

Ennéagramme et ICV (Intégration du Cycle de la Vie)

Comment peuvent-ils s'enrichir mutuellement ?

L'Ennéagramme et l'ICV (Intégration du Cycle de la Vie) sont deux approches très différentes dans leur origine, mais étonnamment complémentaires.

L'une décrit les stratégies de personnalité qui se mettent en place pour s'adapter au monde ; l'autre aide le cerveau à intégrer les expériences de vie restées émotionnellement bloquées.

L'Ennéagramme répond essentiellement à la question : « Comment me suis-je organisé pour vivre ? »

L'ICV répond davantage à : « Comment mon cerveau peut-il intégrer ce que j'ai vécu afin que je ne sois plus prisonnier du passé ? »

Leur rencontre ouvre des perspectives particulièrement intéressantes pour les thérapeutes, les coachs et les accompagnants.

Qu'est-ce que l'ICV ?

L'Intégration du Cycle de la Vie (ICV), développée par la psychologue américaine Peggy Pace, est une thérapie fondée sur les neurosciences. Son principe est simple : Le cerveau émotionnel continue parfois à réagir comme si un événement traumatique appartenait encore au présent.

Même si nous savons intellectuellement que "c'est fini", notre système nerveux continue parfois à vivre dans un autre temps.

L'ICV aide le cerveau à intégrer que : « Cet événement appartient au passé. Je suis vivant. J'ai grandi. Aujourd'hui je suis en sécurité. »

Les grands objectifs de l'ICV

L'ICV cherche à :

- intégrer les traumatismes
- renforcer le sentiment de continuité de soi
- diminuer les réactions automatiques
- restaurer l'attachement sécurisé
- apaiser le système nerveux
- développer une identité plus cohérente.

Les points communs avec l'Ennéagramme

Les deux approches considèrent que :

- nous nous adaptons très tôt à notre environnement ;
- les expériences infantiles laissent une empreinte durable ;

les réactions automatiques ont eu une fonction de survie ;
le changement est possible sans rejeter ce qui nous a protégés.

Aucune des deux approches ne cherche à culpabiliser. Elles cherchent à comprendre.

Une différence essentielle

L'Ennéagramme explique pourquoi nous réagissons.

L'ICV aide à modifier la façon dont le cerveau continue de vivre ces réactions.

Autrement dit : L'Ennéagramme apporte une carte.
 L'ICV aide à parcourir le chemin.

Les blessures d'enfance selon les profils

Chaque profil possède des sensibilités particulières. L'ICV ne cherche pas à les interpréter mais à intégrer les expériences qui les ont renforcées.

Type 1

Blessure dominante : « Je dois être parfait pour être acceptable. »

L'ICV aide à intégrer : les critiques répétées - les exigences éducatives - les expériences de honte - la peur de l'erreur.

Progressivement le corps découvre : « Je peux être imparfait sans perdre ma valeur. »

Type 2

Blessure dominante : « Je dois répondre aux besoins des autres pour être aimé. »

L'ICV permet d'intégrer : les expériences d'abandon - les inversions de rôle - la parentification - le manque de reconnaissance.

Peu à peu apparaît : « J'existe même lorsque je ne rends pas service. »

Type 3

Blessure dominante : « Je dois réussir pour mériter l'amour. »

L'ICV travaille notamment : les attentes parentales - la valorisation par la performance - les humiliations scolaires - les comparaisons.

Le sentiment intérieur devient : « Ma valeur dépasse mes réussites. »

Type 4

Blessure dominante : « Quelque chose me manque. »

L'ICV aide à intégrer : les pertes précoces - les séparations - les sentiments d'exclusion - les deuils non résolus.

Progressivement : « Je suis entier malgré mes blessures. »

Type 5

Blessure dominante : « Le monde prend trop d'énergie. »

L'ICV peut intégrer : les intrusions - les environnements imprévisibles - les débordements émotionnels - les expériences d'envahissement.

Le système nerveux apprend : « Je peux être en relation sans être vidé. »

Type 6

Blessure dominante : « Le monde est dangereux. »

L'ICV est particulièrement pertinente pour : les traumatismes - les insécurités chroniques - les imprévisibilités familiales - les expériences de trahison.

Peu à peu : « Je peux faire confiance à mes ressources actuelles. »

Type 7

Blessure dominante : « Je dois éviter la souffrance. »

L'ICV permet : d'intégrer les douleurs anciennes - de ralentir sans être submergé - d'accepter les émotions difficiles - de diminuer les stratégies d'évitement.

Le changement devient : « Je peux traverser la douleur sans disparaître. »

Type 8

Blessure dominante : « Je dois être fort pour survivre. »

L'ICV travaille souvent : les expériences d'injustice - les violences - les humiliations - les trahisons.

Le corps découvre : « Je peux être vulnérable sans être détruit. »

Type 9

Blessure dominante : « Ma présence n'est pas importante. »

L'ICV aide à intégrer : les effacements - les conflits familiaux - les besoins ignorés - les adaptations excessives.

