

Ennéagramme et résilience

Quand la structure devient ressource

En introduction :

La résilience est souvent définie comme la capacité à rebondir après l'épreuve. Pourtant, dans une perspective enneagramme, il ne s'agit pas seulement de « revenir comme avant », mais de traverser l'expérience en élargissant sa conscience de soi.

L'enneagramme nous montre que chacun développe très tôt des stratégies d'adaptation pour préserver le lien, la sécurité ou la valeur personnelle. Ces stratégies deviennent, avec le temps, des automatismes. Elles nous protègent... mais peuvent aussi nous rigidifier lorsque la vie nous bouscule. La résilience consiste alors moins à changer de type qu'à retrouver la liberté intérieure à l'intérieur même de sa structure.

La structure du type : entre protection et enfermement

Chaque type porte trois dimensions utiles pour comprendre la résilience :

- une stratégie de survie (ce qui a permis de tenir dans l'enfance ou face au stress)
- une zone de vulnérabilité (là où la pression accentue la compulsion)
- une ressource essentielle (la qualité vivante du type quand la présence revient)

Dans la tradition orale, on parle souvent de la personnalité comme d'une tentative intelligente de survivre à la perte de contact avec l'essence.

Sous stress ou après une blessure :

- le type se contracte
- l'attention se rétrécit
- la perception devient sélective
- l'énergie se rigidifie

On ne devient pas quelqu'un d'autre. On devient plus caricaturalement soi-même.

Et la résilience devient possible : non pas en quittant sa structure, mais en desserrant l'identification.

La personne accède alors à l'essence de son type : plus souple, plus consciente, plus incarnée.

Résilience et centres d'intelligence

Centre mental (5-6-7)

Face à l'épreuve, ces profils peuvent surinvestir la pensée : anticiper, éviter, disperser.

Le chemin de résilience passe par :

- le ralentissement de la pensée
- le retour au corps comme point d'appui et à l'expérience directe
- la tolérance à l'incertitude
- la transformation de la pensée défensive en créativité vivante

Centre cœur (2-3-4)

Le stress peut renforcer l'image, l'adaptation relationnelle ou la dramatisation émotionnelle.

La résilience apparaît lorsque :

- la valeur personnelle se détache du regard extérieur
- l'image cesse d'être une protection
- l'émotion circule sans masque ni fusion, vécue sans être dramatisée ni masquée
- l'identité devient plus souple et plus authentique
- la valeur personnelle n'est plus négociée dans le regard de l'autre

Centre tripes (8-9-1)

La pression accentue souvent le contrôle, la rigidité ou l'évitement de conflit.

La résilience émerge quand :

- l'énergie instinctive devient ancrage plutôt que défense
- la colère se transforme en information ajustée
- l'action retrouve justesse et fluidité

Chemins de résilience par type

Voici quelques repères synthétiques pour nourrir la réflexion et l'accompagnement :

Type	Sous pression...	La résilience s'ouvre quand...
1	rigidité, autocritique	compassion envers soi, souplesse
2	surinvestissement relationnel	réciprocité et limites saines
3	sur-performance, perte de sens	authenticité et ralentissement
4	intensification émotionnelle	enracinement et simplicité
5	retrait, désengagement	présence corporelle progressive
6	anxiété, doute excessif	confiance issue de l'expérience
7	fuite de l'inconfort	profondeur et engagement
8	contrôle, dureté	vulnérabilité consciente
9	oubli de soi	priorisation et action incarnée

L'accompagnement de la résilience avec l'ennéagramme

Pour les coachs, formateurs et thérapeutes, quelques axes se révèlent particulièrement féconds :

- Privilégier la présence plutôt que l'interprétation
- Nommer la stratégie de survie sans la pathologiser (fonction protectrice des mécanismes)
- Inviter à observer l'attention, avec curiosité, plutôt que corriger le comportement
- Travailler la régulation somatique selon le centre dominant
- Soutenir le retour au corps et à la respiration
- Explorer de micro-choix opposés à la compulsion (petits gestes conscients plutôt que de grands changements)
- Soutenir l'accès aux qualités essentielles du type
- Proposer des expériences relationnelles correctrices

Une vision dynamique de la résilience

La résilience n'est pas un retour à un état antérieur. Elle correspond à une intégration plus consciente de sa structure. Chaque type possède déjà en lui les germes de la résilience :

- le discernement du 1
 - la générosité du 2
 - l'élan du 3
 - la profondeur du 4
 - la lucidité du 5
 - la loyauté courageuse du 6
 - la joie du 7
 - la force du 8
 - la présence paisible du 9

Lorsque ces qualités cessent d'être défensives pour devenir conscientes, la personne traverse les épreuves avec davantage de stabilité et d'humanité.

Pour conclure

L'ennéagramme n'est pas seulement une grille de compréhension des fonctionnements. Il devient un chemin de transformation lorsqu'il aide chacun à reconnaître ses mécanismes, à honorer ses blessures et à accéder à ses ressources profondes.

