

Ennéagramme et MBTI

deux cartes différentes pour explorer la personnalité

L'univers de la connaissance de soi regorge d'outils permettant de mieux comprendre nos fonctionnements, nos talents et nos défis. Parmi les plus connus figurent l'Ennéagramme et le MBTI (Myers-Briggs Type Indicator).

Bien qu'ils soient souvent associés, ces deux modèles reposent sur des logiques très différentes et répondent à des questions distinctes.

Plutôt que de les opposer, il est intéressant de les considérer comme deux cartes complémentaires permettant d'explorer différents aspects de la personnalité humaine.

Deux approches, deux questions fondamentales

Le MBTI cherche principalement à répondre à la question :

« Comment est-ce que je perçois le monde et prends mes décisions ? »

L'Ennéagramme cherche plutôt à répondre à la question :

« Pourquoi est-ce que je fonctionne ainsi ? Quelle est ma motivation profonde ? »

Le MBTI décrit les préférences psychologiques d'une personne, tandis que l'Ennéagramme explore les motivations inconscientes qui sous-tendent les comportements.

Deux personnes peuvent ainsi présenter un profil MBTI identique tout en appartenant à des types Ennéagramme très différents.

Le MBTI : une approche des préférences psychologiques

Le MBTI repose sur quatre dimensions :

Extraversion (E) / Introversion (I)

Sensation (S) / Intuition (N)

Pensée (T) / Sentiment (F)

Jugement (J) / Perception (P)

Le croisement de ces dimensions aboutit à 16 profils de personnalité.

Le MBTI permet notamment de comprendre :

comment une personne recueille l'information ;

comment elle prend ses décisions ;

comment elle gère son énergie ;

comment elle organise sa vie.

Le modèle ne hiérarchise pas les profils : il décrit des préférences, non des qualités ou des défauts.

L'Ennéagramme : une approche des motivations profondes

L'Ennéagramme décrit neuf stratégies fondamentales de la personnalité. Chaque type s'est construit autour d'une croyance implicite sur ce qu'il faut être pour obtenir l'amour, la sécurité ou la reconnaissance. Par exemple :

- le type 1 cherche à être juste et bon ;
- le type 2 cherche à être aimé et indispensable ;
- le type 3 cherche à être reconnu pour sa valeur ;
- le type 4 cherche à être authentique ;
- le type 5 cherche à préserver son autonomie ;
- le type 6 cherche la sécurité ;
- le type 7 cherche à éviter la souffrance ;
- le type 8 cherche à rester fort et indépendant ;
- le type 9 cherche l'harmonie et la paix.

L'Ennéagramme s'intéresse particulièrement aux mécanismes automatiques, aux peurs profondes et au chemin de croissance de chaque type.

Pourquoi les deux systèmes sont-ils complémentaires ?

Le MBTI décrit davantage la structure cognitive.

L'Ennéagramme décrit davantage la dynamique intérieure.

Le MBTI répond à la question : « Comment suis-je naturellement câblé ? »

L'Ennéagramme répond à la question : « Qu'est-ce qui me pousse à agir ainsi ? »

Par exemple, deux personnes introverties peuvent avoir des motivations très différentes :

- un type 5 se retire pour préserver son énergie et son indépendance ;
- un type 4 se retire pour préserver son monde intérieur ;
- un type 6 se retire pour analyser les risques ;
- un type 9 se retire pour éviter les conflits.

Le comportement observable est semblable mais les motivations sont différentes.

Correspondances fréquentes

Certaines associations apparaissent régulièrement sans être absolues.

Type 1 : Souvent : ISTJ - ESTJ - INFJ

On retrouve fréquemment le souci de la cohérence, de l'ordre et de la responsabilité.

Type 2 : Souvent : ESFJ - ENFJ - ISFJ

L'attention aux besoins des autres est généralement importante.

Type 3 : Souvent : ENTJ - ESTJ - ENFJ

Ces profils valorisent souvent l'efficacité et la réussite.

- Type 4 :** Souvent : INFP - INFJ
L'accent est mis sur l'identité, l'authenticité et l'expression personnelle.
- Type 5 :** Souvent : INTP - INTJ - ISTP
On observe fréquemment un goût pour l'analyse et l'autonomie intellectuelle.
- Type 6 :** Très variable : ISFJ - ISTJ - INFJ - ENFP
Le besoin de sécurité peut s'exprimer de multiples façons.
- Type 7 :** Souvent : ENFP - ENTP - ESFP
L'ouverture aux possibilités et aux expériences nouvelles est souvent présente.
- Type 8 :** Souvent : ENTJ - ESTP - ENTP
On retrouve généralement une forte affirmation de soi.
- Type 9 :** Souvent : INFP - ISFP - ISFJ
L'harmonie relationnelle et l'adaptabilité sont souvent importantes.

