

Ennéagramme et EFT

quand les émotions rencontrent les schémas de personnalité

L'Ennéagramme et l'EFT (Emotional Freedom Techniques) sont deux approches très différentes, mais remarquablement complémentaires.

L'Ennéagramme aide à comprendre pourquoi nous réagissons d'une certaine manière ; l'EFT aide à désamorcer la charge émotionnelle qui entretient ces réactions.

L'une éclaire les mécanismes profonds de la personnalité, l'autre permet de retrouver plus rapidement un état de calme et de sécurité intérieure.

Ensemble, elles constituent un puissant outil d'accompagnement, que ce soit en coaching, en relation d'aide ou en développement personnel.

Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT (Emotional Freedom Techniques), développée dans les années 1990 par Gary Craig à partir des travaux de Roger Callahan, consiste à stimuler par de légers tapotements (tapping) différents points d'acupuncture tout en restant en contact avec une émotion, un souvenir ou une croyance limitante.

L'objectif est de :
diminuer l'intensité émotionnelle,
favoriser la régulation du système nerveux,
modifier progressivement les associations émotionnelles,
restaurer un sentiment de sécurité intérieure.

Aujourd'hui, l'EFT est utilisée dans de nombreux domaines : anxiété - peurs - traumatismes simples - préparation mentale - douleurs chroniques - estime de soi - gestion du stress.

Ce que l'Ennéagramme apporte à l'EFT

L'EFT agit sur les émotions présentes.

L'Ennéagramme permet de comprendre :

quelles émotions reviennent sans cesse ;
quelles croyances les entretiennent ;
quelles blessures les alimentent ;
pourquoi certaines situations déclenchent toujours les mêmes réactions.

Autrement dit : L'EFT apaise l'émotion.

L'Ennéagramme révèle la structure qui produit cette émotion.

Les deux approches travaillent à des niveaux différents

Ennéagramme	EFT
Comprendre le fonctionnement intérieur	Apaiser la charge émotionnelle
Identifier les automatismes	Réguler le système nerveux
Observer les mécanismes de défense	Désactiver l'intensité émotionnelle
Développer la conscience	Retrouver la sécurité intérieure
Favoriser l'intégration	Faciliter le changement émotionnel

Les émotions dominantes selon les profils

Chaque profil possède des émotions plus facilement activées. L'EFT peut aider à les traverser plus rapidement.

Type 1 : la colère retenue

Le perfectionniste accumule : irritation - frustration - colère contenue. Il supporte beaucoup avant d'exploser.

L'EFT permet de :
desserrer la tension corporelle,
diminuer l'autocritique,
retrouver davantage de douceur envers soi-même.

Exemple : « Même si je sens cette colère que je ne m'autorise pas à exprimer, je m'accepte profondément. »

Type 2 : la peur de ne pas être aimé

Les émotions fréquentes : tristesse - rejet - déception - sentiment d'être oublié.

L'EFT aide à :
reconnaître ses propres besoins,
diminuer la dépendance affective,
restaurer l'amour de soi.

Type 3 : la peur de l'échec

Lorsque l'image vacille apparaissent : honte - peur de ne plus valoir - vide intérieur.

L'EFT peut diminuer :
la pression de réussir,
le besoin de performance,
l'identification au succès.

Type 4 : l'intensité émotionnelle

Le Type 4 ressent profondément : tristesse - manque - nostalgie - comparaison.

L'EFT permet :
d'accueillir l'émotion sans s'y perdre,
de retrouver davantage de stabilité.

Type 5 : la peur d'être envahi

Émotions fréquentes : anxiété - retrait - sentiment d'insécurité.

Le tapping favorise :
la détente,
l'ancrage corporel,
l'ouverture progressive à la relation.

Type 6 : l'anxiété

C'est probablement le profil qui bénéficie le plus rapidement de l'EFT.

Les thèmes récurrents : inquiétude - anticipation - scénarios catastrophes - peur de se tromper.

L'EFT réduit souvent rapidement l'intensité anxieuse.

Type 7 : la peur de souffrir

Le Type 7 évite : l'ennui - la frustration - les émotions douloureuses.

L'EFT lui permet : de rester présent à ce qui est,
de traverser l'émotion plutôt que la fuir.

Type 8 : la vulnérabilité

Sous la force apparaissent parfois : peur d'être blessé - sentiment d'injustice - colère explosive.

