

Ennéagramme et Accords toltèques

Deux chemins vers une plus grande liberté intérieure

L'Ennéagramme et les Quatre Accords toltèques de Don Miguel Ruiz sont deux approches très différentes dans leurs origines, mais étonnamment complémentaires.

L'Ennéagramme décrit les mécanismes inconscients qui façonnent notre personnalité, tandis que les Accords toltèques proposent une manière de vivre plus libre, plus consciente et plus paisible.

L'un répond principalement à la question : Pourquoi est-ce que je fonctionne ainsi ?

L'autre invite à se demander : Comment puis-je vivre autrement ?

L'Ennéagramme offre une carte de notre conditionnement ; les Accords toltèques proposent une pratique quotidienne pour s'en libérer.

Les deux approches en quelques mots

L'Ennéagramme

L'Ennéagramme décrit neuf stratégies inconscientes développées très tôt pour répondre à un besoin

fondamental :	être aimé	être en sécurité	avoir de la valeur
	éviter la souffrance	garder le contrôle...	

Chaque type construit progressivement :

- une vision du monde,
- une manière de penser,
- une façon d'agir,
- des émotions privilégiées,
- des automatismes.

Le travail consiste ensuite à reconnaître ces automatismes afin de retrouver davantage de liberté intérieure.

Les Accords toltèques

Selon Don Miguel Ruiz, notre souffrance vient surtout des croyances que nous avons acceptées sans les remettre en question. Il propose quatre engagements simples :

- Que votre parole soit impeccable.
- Ne prenez rien personnellement.
- Ne faites pas de suppositions.
- Faites toujours de votre mieux.

Ces accords ne sont pas des règles morales. Ils constituent plutôt une discipline intérieure destinée à sortir progressivement du rêve collectif et des conditionnements.

Les deux approches poursuivent finalement le même objectif

Toutes deux cherchent à nous libérer :

- des automatismes - des réactions émotionnelles
- des croyances limitantes - des peurs - des défenses

L'Ennéagramme montre où se trouvent nos automatismes.
Les Accords tolèques indiquent comment les transformer dans la vie quotidienne.

Premier accord : Que votre parole soit impeccable

Ce premier accord est probablement le plus difficile.
Il invite à utiliser la parole pour construire plutôt que détruire.
Cela concerne : ce que nous disons aux autres,
 mais surtout ce que nous nous répétons intérieurement.

Vu par l'Ennéagramme

Type	Dialogue intérieur
1	La parole intérieure est souvent critique. "Ce n'est pas assez bien." L'accord invite à développer une parole plus bienveillante.
2	La parole cherche parfois à obtenir de l'amour. "Si je suis indispensable, on m'aimera." L'accord invite à parler avec vérité plutôt qu'avec séduction.
3	Le risque est de parler pour produire une image. L'accord invite à davantage d'authenticité.
4	La parole peut amplifier les émotions. L'accord apprend à exprimer sans dramatiser.
5	Le silence devient parfois une manière d'éviter la relation. L'accord encourage une parole simple et présente.
6	La parole peut nourrir les inquiétudes. L'accord invite à distinguer les faits des scénarios.
7	Le discours peut éviter les sujets douloureux. L'accord propose une parole plus profonde.
8	La parole peut devenir une arme. L'accord invite à utiliser la force sans blesser.
9	Le silence peut masquer les véritables besoins. L'accord encourage une parole claire.

Deuxième accord : Ne prenez rien personnellement

C'est probablement celui qui rejoint le plus directement l'Ennéagramme.
Pourquoi prenons-nous tant de choses personnellement ? Parce que notre personnalité filtre tout.
Chaque type interprète la réalité selon ses blessures.

Quelques exemples :

Le Type 2 entend : "On ne m'aime plus."

Le Type 3 : "Je ne suis plus compétent."

Le Type 4 : "Je suis différent."

Le Type 5 : "On envahit mon espace."
Le Type 6 : "Quel danger se cache derrière cela ?"
Le Type 8 : "On cherche à me contrôler."
Le Type 9 : "Il vaut mieux ne pas faire de vagues."

L'Ennéagramme montre que ces interprétations parlent souvent davantage de notre histoire que de la réalité.

Troisième accord : Ne faites pas de suppositions

Notre cerveau déteste l'incertitude. Il invente donc des explications.
L'Ennéagramme montre que chaque type fabrique ses propres hypothèses.