Cependant, aucune correspondance n'est systématique. Tous les types MBTI peuvent théoriquement être associés à chacun des neuf types de l'Ennéagramme.

Les limites des correspondances

Une erreur fréquente consiste à vouloir déduire automatiquement son type Ennéagramme à partir de son MBTI ou inversement. Cette démarche conduit souvent à des confusions.

Le MBTI décrit ce que nous préférons faire. L'Ennéagramme décrit pourquoi nous avons développé certaines stratégies.

Ainsi : un INTJ peut être type 1, 5, 6 ou 8 ;
un ENFP peut être type 2, 4, 7 ou 9 ;
un ISFJ peut être type 2, 6 ou 9.

Le même profil cognitif peut servir des motivations très différentes.

Une complémentarité au service du développement personnel

Utilisés ensemble, le MBTI et l'Ennéagramme offrent une vision particulièrement riche de la personne. Le MBTI aide à mieux comprendre ses ressources naturelles et ses préférences. L'Ennéagramme aide à identifier ses automatismes, ses peurs et ses pistes de croissance. L'un éclaire davantage le « comment ». L'autre éclaire davantage le « pourquoi ».

Lorsque ces deux approches sont utilisées avec discernement, elles deviennent des outils puissants pour favoriser la connaissance de soi, améliorer les relations et soutenir un véritable chemin de transformation personnelle.

Une question essentielle

Au-delà des typologies, la question centrale demeure : « Comment puis-je devenir davantage moi-même tout en me libérant de ce qui limite ma liberté intérieure ? »

Les modèles de personnalité ne sont alors plus des étiquettes, mais des moyens de mieux comprendre le chemin unique de chaque personne vers sa pleine réalisation.

Pour aller plus loin (voir annexes)

Le MBTI décrit-il la personnalité ou seulement les préférences cognitives ?

Les types Ennéagramme influencent-ils l'expression du MBTI ?

Comment distinguer un comportement de sa motivation profonde ?

Peut-on changer de profil MBTI ou de type Ennéagramme ?

Comment utiliser ces deux outils en coaching ou en accompagnement spirituel ?

Comment éviter l'enfermement identitaire lié aux typologies ?

Annexes

Le MBTI décrit-il la personnalité ou seulement les préférences cognitives ?	7
La position officielle du MBTI.....	7
Ce que le MBTI décrit bien	7
Ce que le MBTI décrit moins bien.....	7
Le regard de l'Ennéagramme	8
Une comparaison simple	8
Les types Ennéagramme influencent-ils l'expression du MBTI ?.....	9
Exemple : quatre INFJ très différents	9
Exemple : deux ENTJ	9
Le type Ennéagramme agit comme un filtre.....	10
Le niveau de développement compte aussi	10
Comment distinguer un comportement de sa motivation profonde ?	11
Le piège de l'observation directe	11
La clé principale : la question du "si personne ne le voit"	11
Chercher la répétition des situations	11
Identifier l'émotion sous-jacente.....	12
Le "gain caché" du comportement.....	12
Ce que la personne perd ou risque	12
Le langage intérieur (très révélateur)	12
Le recul narratif : "quelle histoire je me raconte ?"	13
Attention aux interprétations rapides.....	13
Peut-on changer de profil MBTI ou de type Ennéagramme ?.....	14
Peut-on changer de type MBTI ?	14
Peut-on changer de type Ennéagramme ?	14
Ce qui évolue vraiment : le niveau de développement	15
Pourquoi on peut croire qu'on change de type	15
Différence fondamentale entre les deux modèles.....	15
Pour conclure	15
Comment utiliser ces deux outils en coaching ?	16
Clarifier les rôles des deux outils	16
Une utilisation en 3 étapes	16
Un point de vigilance essentiel	17
Une posture d'accompagnant.....	17
Une articulation très féconde.....	17
Pour conclure	17