Peu à peu : « Ma présence compte. »

Les listes chronologiques en ICV

L'un des outils centraux de l'ICV est la ligne du temps. La personne construit progressivement une liste de souvenirs depuis sa naissance jusqu'à aujourd'hui.

Le thérapeute la fait relire de nombreuses fois.

Pourquoi ? Parce que le cerveau émotionnel finit par intégrer : « Toute cette vie s'est réellement déroulée. J'ai grandi. Je ne suis plus l'enfant d'autrefois. »

Ce que l'Ennéagramme apporte à cette ligne du temps

L'Ennéagramme aide à identifier : les événements fondateurs

les moments où la stratégie du profil s'est renforcée

les périodes de stress

les expériences de sécurité

les ressources.

La ligne du temps devient alors une lecture du développement du profil.

On peut observer :
quand le perfectionnisme apparaît ;
quand l'effacement devient automatique ;
quand la recherche de performance s'installe ;
quand la méfiance devient dominante.

Les sous-types et les blessures

Les sous-types influencent la manière dont les événements sont vécus.

Par exemple :
Le 6 conservation sera davantage marqué par l'insécurité physique.
Le 6 social par la perte du groupe.
Le 6 tête-à-tête par les ruptures de confiance.

Ainsi deux personnes de même profil pourront construire des lignes du temps très différentes.

Les mécanismes de défense vus autrement

L'ICV ne cherche pas à supprimer les mécanismes de défense. Elle permet au cerveau de ne plus avoir autant besoin de les utiliser. Autrement dit :

Avant : la stratégie est indispensable.
Après intégration : elle devient un simple choix.

Les centres d'intelligence

Les trois centres sont également concernés.

Centre instinctif :
Le système nerveux retrouve davantage de sécurité.
Les réactions deviennent moins explosives ou moins figées.

Centre émotionnel :
Les émotions circulent davantage.
La honte diminue.
Les blessures relationnelles deviennent moins envahissantes.

Centre mental :
Les scénarios catastrophes diminuent.
Les ruminations perdent de leur intensité.
Le présent devient plus accessible.

Une complémentarité avec l'Enfant Intérieur

L'ICV complète admirablement le travail sur l'enfant intérieur.

L'Ennéagramme aide à rencontrer l'enfant du profil.

L'IFS permet de dialoguer avec lui.

L'ICV permet que cet enfant ne reste plus figé dans son âge traumatique.

Les trois approches peuvent se renforcer mutuellement.

Limites de cette articulation

Il convient toutefois d'éviter plusieurs confusions.

L'Ennéagramme n'explique pas les traumatismes

Deux personnes du même profil peuvent avoir des histoires de vie très différentes.

Le type n'est jamais la conséquence directe d'un traumatisme.

L'ICV ne modifie pas le profil

Après une thérapie ICV réussie, le type Ennéagramme demeure généralement le même.

En revanche :

- la compulsion perd de sa force ;
- la réactivité diminue ;
- les défenses deviennent plus souples ;
- la liberté intérieure augmente.

Autrement dit, la personne exprime son profil de façon plus mature et moins contrainte.

Intégrer l'ICV dans un accompagnement fondé sur l'Ennéagramme

L'Ennéagramme peut guider le repérage des stratégies de protection, tandis que l'ICV aide à apaiser les expériences qui alimentent ces stratégies.

Il est toutefois important de respecter la logique propre à chaque approche : l'Ennéagramme ne doit pas servir à interpréter tous les souvenirs, et l'ICV ne vise pas à « corriger » un type de personnalité.

Dans une pratique intégrative, l'accompagnant peut :

- > utiliser l'Ennéagramme pour comprendre les modes de fonctionnement et les ressources de la personne ;
- > repérer, avec prudence, les périodes de vie qui semblent avoir renforcé certaines stratégies ;
- > recourir à l'ICV lorsque des souvenirs non intégrés ou des réactions disproportionnées témoignent d'un vécu traumatique ou d'une dérégulation persistante ;
- > revenir ensuite à l'Ennéagramme pour soutenir un chemin de croissance où les qualités essentielles de chaque type peuvent s'exprimer plus librement.

L'objectif n'est pas de changer de profil, mais de permettre à chacun d'habiter son type avec davantage de présence, de souplesse et de liberté.

Questions pour approfondir

Les différents types présentent-ils des modes de mémorisation autobiographique distincts ?

Certaines blessures d'attachement sont-elles plus fréquentes selon les profils ou les sous-types, sans pour autant les déterminer ?

Les mécanismes de défense propres à chaque type influencent-ils la manière dont les souvenirs sont encodés et rappelés ?

L'ICV peut-elle accélérer les mouvements d'intégration décrits par l'Ennéagramme en réduisant la charge émotionnelle des expériences passées ?

Comment articuler, dans un même accompagnement, Ennéagramme, ICV, IFS et Somatic Experiencing tout en respectant les indications et les limites de chacune de ces approches ?