L'EFT facilite : l'accès aux émotions plus tendres,
la diminution de la réactivité.

Type 9 : l'effacement

Le Type 9 minimise souvent : ses besoins - sa colère - ses frustrations.

L'EFT aide à : reconnaître ce qui est ressenti,
retrouver son énergie personnelle.

Les croyances limitantes

Chaque profil développe des croyances que l'EFT peut progressivement assouplir.

Profil	Croyance dominante
1	Je dois être parfait.
2	Je dois être indispensable.
3	Je vaudrais par ce que je réussis.
4	Il me manque toujours quelque chose.
5	Je dois économiser mes ressources.
6	Je dois rester vigilant.
7	Je dois éviter la souffrance.
8	Je dois rester fort.
9	Je ne dois pas déranger.

Ces croyances constituent d'excellents points de départ pour une séance d'EFT.

L'EFT et les centres d'intelligence

Centre instinctif (8-9-1)

Le tapping aide à : relâcher les tensions musculaires - diminuer la colère - retrouver l'ancrage corporel.

Centre émotionnel (2-3-4)

Il facilite : l'accueil des émotions - la diminution de la honte - une meilleure estime de soi.

Centre mental (5-6-7)

Il contribue à : calmer le flot des pensées - réduire l'anticipation - retrouver une présence plus sereine.

L'EFT pendant un travail sur l'enfant intérieur

L'Ennéagramme permet souvent d'identifier les blessures d'enfance qui ont façonné le profil.

L'EFT peut alors accompagner :

- les souvenirs douloureux,
- les humiliations,
- les peurs anciennes,
- les sentiments d'abandon,
- les expériences de rejet.

Le travail devient souvent plus doux, car la personne ne cherche pas seulement à comprendre son histoire : elle aide aussi son système nerveux à ne plus la revivre avec la même intensité.

Quelques exemples de formulations

Pour un Type 1 : « Même si je me reproche encore cette erreur, je choisis de m'accueillir avec bienveillance. »

Pour un Type 2 : « Même si j'ai peur qu'on ne m'aime plus si je pense à moi, je m'ouvre à la possibilité que ma valeur ne dépende pas de ce que je donne. »

Pour un Type 3 : « Même si j'ai besoin de réussir pour me sentir important, je choisis de reconnaître ma valeur indépendamment de mes performances. »

Pour un Type 6 : « Même si mon esprit imagine toujours le pire, je peux sentir que je suis en sécurité ici et maintenant. »

Pour un Type 8 : « Même si montrer ma vulnérabilité me semble dangereux, je peux rester fort tout en laissant une place à ma sensibilité. »

Comment articuler les deux approches en accompagnement ?

Une séance peut suivre une progression simple :

- Identifier la situation difficile.
- Observer la réaction émotionnelle.
- Repérer le mécanisme enneagramme activé.
- Identifier la croyance associée.
- Utiliser l'EFT pour diminuer la charge émotionnelle.
- Revenir à l'observation intérieure.
- Explorer une réponse plus libre et plus ajustée.

Ainsi, l'Ennéagramme fournit une carte de lecture, tandis que l'EFT facilite une transformation vécue dans le corps et les émotions.

Les limites de cette complémentarité

L'EFT n'a pas pour vocation de modifier directement la structure de personnalité décrite par l'Ennéagramme. Elle agit principalement sur l'intensité émotionnelle et les réactions conditionnées.

De son côté, l'Ennéagramme ne remplace pas un travail thérapeutique lorsque des traumatismes importants sont présents.

Pour les traumatismes complexes ou les troubles psychiques sévères, l'EFT gagne à être utilisée par un praticien formé, dans le cadre d'un accompagnement adapté.

Pour conclure

L'Ennéagramme et l'EFT répondent à deux questions complémentaires :

« Pourquoi est-ce que je réagis ainsi ? »

et « Comment retrouver rapidement un état de sécurité intérieure pour ne plus être prisonnier de cette réaction ? ».

Ensemble, ils favorisent un changement qui ne se limite pas à une compréhension intellectuelle : la personne apprend à reconnaître ses automatismes, à accueillir ses émotions sans les subir et à retrouver une plus grande liberté de choix.

Pour le coach ou le thérapeute, cette alliance offre un accompagnement à la fois profond, concret et respectueux du rythme de chacun.