Comment éviter l'enfermement identitaire lié aux typologies ?	18
Se rappeler une règle simple : “je ne suis pas mon type”	18
Considérer les types comme des hypothèses, pas des vérités.....	18
Observer les moments où on “force” le type	18
Intégrer la variabilité humaine.....	18
Garder un “espace non typé”	19
Utiliser les types comme des langages, pas des identités	19
Chercher les zones de “débordement du type”	19
Favoriser la croissance plutôt que la description	19
En accompagnement : posture essentielle.....	19
Pour conclure	19
Questions pour approfondir la réflexion autour du MBTI et de l’Ennéagramme	20
Questions pour éviter l’enfermement identitaire.....	20
Questions pour distinguer comportement et motivation	20
Questions pour explorer la flexibilité intérieure	20
Questions MBTI : fonctionnement et adaptation	20
Questions Ennéagramme : motivations profondes.....	20
Questions de développement et d’évolution	21
Questions spirituelles ou existentielles (approche intérieure)	21
Questions de discernement (très utiles en accompagnement)	21

Le MBTI décrit-il la personnalité ou seulement les préférences cognitives ?

C'est une question importante, car le MBTI est souvent utilisé comme un test de personnalité alors que ses concepteurs avaient une ambition plus précise.

La position officielle du MBTI

Le MBTI ne prétend pas décrire l'ensemble de la personnalité.

Il vise principalement à identifier des **préférences cognitives**, c'est-à-dire les manières spontanées dont une personne recueille l'information, traite cette information, prend des décisions, s'oriente dans l'action.

Le MBTI répond davantage à la question : « Comment mon esprit préfère-t-il fonctionner ? » qu'à la question : « Qui suis-je profondément ? »

Ce que le MBTI décrit bien

Le MBTI éclaire :
les modes de perception (Sensation ou Intuition) ;
les modes de décision (Pensée ou Sentiment) ;
la façon de se ressourcer (Introversion ou Extraversion) ;
le rapport à l'organisation (Jugement ou Perception).

Par exemple : un INTP cherchera souvent à comprendre les systèmes ;
un ESFJ sera généralement attentif aux personnes et aux besoins du groupe ;
un INTJ privilégiera souvent la vision stratégique ;
un ISFP accordera une grande place à l'expérience vécue et aux valeurs personnelles.

Ces tendances sont souvent observables et relativement stables.

Ce que le MBTI décrit moins bien

Le MBTI ne dit pas grand-chose sur :

les motivations profondes ;	les blessures psychologiques ;
les peurs fondamentales ;	les mécanismes de défense ;
le niveau de maturité psychologique ;	l'histoire personnelle ;
les traumatismes ;	les valeurs existentielles.

Deux personnes ayant le même profil MBTI peuvent avoir des personnalités très différentes.

Par exemple, deux INFJ peuvent : avoir des histoires de vie opposées ;
être très matures ou très immatures ;
être altruistes ou égocentrés ;
être confiants ou anxieux.

Le MBTI ne permet pas de prédire ces différences.

Le regard de l'Ennéagramme

C'est précisément là que l'Ennéagramme apporte un éclairage complémentaire. Là où le MBTI s'intéresse au fonctionnement psychologique, l'Ennéagramme s'intéresse aux motivations inconscientes.

Par exemple :
un INFJ type 1 cherchera surtout à être juste ;
un INFJ type 4 cherchera surtout à être authentique ;
un INFJ type 6 cherchera surtout la sécurité ;
un INFJ type 9 cherchera surtout l'harmonie.

Le « comment » est similaire, mais le « pourquoi » change profondément.

Une comparaison simple

On pourrait dire que :

MBTI	Ennéagramme
Comment je traite l'information	Pourquoi j'agis ainsi
Préférences cognitives	Motivations profondes
Style de fonctionnement	Dynamique intérieure
Structure psychologique	Structure motivationnelle
Relativement neutre	Orienté vers la transformation

Une limite importante

De nombreux spécialistes considèrent aujourd'hui que le MBTI décrit davantage le style de personnalité que la personnalité elle-même.

Autrement dit le MBTI montre comment vous utilisez votre esprit, il ne montre pas nécessairement ce qui dirige votre cœur.

C'est pourquoi il est souvent associé à d'autres approches (Ennéagramme, attachement, logothérapie, intelligence émotionnelle, etc.) lorsqu'on cherche une compréhension plus globale de la personne.