Quels indicateurs permettent de distinguer une réaction liée au style de personnalité d'une réaction principalement entretenue par un traumatisme non intégré ?

Comment adapter la construction de la ligne du temps aux spécificités de chaque profil Ennéagramme sans induire d'interprétations biaisées ?

Quels bénéfices observe-t-on chez les personnes qui combinent un travail de connaissance de soi (Ennéagramme) et un travail d'intégration neuro-émotionnelle (ICV) sur le long terme ?

Pour conclure

L'Ennéagramme et l'ICV ne poursuivent pas le même objectif, mais ils se complètent avec une remarquable cohérence.

L'Ennéagramme éclaire les stratégies de personnalité, les motivations profondes et les chemins d'évolution ; l'ICV agit au niveau de la mémoire implicite et du système nerveux afin que les expériences du passé cessent d'envahir le présent.

Ensemble, ces deux approches permettent non seulement de mieux comprendre pourquoi nous réagissons comme nous le faisons, mais aussi de créer les conditions d'une véritable transformation.

La connaissance de soi n'est alors plus seulement intellectuelle : elle devient incarnée. Les anciennes protections peuvent progressivement s'assouplir, laissant davantage de place à la liberté, à la présence et à une expression plus authentique de chaque profil de l'Ennéagramme.

Annexes

Annexe 1 : Les différents types présentent-ils des modes de mémorisation autobiographique distincts ?	9
Qu'est-ce que la mémoire autobiographique ?	9
L'attention sélective du profil influence ce qui est mémorisé	9
Les différents profils	10
Les biais de reconstruction	11
Que disent les neurosciences ?	11
Les implications pour l'ICV	12
Une hypothèse de recherche prometteuse	12
Annexe 2 : Certaines blessures d'attachement sont-elles plus fréquentes selon les profils ou les sous-types, sans pour autant les déterminer ?	13
L'attachement : une relation, pas une étiquette	13
Une rencontre entre tempérament et environnement	13
Les blessures d'attachement susceptibles de renforcer chaque profil	13
Les sous-types enrichissent considérablement cette lecture	15
L'attachement sécurisé existe dans tous les profils	15
Les blessures d'attachement ne sont pas toutes traumatiques	15
Les implications pour l'ICV	16
Une piste de recherche prometteuse	16
Annexe 3 : Les mécanismes de défense propres à chaque type influencent-ils la manière dont les souvenirs sont encodés et rappelés ?	17
La mémoire n'enregistre pas : elle construit	17
Où interviennent les mécanismes de défense ?	17
Le rôle du mécanisme central de chaque type	18
Les émotions renforcent la mémoire... mais pas toutes de la même manière	19
Les mécanismes de défense agissent aussi lors du rappel	19
Ce que cela change pour l'ICV	20
Une hypothèse de recherche	20
Une perspective intégrative	20
Annexe 4 : L'ICV peut-elle accélérer les mouvements d'intégration décrits par l'Ennéagramme en réduisant la charge émotionnelle des expériences passées ?	22
Deux modèles qui parlent de transformation	22
Pourquoi le changement est-il parfois si difficile ?	22
L'Ennéagramme transforme surtout la conscience	22
Ce que l'ICV change	23
Une métaphore	23
Comment cela pourrait favoriser l'intégration	23
Exemple : le type 6	23
Exemple : le type 2	23
Exemple : le type 8	24
L'Ennéagramme décrit souvent la stratégie... tandis que l'ICV travaille la nécessité de cette stratégie.	24
Le rôle des mécanismes de défense	24
Une vision neurobiologique	24
L'observateur intérieur devient plus disponible	25
Les limites	25
L'Ennéagramme reste indispensable	25
Une articulation possible	25
Une hypothèse de recherche particulièrement prometteuse	26
Une perspective plus large : du « connaître » au « devenir »	26
Annexe 5 : Comment articuler, dans un même accompagnement, Ennéagramme, ICV, IFS et Somatic Experiencing tout en respectant les indications et les limites de chacune de ces approches ?	27

Une articulation possible	27
Schéma simple d'accompagnement	28
Point de vigilance essentiel	28
Formule de synthèse	28

Annexe 6 : Quels indicateurs permettent de distinguer une réaction liée au style de personnalité d'une réaction principalement entretenue par un traumatisme non intégré ?

Une différence fondamentale	29
Premier indicateur : la proportion de la réaction	29
Deuxième indicateur : la rapidité	29
Troisième indicateur : le corps	30
Quatrième indicateur : le retour au calme	30
Cinquième indicateur : la répétition	30
Sixième indicateur : le contexte	30
Septième indicateur : le sentiment d'âge	30
Huitième indicateur : la perte des ressources	31
Neuvième indicateur : la mémoire	31
Dixième indicateur : la liberté intérieure	31
Comment cela apparaît selon les profils ?	31
L'apport de chaque approche	32
Une interaction permanente plutôt qu'une opposition	33

Annexe 7 : Comment adapter la construction de la ligne du temps aux spécificités de chaque profil Ennéagramme sans induire d'interprétations biaisées ?