La résilience naît alors d'un mouvement simple mais exigeant : passer de la compulsion à la présence. La résilience n'est pas une victoire contre la personnalité, c'est un retour à l'espace intérieur plus vaste que le type

Annexes

Exercices pratiques de résilience par type

Conseils pour l'animation en groupe :

- proposer les exercices comme expériences, pas comme prescriptions
- inviter à parler en "je" et depuis le corps
- garder des temps courts (5-10 min) + partage
- rappeler que la résilience vient des micro-mouvements répétés

Type 1 — Assouplir la tension intérieure

- Objectif : passer de la rectitude tendue à la justesse vivante.
- Exercice : "Exprès imparfait" (10 min)
- Choisir une petite action sans enjeu (écrire un message, dessiner, ranger un objet)
- La faire volontairement à 80 %
- Observer les réactions internes sans corriger

Partage en groupe : « Qu'est-ce qui se passe en moi quand ce n'est pas parfait ? »

Type 2 — Retrouver le contact avec son besoin

- Objectif : restaurer la réciprocité
- Exercice : "Demande claire"
- Identifier un besoin concret aujourd'hui
- Formuler une demande simple à quelqu'un (sans justification longue)
- Observer les sensations corporelles avant/après

Variante en groupe : dire "Aujourd'hui j'aurais besoin de..." sans répondre aux autres

Type 3 — Revenir de l'image à l'expérience

- Objectif : reconnecter l'être derrière le faire
- Exercice : "Pause sans objectif" (5-10 min)
- S'asseoir sans tâche à accomplir
- Observer les impulsions à produire ou optimiser
- Nommer intérieurement : "je suis en train de vouloir être efficace"

Debrief : qu'est-ce qui reste quand je ne performe pas ?

Type 4 — Stabiliser l'émotion par l'ancrage

- Objectif : revenir au concret
- Exercice : "5 choses réelles"
- Quand l'émotion monte :
 - nommer 5 choses visibles
 - 4 sensations corporelles
 - 3 sons
 - 2 odeurs
 - 1 respiration lente

Ancrage sensoriel pour sortir de la spirale narrative

Type 5 — Ré-habiter le corps et la relation

- Objectif : passer du retrait à l'engagement progressif
- Exercice : "Participation minimale"
- Pendant un échange, intervenir au moins une fois, même brièvement
- Observer l'énergie corporelle avant/après
- Noter ce qui n'a pas été envahissant comme anticipé

Version solo : appeler quelqu'un pour une interaction courte (≤5 min)

Type 6 — Transformer le doute en expérience

- Objectif : construire la confiance par l'action concrète
- Exercice : "Petit acte courageux"
- Choisir une action simple évitée par anticipation
- La faire sans chercher toutes les garanties
- Observer la réalité après coup vs les scénarios mentaux

Partage : "Ce que j'imaginai / ce qui s'est vraiment passé"

Type 7 — Approfondir la présence à l'inconfort

- Objectif : développer la profondeur émotionnelle
- Exercice : "Rester 3 minutes"
- Identifier une sensation inconfortable légère
- Rester avec elle 3 minutes, respiration lente
- Noter ce qui change quand on ne fuit pas

Question clé : qu'est-ce qui apparaît derrière l'envie de passer à autre chose ?

Type 8 — Ouvrir l'espace de vulnérabilité consciente

- Objectif : assouplir la carapace sans perdre la force
- Exercice : "Une vérité douce"
- Dire à quelqu'un une vulnérabilité réelle mais mesurée
- Observer les sensations de contrôle/perte de contrôle
- Noter la qualité du lien après

Variante groupe : phrase commençant par

« En ce moment, quelque chose de plus sensible pour moi, c'est... »

Type 9 — Sortir de l'inertie par l'action incarnée

- Objectif : restaurer la présence à soi.
- Exercice : "Un pas visible"
- Choisir une priorité personnelle du jour
- Poser immédiatement une action de moins de 5 minutes
- Ressentir le corps après l'action

Question d'intégration : « Qu'est-ce qui change quand je passe à l'acte avant de réfléchir longtemps ? »

Pour les formateurs / accompagnants

Quelques éléments pour travailler sa présence en formation ou en accompagnement :

Type	Mécanisme sous stress	Micro-pratique de résilience	Question de présence
1 – Le Perfectionniste	Sur-contrôle, autocritique	Accepter qu'une séance soit imparfaite, respirer profondément avant de corriger	« Puis-je observer sans juger ce qui se passe ? »
2 – L'Altruiste	Sur-donation, oubli de soi	Poser une limite consciente avant de dire "oui"	« Quel est mon vrai besoin maintenant ? »
3 – Le Performant	Hyper-performance, identification à l'efficacité	Rappeler son intention derrière l'action plutôt que le résultat	« Suis-je là pour accompagner ou pour performer ? »
4 – L'Individualiste	Dramatisation, rumination émotionnelle	Ancrage sensoriel rapide (respiration, posture, contact avec la réalité)	« Que ressens-je dans mon corps maintenant ? »
5 – L'Observateur	Retrait, sur-analyse	Interagir brièvement avec un participant avant de replonger dans la théorie	« Suis-je présent ou en retrait ? »
6 – Le Loyal	Anxiété, anticipation des problèmes	Faire un petit acte concret qui ancre la confiance dans le présent	« Quelle action simple puis-je poser maintenant ? »
7 – L'Épicurien	Fuite, dispersion	Rester pleinement 3-5 min dans l'inconfort du moment	« Puis-je rester avec ce que je ressens sans fuir ? »
8 – Le Challenger	Contrôle, intensité	Exprimer une vulnérabilité mesurée pour ouvrir la relation	« Quelle vérité douce puis-je partager ici ? »
9 – Le Médiateur	Neutralisation, évitement	Nommer un choix ou une priorité et agir immédiatement	« Quelle action simple me reconnecte à moi-même ? »