Une question de fond

Dans une perspective de développement personnel ou d'accompagnement, il est souvent utile de se demander : Comment est-ce que je fonctionne ? (MBTI)

Pourquoi est-ce que je fonctionne ainsi ? (Ennéagramme)

Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ? (Logothérapie)

Comment est-ce que j'entre en relation ? (Attachement)

Ces quatre questions explorent des dimensions complémentaires de la personnalité humaine et évitent de réduire la personne à une seule typologie.

Les types Ennéagramme influencent-ils l'expression du MBTI ?

Oui, très probablement. Même si le MBTI et l'Ennéagramme reposent sur des modèles différents, le type Ennéagramme colore fortement la manière dont les préférences MBTI vont s'exprimer dans la vie quotidienne.

On pourrait dire que :

Le MBTI décrit les outils que vous utilisez.

L'Ennéagramme décrit pourquoi vous les utilisez.

Ainsi, deux personnes ayant le même type MBTI peuvent sembler très différentes parce que leurs motivations profondes sont différentes.

Exemple : quatre INFJ très différents

INFJ type 1 : Recherche la cohérence morale.
Sens aigu de ce qui est juste ou injuste.
Peut apparaître exigeant envers lui-même et les autres.
Utilise son intuition pour améliorer le monde.
Question centrale : « Comment faire ce qui est juste ? »

INFJ type 4 : Recherche l'authenticité.
Grande sensibilité émotionnelle.
Importance de l'identité personnelle.
Utilise son intuition pour explorer son monde intérieur.
Question centrale : « Qui suis-je vraiment ? »

INFJ type 6 : Recherche la sécurité.
Analyse les risques.
Besoin de confiance et de repères.
Utilise son intuition pour anticiper les problèmes.
Question centrale : « À qui puis-je me fier ? »

INFJ type 9 : Recherche l'harmonie.
Évite les conflits inutiles.
Grande capacité de médiation.
Utilise son intuition pour comprendre les différents points de vue.
Question centrale : « Comment préserver la paix ? »

Le fonctionnement cognitif reste proche, mais l'expression de la personnalité change considérablement.

Exemple : deux ENTJ

ENTJ type 3 : Orienté vers la réussite.
Recherche l'efficacité et la performance.
Très attentif à l'image de compétence.

ENTJ type 8 : Orienté vers la puissance et l'autonomie.

Défend les plus faibles.

Réagit fortement aux injustices ou aux tentatives de contrôle.

De l'extérieur, les deux peuvent paraître ambitieux et directifs, mais leurs motivations sont très différentes.

Le type Ennéagramme agit comme un filtre

On peut imaginer le MBTI comme le système d'exploitation et l'Ennéagramme comme le programme qui utilise ce système pour atteindre certains objectifs.

Par exemple :

Fonction MBTI	Type 1	Type 6	Type 7
Intuition (N)	Cherche l'idéal	Anticipe les risques	Imagine les possibilités
Pensée (T)	Cherche la justesse	Cherche la sécurité logique	Cherche l'efficacité
Sentiment (F)	Cherche les valeurs justes	Cherche la loyauté	Cherche les relations positives

La même fonction cognitive peut être mise au service d'objectifs psychologiques très différents.

Le niveau de développement compte aussi

L'Ennéagramme introduit une dimension souvent absente du MBTI : le degré de liberté intérieure. Deux personnes du même type MBTI et du même type Ennéagramme peuvent encore être très différentes : l'une peut être dominée par ses peurs ;

l'autre peut avoir intégré et dépassé une partie de ses automatismes.

Par exemple : un type 6 peu intégré peut devenir méfiant et anxieux ;

un type 6 intégré devient courageux, loyal et lucide.

Le MBTI varie peu, mais l'expression de la personnalité évolue fortement.

Une synthèse possible

MBTI	Ennéagramme
Décrit les préférences cognitives	Décrit les motivations profondes
Répond au « comment »	Répond au « pourquoi »
Relativement stable	Dynamique et évolutif
Décrit le fonctionnement	Décrit les enjeux intérieurs
Montre les talents naturels	Montre les défis de croissance

Ainsi, l'Ennéagramme n'influence probablement pas les préférences cognitives elles-mêmes, mais il influence fortement la manière dont elles sont utilisées, orientées et vécues.

Une formule résume bien cette complémentarité :

Le MBTI explique comment la personne pense ; l'Ennéagramme explique ce qui mobilise sa pensée.

Le premier éclaire la structure du mental ; le second éclaire la dynamique du cœur.

Comment distinguer un comportement de sa motivation profonde ?