Le danger du biais de confirmation	34
Premier principe : l'histoire avant le profil	34
Deuxième principe : ne jamais chercher les blessures "attendues"	34
Préférer les questions ouvertes	35
Troisième principe : construire la ligne du temps avant toute interprétation	35
Quatrième principe : chercher aussi les contre-exemples	35
Cinquième principe : distinguer les faits des interprétations	35
Sixième principe : explorer les ressources autant que les blessures	36
Adapter les questions selon le profil... sans enfermer	36
Une lecture en trois temps	37
Ce que l'Ennéagramme apporte finalement	37
Une proposition méthodologique	37

Annexe 8 : Quels bénéfices observe-t-on chez les personnes qui combinent un travail de connaissance de soi (Ennéagramme) et un travail d'intégration neuro-émotionnelle (ICV) sur le long terme ?

Deux formes de changement	38
De la connaissance à l'incarnation	38
Une diminution progressive de la compulsion	39
Une meilleure régulation émotionnelle	39
Une relation différente avec son histoire	39
Un observateur intérieur plus stable	39
Une identité plus souple	39
Une meilleure cohérence entre les trois centres	40
Une diminution des mécanismes de défense	40
Une capacité relationnelle plus grande	40
Une spiritualité plus incarnée	40
Ce qui ne change pas	41
Les bénéfices observables au fil du temps	41
Les limites	41
Une hypothèse de développement humain	42
Une perspective intégrative	42
Une piste de recherche particulièrement intéressante	42

Annexe 1 : Les différents types présentent-ils des modes de mémorisation autobiographique distincts ?

Oui, cette hypothèse est tout à fait plausible, même si, à ce jour, il n'existe pas de recherche scientifique ayant établi un lien direct entre les profils de l'Ennéagramme et les modes de mémorisation autobiographique.

En revanche, les travaux en psychologie cognitive montrent que notre mémoire autobiographique est sélective : nous ne retenons pas tous les événements de la même manière. Nos émotions, nos croyances, notre attention et nos schémas de pensée influencent fortement ce que nous encodons, conservons et rappelons.

Or, l'Ennéagramme décrit précisément des biais attentionnels et émotionnels différents selon les profils. Il est donc raisonnable de proposer des hypothèses sur la manière dont chaque type construit le récit de sa vie.

Qu'est-ce que la mémoire autobiographique ?

La mémoire autobiographique est l'ensemble des souvenirs personnels qui constituent notre histoire de vie. Elle comporte deux dimensions :

- > la mémoire épisodique, qui concerne les événements vécus (« Je me souviens de mon premier jour d'école. ») ;
- > la mémoire sémantique personnelle, qui concerne ce que nous savons de nous-mêmes (« J'étais un enfant timide. »).

Ces deux dimensions construisent progressivement notre identité.

Mais cette mémoire n'est pas une vidéo fidèle du passé. C'est une reconstruction permanente, influencée par nos émotions, nos attentes et notre vision du monde.

L'Ennéagramme pourrait justement éclairer cette reconstruction.

L'attention sélective du profil influence ce qui est mémorisé

Chaque profil observe spontanément certaines informations et en néglige d'autres. Ce biais d'attention intervient dès l'encodage du souvenir.

Deux enfants vivant exactement la même scène familiale n'en garderont pas le même souvenir.

Le premier retiendra la critique.

Le second l'ambiance émotionnelle.

Le troisième les injustices.

Le quatrième la perte.

Le cinquième les informations.

Autrement dit : Nous ne mémorisons pas seulement ce qui arrive.

Nous mémorisons surtout ce qui confirme notre manière d'être au monde.

Les différents profils

Type 1 : la mémoire des erreurs

Le type 1 semble particulièrement sensible aux situations où il n'a pas été « comme il fallait ».

Il se souvient facilement : des fautes, des critiques, des maladresses, des injustices, des occasions où il aurait pu mieux faire.

Ses réussites sont souvent rapidement banalisées. Sa mémoire entretient ainsi son idéal de perfection.

En accompagnement, on pourra l'aider à retrouver :

les moments où il a été simplement heureux ;

les souvenirs de bienveillance ;

les expériences où il était suffisamment bon.

Type 2 : la mémoire des relations

Le type 2 garde souvent une mémoire très vivante des liens.

Il se rappelle : qui était présent, qui avait besoin de lui, les gestes d'affection, les séparations, les moments où il s'est senti utile.

En revanche, il peut oublier ses propres besoins.

Son autobiographie est souvent racontée à travers les autres.

Type 3 : la mémoire des réussites

Le type 3 mémorise volontiers : les succès, les objectifs atteints, les performances, les diplômes, les promotions.

À l'inverse, certains souvenirs émotionnels sont moins accessibles, en particulier ceux qui n'étaient pas compatibles avec l'image de réussite.