Par exemple :

Type 6 : "Il y a sûrement un problème."
Type 4 : "Ils doivent penser que je suis étrange."
Type 3 : "Ils attendent davantage de moi."
Type 2 : "Ils ont besoin de moi."
Type 8 : "Ils veulent prendre le pouvoir."

Le travail consiste à vérifier plutôt qu'imaginer.

Quatrième accord : Faites toujours de votre mieux

Cet accord est souvent mal compris.
Il ne signifie pas : être parfait.
Il signifie : faire de son mieux aujourd'hui, avec les ressources du moment.

L'Ennéagramme montre combien cette idée est difficile pour certains profils.
Le Type 1 : Confond souvent "faire de son mieux" avec "être irréprochable".
Le Type 3 : Confond parfois "faire de son mieux" avec "être le meilleur".
Le Type 6 : Peut croire qu'il faut tout prévoir.
Le Type 7 : Peut croire qu'il faut tout vivre.
Le Type 9 : Peut minimiser son potentiel.

L'accord invite chacun à sortir de ses excès.

Les Accords toltèques comme pratique quotidienne de l'Ennéagramme

Une difficulté fréquente de l'Ennéagramme est la suivante :
On comprend très bien son type ... mais on continue à fonctionner exactement comme avant.

Les Accords toltèques apportent une dimension pratique. Ils deviennent une sorte d'entraînement quotidien.

Par exemple : observer son critique intérieur (Type 1),
vérifier ses interprétations (Type 6),
dire clairement ses besoins (Type 9),
parler avec authenticité (Type 3),
écouter sans vouloir réparer (Type 2).

Les limites de ce rapprochement

Il convient néanmoins d'éviter plusieurs confusions.

Les Accords toltèques ne décrivent pas la personnalité.

L'Ennéagramme ne donne pas de règles de conduite.

Les deux approches reposent sur des cadres conceptuels différents :

l'Ennéagramme est un modèle descriptif de la personnalité et du développement ;

les Accords toltèques sont une philosophie de vie inspirée de la tradition toltèque telle que présentée par Don Miguel Ruiz.

Par ailleurs, ces deux approches peuvent être utilisées comme outils de réflexion et de développement personnel, sans se substituer à un accompagnement psychologique ou médical lorsque celui-ci est nécessaire.

Questions pour approfondir

—> Quel accord me semble aujourd'hui le plus difficile à vivre ?

—> Cet accord est-il particulièrement exigeant pour mon type d'Ennéagramme ?

—> Quelle est la phrase que je me répète le plus souvent intérieurement ?

—> Dans quelles situations est-ce que je prends facilement les choses personnellement ?

—> Quelles suppositions fais-je le plus souvent sans les vérifier ?

—> Est-ce que je confonds parfois « faire de mon mieux » avec « être parfait », « réussir », « plaire », « tout contrôler » ou « éviter les conflits » ?

—> Quel accord pourrait devenir une pratique quotidienne pour soutenir mon chemin d'intégration ?

—> Comment les ailes, les sous-types instinctifs ou mon niveau de développement influencent-ils ma manière de vivre chacun des quatre accords ?

—> Quels liens puis-je faire entre mes croyances limitantes, mes mécanismes de défense et les engagements proposés par les Accords toltèques ?

—> Comment utiliser les quatre accords dans mes relations familiales, professionnelles ou de couple ?

—> En quoi les Accords toltèques peuvent-ils compléter d'autres approches que j'utilise, comme l'IFS, la CNV, l'ACT ou la logothérapie ?

Pour conclure

L'Ennéagramme aide à identifier le masque que nous avons construit pour nous adapter au monde.

Les Accords toltèques nous invitent, jour après jour, à desserrer l'emprise de ce masque par des choix concrets de parole, d'interprétation, de relation et d'engagement.

Ensemble, ces deux approches offrent une dynamique féconde : l'une éclaire nos conditionnements, l'autre nous entraîne à ne plus les alimenter. Elles ne promettent pas de devenir quelqu'un d'autre, mais d'habiter plus librement qui nous sommes, avec davantage de lucidité, de responsabilité et de présence.

C'est peut-être là leur point de rencontre le plus profond : faire passer la connaissance de soi de la compréhension à la transformation.