Distinguer un comportement de sa motivation profonde est l'un des points les plus délicats en psychologie et en accompagnement, car on a tendance à prendre le visible pour le réel. Or, un même comportement peut cacher des motivations très différentes.

On peut résumer ainsi : Le comportement est ce que je fais.
 La motivation est ce qui me pousse à le faire.

Le piège de l'observation directe

Un même comportement peut être trompeur.

Exemple : une personne qui aide beaucoup les autres.

Selon la motivation profonde, cela peut être : besoin d'être aimé (type 2 Ennéagramme)
 besoin de se sentir utile et compétent (type 3)
 besoin de sécurité relationnelle (type 6)
 recherche d'harmonie (type 9)
 expression de valeurs morales (type 1)

Même geste extérieur, mais dynamiques internes différentes.

La clé principale : la question du "si personne ne le voit"

Une méthode simple consiste à changer le contexte mental :

"Est-ce que je ferais encore cela si personne ne le savait ?"

Si oui → motivation plus intrinsèque (valeur, cohérence interne)

Si non → motivation plus liée au regard, à la reconnaissance ou à la peur

Ce n'est pas parfait, mais c'est un bon indicateur.

Chercher la répétition des situations

Les motivations profondes apparaissent dans les situations récurrentes :

stress - conflit - échec - réussite - solitude

Par exemple :

quelqu'un qui devient contrôlant en situation de stress peut chercher la sécurité (type 6)

quelqu'un qui accélère et multiplie les options peut fuir l'inconfort (type 7)

quelqu'un qui se retire peut chercher à préserver son autonomie (type 5)

Le comportement stable sous stress est souvent plus révélateur que le comportement social.

Identifier l'émotion sous-jacente

Derrière un comportement, il y a souvent une émotion clé :

peur - honte - colère - tristesse - besoin d'amour - besoin de reconnaissance

Exemple : agressivité → parfois peur déguisée (type 6 ou 8 selon contexte)
 perfectionnisme → parfois peur de ne pas être aimable (type 1)
 humour constant → parfois évitement de la tristesse ou du vide (type 7 ou 9)

La question utile : “Quelle émotion ce comportement essaie-t-il de gérer ?”

Le “gain caché” du comportement

Tout comportement a une fonction psychologique, même s'il est dysfonctionnel.

On peut se demander : Qu'est-ce que cela m'apporte ?
 Qu'est-ce que cela m'évite ?

Exemples : procrastination → éviter l'échec ou la pression
 perfectionnisme → éviter la critique
 sur-adaptation → éviter le rejet
 contrôle → éviter l'imprévu

La motivation est souvent liée à un évitement plus qu'à un objectif conscient.

Ce que la personne perd ou risque

Une motivation profonde se repère aussi à ce que la personne est prête à sacrifier :

un type 3 peut sacrifier ses besoins personnels pour réussir
un type 6 peut sacrifier son confort pour la sécurité
un type 9 peut sacrifier ses désirs pour éviter le conflit
un type 2 peut sacrifier ses limites pour être aimé

Ce qu'on accepte de perdre révèle souvent ce qui est fondamental.

Le langage intérieur (très révélateur)

Écouter les phrases internes :

“Il faut que...” - “Je dois...” - “Je ne peux pas me permettre de...” - “Si je ne fais pas ça, alors...”

Ces formulations indiquent souvent des motivations inconscientes.

Le recul narratif : “quelle histoire je me raconte ?”

Derrière un comportement, il y a une histoire interne :

“Je dois être parfait pour être accepté”

“Je dois anticiper pour être en sécurité”

“Je dois aider pour être aimé”

“Je dois rester fort pour ne pas être vulnérable”

L’histoire donne souvent accès à la motivation profonde.

Attention aux interprétations rapides

Il est important de garder une prudence :

un comportement ne suffit jamais à conclure

une motivation peut être multiple

une personne peut changer de motivation selon les contextes

Les modèles (MBTI, Ennéagramme, etc.) donnent des **hypothèses**, pas des certitudes.

Pour conclure

Niveau	Question	Ce que l’on observe
Comportement	Que fait la personne ?	actions visibles
Émotion	Que ressent-elle ?	affects immédiats
Motivation	Pourquoi agit-elle ainsi ?	besoins, peurs, désirs
Sens profond	Quelle histoire interne ?	croyances fondamentales

Le comportement est la partie visible d’un système beaucoup plus profond.

La motivation est souvent invisible, mais elle donne la cohérence de l’ensemble.