Lorsqu'il revisite son histoire, il découvre parfois qu'il se souvient davantage de ce qu'il a fait que de ce qu'il a ressenti.

Type 4 : la mémoire émotionnelle

Le type 4 possède souvent une mémoire émotionnelle particulièrement riche.

Il retrouve facilement : les atmosphères, les sensations, les ruptures, les nostalgies, les pertes.

Il peut revivre intensément certains épisodes anciens.

Cette richesse nourrit sa créativité mais peut également entretenir certaines souffrances.

Type 5 : la mémoire cognitive

Le type 5 retient volontiers : les connaissances, les conversations, les explications, les systèmes, les détails.

En revanche, les émotions associées au souvenir peuvent être moins accessibles.

Son récit autobiographique ressemble parfois davantage à un documentaire qu'à un roman.

Type 6 : la mémoire des dangers

Le type 6 présente souvent une vigilance mnésique importante.

Il se rappelle : les avertissements, les trahisons, les imprévus, les risques, les situations ambiguës.

Son cerveau semble particulièrement entraîné à détecter ce qui pourrait menacer la sécurité.

Cette mémoire favorise l'anticipation... mais peut aussi alimenter l'anxiété.

Type 7 : la mémoire des expériences positives

Le type 7 retient facilement : les voyages, les découvertes, les plaisirs, les aventures, les projets enthousiasmants.

Les souvenirs douloureux peuvent être plus rapidement mis à distance ou réinterprétés.

Il ne s'agit pas forcément d'un oubli, mais d'un mode de protection.

Type 8 : la mémoire des rapports de force

Le type 8 se souvient souvent avec précision : des injustices, des confrontations, des rapports de domination, des trahisons, des victoires.

Les épisodes où il a dû se défendre restent particulièrement présents.

Sa mémoire est organisée autour de la protection de son intégrité.

Type 9 : la mémoire de l'harmonie... et des oublis

Le type 9 peut conserver un souvenir très positif des périodes paisibles. En revanche, certains conflits semblent s'effacer.

Il raconte parfois : « Je ne me souviens plus très bien... » ou « Je crois que tout allait plutôt bien... »

L'effacement de certains souvenirs conflictuels constitue parfois une stratégie de préservation de la paix intérieure.

Les biais de reconstruction

La mémoire n'est pas une archive. Chaque rappel d'un souvenir le reconstruit à partir du présent. Les schémas de personnalité influencent donc non seulement ce qui est mémorisé, mais aussi la manière dont les souvenirs évoluent avec le temps.

Par exemple :

- le type 1 peut accentuer progressivement les détails liés aux erreurs ;
- le type 2 peut idéaliser certaines relations ou minimiser les moments où il a été négligé ;
- le type 3 peut organiser son récit autour des étapes de réussite ;
- le type 4 peut enrichir la dimension émotionnelle ou symbolique d'un souvenir ;
- le type 5 peut conserver les faits tout en laissant les émotions à l'arrière-plan ;
- le type 6 peut renforcer la mémoire des signaux de menace ;
- le type 7 peut réinterpréter des événements difficiles à travers leurs aspects positifs ;
- le type 8 peut garder très vive la mémoire des atteintes à son autonomie ;
- le type 9 peut lisser ou atténuer les épisodes de conflit.

Que disent les neurosciences ?

Les recherches montrent que plusieurs facteurs influencent la mémoire autobiographique :

- l'attention détermine ce qui est encodé ;
- l'intensité émotionnelle renforce souvent la consolidation des souvenirs ;
- les croyances personnelles orientent le rappel vers les événements cohérents avec notre identité ;
- la reconsolidation mnésique modifie les souvenirs chaque fois qu'ils sont réactivés.

Ces mécanismes sont bien établis. Ce qui reste à démontrer, c'est la manière dont les styles de personnalité décrits par l'Ennéagramme modulent précisément ces processus.

Les implications pour l'ICV

Cette réflexion ouvre des pistes intéressantes pour l'Intégration du Cycle de la Vie.

La ligne du temps ne constitue jamais un inventaire objectif de l'existence. Elle reflète la manière dont la personne a organisé son histoire intérieure.

Connaître son profil Ennéagramme peut aider le thérapeute à repérer certains angles morts :

- un type 1 gagnera à retrouver aussi les souvenirs de joie, de jeu et d'acceptation ;
- un type 2 pourra être invité à identifier les moments où ses propres besoins ont été entendus ;
- un type 3 explorera davantage les émotions que les performances ;
- un type 4 cherchera également les expériences de stabilité et de sécurité ;
- un type 5 donnera une place aux ressentis corporels et affectifs ;
- un type 6 identifiera les souvenirs de protection, de fiabilité et de confiance ;
- un type 7 revisitera les épisodes douloureux sans les contourner ;
- un type 8 retrouvera les moments où il a pu être soutenu sans perdre sa force ;
- un type 9 réintégrera progressivement les conflits et les affirmations de soi dans son récit.

