

Ennéagramme et Focusing

écouter ce qui cherche à émerger en soi

L'enneagramme et le focusing sont deux approches différentes mais remarquablement complémentaires. L'une aide à comprendre nos mécanismes habituels de fonctionnement, tandis que l'autre nous apprend à écouter ce qui se vit en profondeur, au-delà de nos habitudes mentales. Ensemble, ils offrent un chemin puissant de connaissance de soi et de transformation personnelle.

Qu'est-ce que le Focusing ?

Développé par Eugene Gendlin, le focusing est une méthode d'écoute intérieure fondée sur l'attention portée aux sensations corporelles porteuses de sens.

Selon Gendlin, notre corps sait souvent des choses que notre mental ne formule pas encore. Derrière une émotion, une tension ou une situation complexe se trouve ce qu'il appelle un *felt sense* : une sensation globale, floue mais signifiante, qui contient implicitement une compréhension plus profonde de notre vécu.

Le focusing consiste à :

- S'arrêter.
- Porter attention à son ressenti corporel.
- Accueillir ce qui se présente sans jugement.
- Trouver les mots ou images qui correspondent au ressenti.
- Laisser émerger une compréhension nouvelle.

Ce que l'enneagramme apporte

L'enneagramme décrit neuf stratégies de personnalité développées pour répondre à des besoins fondamentaux de sécurité, d'amour et de reconnaissance.

Chaque type possède :

- une manière particulière de percevoir le monde ;
- des croyances inconscientes ;
- des mécanismes de défense ;
- des émotions privilégiées ou évitées.

L'enneagramme permet ainsi d'identifier les filtres à travers lesquels nous interprétons notre expérience.

Mais comprendre son type ne suffit pas toujours à changer. Beaucoup de personnes connaissent parfaitement leur profil et continuent pourtant à reproduire les mêmes réactions. C'est ici que le focusing devient particulièrement précieux.

Le focusing : un antidote à l'identification au type

L'un des risques de l'enneagramme est de rester dans l'analyse mentale :

- « Je réagis ainsi parce que je suis Type 6. »
- « Je cherche la perfection parce que je suis Type 1. »

Le focusing invite au contraire à revenir à l'expérience immédiate :

Que se passe-t-il dans mon corps maintenant ?

Comment cette situation est-elle vécue intérieurement ?

Qu'est-ce qui cherche à être entendu derrière ma réaction ?

On passe ainsi de la connaissance du type à la rencontre de la personne vivante derrière le type.

Comment chaque type peut utiliser le focusing

Type 1 : du contrôle vers l'accueil

Le Type 1 cherche à bien faire et peut être très critique envers lui-même.

Le focusing l'aide à : ralentir ;
 écouter ce qui est présent avant de vouloir corriger ;
 accueillir l'imperfection comme une expérience humaine.

Question de focusing : « Que ressent en moi la partie qui veut que tout soit juste ? »

Type 2 : du besoin d'aider vers l'écoute de soi

Le Type 2 se tourne spontanément vers les besoins des autres.

Le focusing lui permet de : revenir à son propre ressenti ;
 identifier ses besoins cachés ;
 développer une relation plus authentique avec lui-même.

Question : « Que ressens-je vraiment derrière mon envie d'aider ? »

Type 3 : de la performance vers l'authenticité

Le Type 3 a tendance à se définir par ses résultats.

Le focusing l'invite à : ralentir l'action ;
 écouter ce qui existe indépendamment de la réussite ;
 distinguer son être de son image.

Question : « Qui suis-je lorsque je cesse de faire ? »

Type 4 : de l'intensité émotionnelle vers la présence

Le Type 4 est souvent très connecté à ses émotions.

Le focusing l'aide à : habiter l'émotion sans s'y perdre ;
 découvrir la sagesse contenue dans le ressenti corporel ;
 accéder à une stabilité intérieure.

Question : « Qu'est-ce que cette émotion essaie de me montrer ? »

Type 5 : de l'analyse vers l'expérience

Le Type 5 privilégie souvent la compréhension intellectuelle.

Le focusing lui propose : d'habiter davantage son corps ;
 d'expérimenter plutôt que d'analyser ;
 de faire confiance à une intelligence non conceptuelle.

Question : « Que sait mon corps que mon esprit n'a pas encore compris ? »

Type 6 : de l'anticipation vers la confiance

Le Type 6 cherche la sécurité et anticipe les risques.

Le focusing lui permet : d'ancrer son attention dans le présent ;
de différencier les peurs imaginées du vécu réel ;
de développer une confiance intérieure.

Question : « Que ressent mon corps ici et maintenant, avant que mon mental n'anticipe ? »

Type 7 : de la dispersion vers la profondeur

Le Type 7 évite souvent l'inconfort en recherchant de nouvelles possibilités.

Le focusing l'invite à : rester avec une sensation difficile ;
découvrir la richesse de l'expérience présente ;
accueillir aussi les émotions moins agréables.

Question : « Que se passe-t-il si je reste quelques instants avec ce ressenti ? »

Type 8 : de la maîtrise vers la vulnérabilité

Le Type 8 valorise la force et l'autonomie.