C’est en combinant observation, écoute du langage intérieur et compréhension des situations de stress que l’on peut progressivement relier les deux.

Peut-on changer de profil MBTI ou de type Ennéagramme ?

Il est utile de distinguer trois niveaux :

ce qui change, ce qui évolue, et ce qui reste relativement stable.

Peut-on changer de type MBTI ?

Le type MBTI est censé refléter des préférences assez stables, mais il peut sembler changer.

Ce qui peut donner l'impression d'un changement :

évolution personnelle (âge, expérience, métier)

adaptation à un environnement (travail, famille)

stress ou fatigue

biais du test (auto-évaluation différente selon le moment)

développement de fonctions moins naturelles

Exemple : Une personne très introvertie peut développer des compétences sociales fortes et paraître extravertie, sans que son fonctionnement profond ait changé.

Le MBTI ne décrit pas des comportements, mais des préférences naturelles (ce qui est énergétiquement le plus “simple” pour soi).

Donc : on peut apprendre à fonctionner autrement
 on peut devenir plus flexible
 mais la “direction naturelle” reste globalement la même

On parle plutôt de **développement des fonctions secondaires** que de changement de type.

Peut-on changer de type Ennéagramme ?

Le type de base est généralement considéré comme stable, mais la manière de l'exprimer peut profondément changer.

Dans la plupart des approches de l'Ennéagramme :

le type est lié à une structure de motivation profonde

cette structure se forme tôt (enfance / adaptation psychologique)

elle reste relativement constante

Mais, ce qui peut changer fortement : le niveau de conscience
 la rigidité des automatismes
 la capacité à choisir ses réactions
 l'intégration des forces des autres types

Ce qui évolue vraiment : le niveau de développement

C'est probablement le point le plus important. Deux personnes du même type peuvent être radicalement différentes :

Exemple : type 6 peu intégré : anxieux, méfiant, dans l'anticipation du danger
 type 6 intégré : courageux, lucide, capable de discernement sans peur excessive

Le type ne change pas, mais la qualité de fonctionnement change profondément.

Pourquoi on peut croire qu'on change de type

Plusieurs phénomènes expliquent cela :

Développement personnel réel : on devient plus mature → on ressemble à un autre type.

“Stress behavior” : sous stress, on adopte des comportements d'autres types.

Compensation psychologique : on développe des compétences opposées à nos tendances naturelles.

Mauvaise identification initiale : beaucoup de personnes se trompent de type au départ.

Différence fondamentale entre les deux modèles

MBTI	Ennéagramme
Préférences cognitives	Motivations profondes
Peut sembler varier avec les tests	Très stable dans la structure
Décrit le fonctionnement	Décrit la dynamique intérieure
Flexible dans les comportements	Plus structurant dans les peurs et désirs

Pour conclure

MBTI : pas vraiment un changement de type, mais une évolution de flexibilité cognitive.

Ennéagramme : pas de changement de type dans la plupart des écoles, mais une transformation profonde du niveau de conscience et de liberté intérieure.

On ne change pas tant “qui on est” dans ces modèles, on change surtout la manière dont on est prisonnier ou libre de ce que l'on est.

Comment utiliser ces deux outils en coaching ?

L'intérêt du MBTI et de l'Ennéagramme en coaching n'est pas de "mettre une étiquette", mais d'ouvrir un espace de compréhension et de transformation.

Utilisés avec discernement, ils deviennent des **outils de lecture** et non des explications définitives.

Clarifier les rôles des deux outils

MBTI : éclairer le fonctionnement

En coaching, le MBTI sert surtout à :

- comprendre comment la personne traite l'information
- identifier ses zones de confort et d'effort
- ajuster les stratégies d'action
- améliorer communication et organisation

C'est un outil très utile pour : le travail - les relations - les choix concrets - la gestion de l'énergie

Ennéagramme : éclairer les motivations

L'Ennéagramme sert davantage à :

- comprendre les peurs et désirs fondamentaux
- repérer les automatismes sous stress
- identifier les stratégies de protection psychologique
- ouvrir un chemin de transformation intérieure

C'est un outil très utile pour : le développement personnel profond - les relations affectives - le travail sur les blessures - l'accompagnement existentiel et spirituel

Une utilisation en 3 étapes

Étape 1 : Comprendre le fonctionnement (MBTI)

Questions possibles :

- Comment prends-tu tes décisions ?
- De quoi as-tu besoin pour être efficace ?
- Qu'est-ce qui te fatigue le plus ?
- Dans quel environnement fonctionnes-tu le mieux ?