L'objectif n'est pas de remplacer un biais par un autre, mais de construire une mémoire autobiographique plus équilibrée, plus complète et plus fidèle à la richesse de l'expérience vécue.

Une hypothèse de recherche prometteuse

Cette question pourrait donner lieu à un programme de recherche original : Les biais attentionnels décrits par l'Ennéagramme influencent-ils le contenu, l'organisation et la tonalité émotionnelle de la mémoire autobiographique ?

Une telle étude pourrait comparer, chez des personnes dont le type est identifié de manière fiable, plusieurs variables :

- leur valence émotionnelle (positive, négative ou neutre) ;
- leur richesse sensorielle et émotionnelle ;
- leur cohérence narrative ;
- les thèmes récurrents (justice, lien, réussite, sécurité, autonomie, etc.) ;
- les effets d'un travail thérapeutique (comme l'ICV) sur l'évolution de ces récits.

Si cette hypothèse était confirmée, elle renforcerait l'idée que l'Ennéagramme ne décrit pas seulement des comportements, mais aussi une manière particulière de sélectionner, d'organiser et de donner du sens à son histoire de vie. Cela offrirait un pont particulièrement fécond entre psychologie de la personnalité, neurosciences de la mémoire et psychothérapies intégratives.

Annexe 2 : Certaines blessures d'attachement sont-elles plus fréquentes selon les profils ou les sous-types, sans pour autant les déterminer ?

C'est une hypothèse très intéressante, mais il convient de rester prudent. À ce jour, aucune étude scientifique n'a démontré qu'un style d'attachement donné produit un type Ennéagramme précis, ni qu'un type est associé de façon stable à un style d'attachement particulier.

Les recherches disponibles montrent au mieux des corrélations modestes entre certains profils et certains styles d'attachement, sans lien de causalité.

En revanche, il est tout à fait pertinent, dans une perspective clinique, de se demander si certaines blessures d'attachement viennent renforcer la stratégie d'un profil déjà en train de se construire.

Autrement dit : L'attachement ne crée probablement pas le type ; il colore la manière dont le type s'organise. Cette nuance est essentielle.

L'attachement : une relation, pas une étiquette

La théorie de l'attachement, développée par John Bowlby puis enrichie par Mary Ainsworth, décrit la manière dont l'enfant construit un sentiment de sécurité intérieure grâce à la qualité de la relation avec ses figures d'attachement.

On distingue généralement :

- l'attachement sécurisé ;
- l'attachement anxieux (préoccupé) ;
- l'attachement évitant ;
- l'attachement désorganisé.

Ces styles ne sont pas des traits figés mais des modèles relationnels qui peuvent évoluer au cours de la vie.

Une rencontre entre tempérament et environnement

On peut imaginer le développement du profil comme la rencontre de plusieurs facteurs :

- un tempérament inné ;
- une sensibilité particulière ;
- l'environnement familial ;
- les expériences d'attachement ;
- les événements de vie ;
- la culture.

L'Ennéagramme décrit principalement la stratégie qui émerge de cette rencontre.

L'attachement influence la manière dont cette stratégie devient plus ou moins rigide.

Les blessures d'attachement susceptibles de renforcer chaque profil

Il ne s'agit pas de causes, mais de terrains favorables.

Type 1 : l'amour conditionnel

Le futur type 1 semble particulièrement sensible aux expériences où l'amour paraît dépendre du comportement.

L'enfant peut ressentir : « Je suis aimé lorsque je fais bien. »
 « Il faut être sage. »
 « Il faut être irréprochable. »

L'attachement n'est pas forcément insécure. Mais il peut devenir fortement conditionnel.

Le perfectionnisme devient alors une manière de préserver le lien.

Type 2 : la disponibilité affective

Le type 2 semble particulièrement marqué lorsque l'amour circule principalement autour des besoins des autres.

L'enfant apprend : « Pour garder le lien, je dois être utile. »

On retrouve parfois : une parentification, une mère fragile, un parent dépressif, un rôle de confident.

L'attachement anxieux peut renforcer cette dynamique.

Type 3 : l'attachement à la performance

L'enfant découvre parfois que certaines réussites procurent davantage d'attention.

Peu à peu se construit l'idée : « Je suis aimé lorsque je réussis. »

L'attachement peut sembler sécurisant tout en restant fortement centré sur les résultats.

Type 4 : le manque affectif

Le type 4 rapporte souvent le sentiment subjectif d'avoir manqué de quelque chose.

Ce manque peut provenir : d'une séparation, d'un deuil, d'une mère déprimée, d'une différence ressentie.

Il est important de souligner que ce vécu est subjectif : deux enfants ayant grandi dans la même famille peuvent en faire des expériences très différentes.

Type 5 : la distance relationnelle

Le type 5 semble plus vulnérable lorsque : l'environnement paraît intrusif ;
 les émotions débordent ;
 l'espace personnel est insuffisant.

