à la liberté

L'ennéagramme ouvre la compréhension
Vittoz ouvre le chemin de l'incarnation

Pour conclure

L'ennéagramme et la méthode Vittoz ne sont pas deux outils juxtaposés, mais deux portes d'entrée vers une même transformation :

Se connaître... et se vivre autrement.

Annexe

Exercices Vittoz par type Ennéagramme

Type	Tendance dominante	Objectif Vittoz	Exercices concrets	Clé intérieure
1 – Perfectionniste	Tension, exigence, contrôle	Relâcher, accueillir	Appuis au sol Respiration avec relâchement Observation sans jugement	Remplacer “il faut” par “je perçois”
2 – Altruiste	Tourné vers l’autre, oubli de soi	Revenir à soi	Scan corporel Contact sensoriel Dire intérieurement “moi”	Exister sans se définir par l’autre
3 – Battant	Agitation, faire, image	Ralentir, être	Geste ralenti Pause consciente Respiration 4/6	Je suis même sans faire
4 – Créatif	Intensité émotionnelle	Stabiliser, ancrer	Ancrage sensoriel (5-4-3-2-1) Marche consciente Respiration comptée	Revenir au présent concret
5 – Observateur	Mentalisation, retrait	Revenir au corps	Sensations corporelles Explorer un objet Respiration abdominale	Habiter son corps
6 – Loyal	Doute, anticipation	Sécuriser le présent	Appuis solides Respiration régulière “Ici et maintenant”	Quitter le “et si...”
7 – Épicurien	Dispersion, évitement	Se poser, approfondir	Concentration 1 min Lenteur Savourer une sensation	Rester plutôt que fuir
8 – Protecteur	Intensité, contrôle	Développer la réceptivité	Écoute sans réaction Relâchement musculaire Respiration profonde	Accueillir sans maîtriser
9 – Médiateur	Inertie, oubli de soi	Se réveiller, s’incarner	Stimulation corporelle Marche dynamique Nommer une intention	Exister activement

Ancrage sensoriel (5-4-3-2-1) :

Revenir ici et maintenant

- 5 CHOSES QUE JE VOIS : Regarde autour de toi Prends le temps de vraiment observer
- 4 CHOSES QUE J’ENTENDS : Écoute les sons proches et lointains Même les plus discrets
- 3 CHOSES QUE JE RESSENS : Contact du corps (pieds au sol-vêtements-air sur la peau-
- 2 CHOSES QUE JE SENS : Odeurs présentes... ou leur absence
- 1 CHOSE QUE JE GOÛTE : Sensation dans la bouche

CONSEIGNE ESSENTIELLE : Ralenti - Respire - Ressens