Objectif : ajuster la vie extérieure à la personne

Étape 2 : Identifier les motivations (Ennéagramme)

Questions possibles :

- Qu'est-ce que tu cherches profondément ?
- Qu'est-ce que tu crains le plus ?
- Qu'est-ce que tu essaies d'éviter sans t'en rendre compte ?
- Que cherches-tu à prouver ou sécuriser ?

Objectif : rendre conscient les automatismes internes

Étape 3 : Intégration et liberté

Questions possibles :

- Dans quelle situation es-tu "pilote automatiquement" ?
- Où as-tu du choix réel ?
- Qu'est-ce que tu pourrais faire différemment ?
- Quelle qualité d'un autre type pourrais-tu développer ?

Objectif : augmenter la liberté intérieure

Un point de vigilance essentiel

Ces outils peuvent être utiles, mais ils comportent aussi des risques :

- enfermement dans une étiquette
- justification des comportements (“je suis comme ça”)
- réduction de la personne à un type
- confusion entre outil et vérité sur la personne
- spiritualisation excessive des typologies

En accompagnement, la règle clé est : les types décrivent des tendances, jamais l’identité profonde de la personne.

Une posture d’accompagnant

Un bon usage repose moins sur l’outil que sur la posture :

- Posture MBTI :** observer sans juger
 - adapter les propositions à la personne
 - respecter les différences de fonctionnement
- Posture Ennéagramme :** accueillir les résistances sans les condamner
 - aider à voir les automatismes sans s’y identifier
 - soutenir la liberté intérieure plutôt que corriger

Une articulation très féconde

Utilisés ensemble, ils permettent un double regard :

MBTI	Ennéagramme
“Comment tu fonctionnes”	“Pourquoi tu fonctionnes ainsi”
Adaptation extérieure	Dynamique intérieure
Compétences	Attachements
Style	Motivation

En coaching, le MBTI aide à ajuster la vie et l’Ennéagramme aide à transformer la relation à soi

Pour conclure

On peut résumer ainsi :

- Le MBTI aide la personne à mieux vivre avec ce qu’elle est.
- L’Ennéagramme aide la personne à devenir plus libre de ce qu’elle croit devoir être.

Comment éviter l'enfermement identitaire lié aux typologies ?

C'est un risque réel de tous les modèles typologiques (MBTI, Ennéagramme, etc.) : ils peuvent aider à se comprendre, mais aussi devenir des boîtes identitaires.

L'enjeu n'est donc pas d'abandonner ces outils, mais de les utiliser avec une certaine hygiène de pensée.

Se rappeler une règle simple : “je ne suis pas mon type”

Les typologies décrivent des tendances, pas une identité.

Je ne *suis pas* un type 6, je manifeste des traits de type 6 dans certains contextes

Changement subtil mais décisif : Passer de “je suis” à “je tends à”

Considérer les types comme des hypothèses, pas des vérités

Un bon usage est provisoire : “Cela m’aide à me comprendre aujourd’hui”
pas “cela définit qui je suis”

Test utile : Est-ce que ce modèle m’ouvre ou m’enferme ?
S’il enferme, il est mal utilisé.

Observer les moments où on “force” le type

L'enfermement commence souvent quand on dit :

“Ce n’est pas moi, je suis INTJ”

“Je ne peux pas faire ça, je suis type 4”

“C’est normal, je suis comme ça”

Signal d’alerte : Quand le type devient une excuse ou une limite.

Intégrer la variabilité humaine

Une personne n’est jamais homogène :

on change selon le contexte

on évolue avec l’âge

on fonctionne différemment sous stress, fatigue, sécurité

Se demander : “Dans quelles situations je ne suis *pas* ce type ?”

Garder un “espace non typé”

Très important en coaching : il existe toujours en nous un espace qui ne se laisse pas réduire à un modèle. On peut le nommer : liberté intérieure - conscience - présence - sujet profond

La question clé est : “Qui suis-je avant mes stratégies ?”

Utiliser les types comme des langages, pas des identités

Un bon usage : “Ce modèle m’aide à me décrire”, comme une langue utile pour communiquer

Mais : je ne suis pas la langue que j’utilise

Exemple : Parler français ne définit pas qui je suis.