L'enfant découvre alors que le retrait protège. L'attachement évitant peut renforcer cette stratégie.

Type 6 : l'imprévisibilité

Le type 6 paraît particulièrement sensible aux environnements où la sécurité varie.

Par exemple : règles changeantes, séparations, conflits, promesses non tenues, adultes imprévisibles.

L'enfant développe alors une hypervigilance.

Type 7 : l'indisponibilité émotionnelle

Lorsque la souffrance n'est pas accueillie ou que les émotions difficiles sont rapidement évitées, certains enfants peuvent apprendre à se détourner eux-mêmes de la douleur.

Ils privilégient alors : l'imagination, les projets, l'anticipation positive.

Le plaisir devient une stratégie d'autorégulation.

Type 8 : la protection précoce

Le type 8 semble plus sensible aux expériences où l'enfant conclut : « Personne ne me protégera. »

Cela peut concerner : des violences, des humiliations, des injustices, des adultes impuissants.

La force devient alors un moyen de préserver son intégrité.

Type 9 : la disparition de soi

Lorsque les conflits familiaux occupent tout l'espace ou que l'expression des besoins personnels est peu reconnue, certains enfants apprennent que la meilleure façon de préserver le lien est de s'effacer. Ils développent alors : une grande capacité d'adaptation, une écoute des autres, mais aussi un oubli progressif de leurs propres besoins.

Les sous-types enrichissent considérablement cette lecture

Les sous-types permettent d'affiner ces hypothèses. Prenons l'exemple du type 6.

Le 6 Conservation

Sa blessure porte souvent sur : « Suis-je physiquement en sécurité ? »

Il sera particulièrement sensible : aux séparations, aux maladies, aux déménagements, aux difficultés matérielles.

Le 6 Social

Sa sécurité dépend davantage du groupe.

Les blessures concernent : l'exclusion, le rejet, la honte sociale.

Le 6 Tête-à-tête

La sécurité repose davantage sur une personne.

Les blessures concernent : la trahison, les ruptures, les abandons amoureux.

Le même raisonnement pourrait être développé pour chacun des 27 sous-types.

L'attachement sécurisé existe dans tous les profils

C'est un point essentiel.

Un type 8 peut avoir bénéficié d'un attachement très sécurisant.

Un type 2 également.

Un type 5 aussi.

Le type n'est donc pas le signe d'une enfance pathologique.

Il représente une stratégie d'adaptation, même lorsque l'environnement a été globalement suffisamment bon.

C'est d'ailleurs une idée proche de celle de Donald Winnicott avec la notion de « mère suffisamment bonne » : le développement ne nécessite pas une perfection éducative, mais un environnement qui offre assez de sécurité pour permettre à l'enfant de grandir malgré les frustrations ordinaires.

Les blessures d'attachement ne sont pas toutes traumatiques

L'Ennéagramme rappelle que ce qui structure la personnalité n'est pas seulement la gravité objective d'un événement, mais la manière dont il est vécu.

Une remarque banale peut être très marquante pour un enfant sensible à la critique (profil 1), tandis qu'un autre l'oubliera rapidement.

À l'inverse, une séparation temporaire pourra être vécue comme très déstabilisante par un enfant dont la stratégie s'oriente vers la recherche de sécurité (profil 6), alors qu'un autre mobilisera d'autres ressources.

Ce n'est donc pas uniquement ce qui est arrivé, mais la signification donnée à l'événement, qui influence la construction des stratégies.

Les implications pour l'ICV

Cette articulation est particulièrement féconde.

En ICV, le thérapeute ne cherche pas à expliquer le type Ennéagramme par les blessures d'attachement. Il accompagne plutôt la personne à intégrer les expériences qui ont donné à sa stratégie une intensité particulière.

Deux personnes de même type pourront ainsi travailler des histoires d'attachement très différentes.

À l'inverse, deux personnes ayant connu une blessure d'abandon comparable pourront développer des profils Ennéagramme différents selon leur tempérament, leurs ressources, leur environnement et les significations qu'elles ont construites.

L'ICV permet alors de diminuer la charge émotionnelle de ces expériences, tandis que l'Ennéagramme aide à comprendre comment elles se sont inscrites dans une manière singulière d'habiter le monde.

Une piste de recherche prometteuse

Un champ d'étude particulièrement intéressant consisterait à distinguer trois niveaux :

- le style d'attachement (sécurisé, anxieux, évitant, désorganisé) ;
- le type Ennéagramme et ses sous-types ;
- la nature des événements de vie (traumatismes, séparations, négligences, soutien, résilience).

Une telle recherche pourrait explorer si certains styles d'attachement ne déterminent pas un profil, mais modulent la manière dont celui-ci se manifeste, sa rigidité, ses ressources et son potentiel d'évolution.

Une approche longitudinale permettrait également d'observer si un travail thérapeutique favorisant un attachement plus sécurisé (par l'ICV, par exemple) conduit à une expression plus intégrée du type Ennéagramme, sans modifier le type lui-même.