Le focusing peut l'aider à : reconnaître sa vulnérabilité ;
écouter ses besoins profonds ;
découvrir qu'ouverture et force peuvent coexister.

Question : « Que protège cette énergie de contrôle ? »

Type 9 : de l'effacement vers la présence à soi

Le Type 9 tend à minimiser ses besoins et à éviter les conflits.

Le focusing lui permet : de sentir clairement ce qui est important pour lui ;
de retrouver son énergie propre ;
de prendre sa place avec davantage de clarté.

Question : « Qu'est-ce qui cherche à s'exprimer en moi maintenant ? »

Ce que le focusing apporte à l'évolution de l'ennéagramme

L'ennéagramme montre le chemin de croissance propre à chaque type. Le focusing offre une méthode concrète pour parcourir ce chemin.

Là où l'ennéagramme répond à la question : « Quels sont mes automatismes ? »

Le focusing répond : « Que suis-je en train de vivre profondément, derrière ces automatismes ? »

L'un éclaire la structure de la personnalité ; l'autre ouvre un espace de rencontre avec l'expérience vivante.

Conclusion

L'ennéagramme et le focusing partagent une même intuition : nous sommes plus vastes que nos réactions habituelles. L'ennéagramme révèle les stratégies que nous avons construites pour nous adapter à la vie ; le focusing nous aide à écouter ce qui, en nous, cherche aujourd'hui à grandir au-delà de ces stratégies.

Ainsi, le focusing ne remplace pas l'ennéagramme : il lui donne chair. Il transforme une connaissance de soi intellectuelle en une expérience intérieure de présence, d'écoute et de transformation.

Annexe : questions pour approfondir

Dans une démarche croisant Ennéagramme et Focusing, les questions les plus fécondes sont souvent celles qui permettent de passer du mental au ressenti, puis du ressenti au sens.

Questions générales

Que se passe-t-il en moi lorsque je rencontre cette situation ?
Où est-ce que je ressens cela dans mon corps ?
Quelle est la qualité de cette sensation (pression, chaleur, vide, agitation, lourdeur...) ?
Si cette sensation pouvait parler, que dirait-elle ?
De quoi cette partie de moi a-t-elle besoin ?
Qu'est-ce qui cherche à émerger ou à être reconnu ?
Qu'est-ce qui devient plus clair lorsque je reste avec ce ressenti ?

Questions sur le type Ennéagramme

Qu'est-ce qui, dans cette situation, active mon type ?
Quelle peur fondamentale est touchée ?
Quel besoin profond cherche à être satisfait ?
Qu'est-ce que je cherche à protéger ?
Quelle image de moi est menacée ?
Quelle croyance automatique est à l'œuvre ?
Cette réaction appartient-elle à mon essence ou à ma stratégie de survie ?

Questions pour prendre du recul par rapport au type

Qui suis-je lorsque je ne suis pas en train de défendre mon type ?
Que reste-t-il si je lâche momentanément mon besoin de contrôle, de reconnaissance ou de sécurité ?
Qu'est-ce que mon type ne veut pas voir aujourd'hui ?
Quelle vérité cherche à émerger au-delà de mes habitudes ?
Si mon type faisait un pas de côté, que découvrirais-je ?

Questions sur les émotions

Quelle émotion est présente sous celle que je montre ?
Quelle émotion ai-je appris à éviter ?
Que veut me dire cette émotion ?
Si je n'avais pas peur de cette émotion, que pourrais-je entendre ?
Qu'est-ce qui change lorsque je lui fais de la place ?

Questions sur les centres d'intelligence

Centre mental (5-6-7)

- Qu'est-ce que mon mental essaie de résoudre ?
- Que se passe-t-il lorsque je cesse momentanément de chercher une réponse ?
- Que sait mon corps que ma tête ignore encore ?

Centre émotionnel (2-3-4)

- Quelle image de moi est concernée ?
- Que ressens-je indépendamment du regard des autres ?
- Quelle est mon émotion la plus authentique dans cet instant ?

Centre instinctif (8-9-1)

- Quelle énergie cherche à s'exprimer ?
- Où est ma colère, mon affirmation ou mon élan vital ?
- Qu'est-ce que mon corps voudrait faire s'il était totalement libre ?

Questions de croissance

- Quel petit pas juste pourrait émerger de ce ressenti ?
- Qu'est-ce qui demande davantage d'attention dans ma vie ?
- Qu'est-ce qui cherche à naître en moi aujourd'hui ?
- Quelle qualité essentielle essaie de se manifester ?
- Si cette situation était une invitation à grandir, laquelle serait-elle ?

Questions existentielles

- Qu'est-ce que la vie me demande à travers cette situation ?
- Quel sens cherche à émerger ici ?
- Quelle part plus profonde de moi souhaite être entendue ?
- Qu'est-ce qui mérite d'être vécu pleinement aujourd'hui ?
- Vers quoi suis-je appelé ?

**« Au-delà de mon type Ennéagramme,
qu'est-ce qui cherche à vivre à travers moi aujourd'hui ? »**