Chercher les zones de “débordement du type”

Ça peut être très libérateur :
d’avoir des moments où je surprends mon propre profil
de développer des comportements opposés à mon type supposé
de laisser venir des élans spontanés non prévus par le modèle

Ces zones montrent que la personne est plus vaste que la typologie.

Favoriser la croissance plutôt que la description

Le piège des typologies est de devenir descriptif : “je suis comme ça”

L’usage mature devient dynamique : “comment puis-je évoluer à partir de ça ?”

L’outil n’est pas une fin, mais un point de départ.

En accompagnement : posture essentielle

Un accompagnant aide à éviter l’enfermement en :

refusant les diagnostics rigides

multipliant les hypothèses

ramenant la personne à son expérience concrète

valorisant la liberté plutôt que la cohérence typologique

Pour conclure

Les types sont des cartes, pas des territoires. La personne est toujours plus vaste que la carte.

Pour éviter l’enfermement identitaire :
utiliser les types comme **outils temporaires**
privilégier le “je tends à” plutôt que “je suis”
observer les exceptions au modèle
distinguer comportement, typologie et identité
garder un espace intérieur non réductible
orienter vers la liberté et non vers l’étiquette

Questions pour approfondir la réflexion autour du MBTI et de l'Ennéagramme

Questions pour éviter l'enfermement identitaire

Dans quelles situations est-ce que je ne ressemble pas à mon type ?
Qu'est-ce qui, en moi, résiste à toute étiquette ?
Est-ce que j'utilise mon type pour me comprendre... ou pour me limiter ?
Qu'est-ce que je justifie parfois en disant "je suis comme ça" ?
Quelle part de moi échappe totalement aux modèles ?

Questions pour distinguer comportement et motivation

Qu'est-ce que je fais de manière automatique ?
Qu'est-ce que j'essaie d'obtenir ou d'éviter en agissant ainsi ?
Si je ne devais rien prouver à personne, que ferais-je différemment ?
Quelle émotion est présente juste avant mon comportement ?
Quelle histoire intérieure accompagne mes choix ?

Questions pour explorer la flexibilité intérieure

Dans quelles situations suis-je le plus libre de mes réactions ?
Quand est-ce que je peux choisir consciemment et non réagir ?
Quelles qualités d'autres "types" ai-je déjà manifestées ?
Qu'est-ce que j'ai appris à faire qui n'était pas naturel pour moi ?
Où suis-je plus vaste que mes habitudes ?

Questions MBTI : fonctionnement et adaptation

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie au quotidien ?
Qu'est-ce qui me fatigue sans que je comprenne pourquoi ?
Dans quel environnement je deviens plus efficace ou plus confus ?
Quelle fonction cognitive est la plus naturelle pour moi ?
Quelle compétence ai-je développée pour m'adapter aux autres ?

Questions Ennéagramme : motivations profondes

Qu'est-ce que je cherche à sécuriser en permanence ?
Qu'est-ce que je crains le plus de perdre ?
Qu'est-ce que je veux inconsciemment prouver ?
Qu'est-ce que je fais pour ne pas ressentir certaines émotions ?
Qu'est-ce que je crois devoir être pour être en paix ?

Questions de développement et d'évolution

Qu'est-ce que la vie essaie de m'apprendre à travers mes répétitions ?
Quelle difficulté revient souvent sous des formes différentes ?
Quelle qualité me manque le plus dans mes réactions habituelles ?
Qu'est-ce qui serait un petit pas vers plus de liberté aujourd'hui ?
Quel comportement serait nouveau mais juste pour moi ?

Questions spirituelles ou existentielles (approche intérieure)

Qui suis-je quand je ne me définis par aucun rôle ?
Qu'est-ce qui en moi est plus profond que mes peurs et mes désirs ?
Où est-ce que je confonds sécurité et vérité ?
Qu'est-ce qui m'appelle à devenir plus pleinement humain ?
Qu'est-ce qui, en moi, cherche à aimer ou à être aimé au-delà des stratégies ?

Questions de discernement (très utiles en accompagnement)

Est-ce que cette compréhension m'ouvre ou me ferme ?
Est-ce que ce modèle m'aide à être plus libre ou plus rigide ?
Est-ce que je me comprends mieux ou est-ce que je me réduis ?
Est-ce que je m'autorise plus de nuances depuis que j'utilise ces outils ?
Est-ce que je deviens plus vivant ou plus prévisible ?

Une bonne question en typologie ne doit jamais enfermer la personne dans une réponse,
mais élargir son champ de conscience.