Cette distinction entre **origine**, **renforcement** et **transformation** constituerait sans doute l'une des contributions les plus fécondes au dialogue entre ces deux approches.

Annexe 3 : Les mécanismes de défense propres à chaque type influencent-ils la manière dont les souvenirs sont encodés et rappelés ?

Cette hypothèse est particulièrement intéressante et elle est probablement l'un des points de rencontre les plus prometteurs entre l'Ennéagramme, les neurosciences de la mémoire et les psychothérapies comme l'ICV.

À ce jour, aucune étude n'a démontré directement que les mécanismes de défense de l'Ennéagramme modifient l'encodage ou le rappel des souvenirs.

En revanche, il existe de nombreuses recherches montrant que les mécanismes de défense, les schémas cognitifs, les émotions et l'attention influencent profondément la mémoire autobiographique.

L'Ennéagramme pourrait donc fournir une grille de lecture originale de ces processus.

La mémoire n'enregistre pas : elle construit

Pendant longtemps, on a imaginé que la mémoire fonctionnait comme une caméra. Les neurosciences montrent aujourd'hui qu'il n'en est rien. Un souvenir passe par plusieurs étapes :

- l'attention sélectionne ce qui sera perçu ;
- l'encodage transforme cette expérience en trace mnésique ;
- la consolidation stabilise cette trace ;
- le rappel la reconstruit à chaque évocation ;
- la reconsolidation la modifie avant de la stocker à nouveau.

Autrement dit : Nous ne retrouvons jamais exactement un souvenir.
 Nous reconstruisons constamment notre histoire.

Où interviennent les mécanismes de défense ?

Les mécanismes de défense interviennent à chacune de ces étapes. Ils influencent :

- ce qui attire notre attention ;
- ce qui est considéré comme important ;
- les émotions associées au souvenir ;
- ce qui est oublié ;
- ce qui est transformé ;
- ce qui reste facilement accessible.

Ainsi, deux personnes ayant vécu le même événement peuvent en conserver des souvenirs profondément différents.

Le rôle du mécanisme central de chaque type

L'Ennéagramme décrit neuf organisations de personnalité, chacune associée à un mécanisme de défense dominant. Il ne s'agit pas de mécanismes exclusifs — nous utilisons tous plusieurs défenses — mais d'une tendance privilégiée.

Type 1 — Formation réactionnelle

Le type 1 tend à transformer des impulsions jugées inacceptables (colère, désir, spontanéité) en comportements opposés (maîtrise, correction, vertu).

Effet possible sur la mémoire - Le cerveau pourrait privilégier : les erreurs - les fautes - les obligations - les situations où il aurait fallu faire autrement.

À l'inverse : les moments de spontanéité - les plaisirs simples - les réussites ordinaires - peuvent être moins valorisés dans le récit autobiographique.

Le souvenir devient souvent un support d'amélioration.

Type 2 — Refoulement

Le type 2 écarte plus facilement de la conscience ses propres besoins afin de rester disponible pour les autres.

Conséquences possibles - Il garde volontiers le souvenir : des besoins des autres - des services rendus - des relations.

Mais oublie parfois : sa fatigue - ses frustrations - ses propres blessures.

Sa mémoire raconte davantage : « Ce dont les autres avaient besoin » que « Ce que je ressentais. »

Type 3 — Identification

Le type 3 s'identifie fortement à son rôle, à son image ou à ses réussites.

Conséquences mnésiques - Les souvenirs sont souvent organisés autour : des performances - des objectifs - des étapes de réussite.

Les émotions qui ne correspondent pas à cette image peuvent rester moins accessibles.

Certaines personnes découvrent en thérapie qu'elles se souviennent très précisément de leurs succès, mais beaucoup moins de leur vécu intérieur.

Type 4 — Introjection

Le type 4 tend à intérioriser profondément les expériences émotionnelles et les relations significatives.

Effets sur la mémoire - Les souvenirs deviennent riches : en nuances affectives - en symboles - en atmosphères.

Le risque est que certains épisodes douloureux restent particulièrement vivants, comme si leur intensité émotionnelle les maintenait constamment présents.

Type 5 — Isolement de l'affect

Le type 5 sépare volontiers les faits des émotions.

Mémoire caractéristique - Il peut raconter avec précision : ce qui s'est passé - les détails - le contexte.

Tout en ayant davantage de difficulté à retrouver : ce qu'il ressentait - l'impact émotionnel de l'événement.

On observe parfois un récit très exact mais peu incarné.

Type 6 — Projection

Le type 6 tend à projeter à l'extérieur des dangers ou des intentions menaçantes.

Conséquences possibles - Sa mémoire reste particulièrement sensible : aux signaux d'alerte - aux trahisons - aux incohérences - aux situations ambiguës.

Le rappel renforce parfois la vigilance.

Type 7 — Rationalisation

Le type 7 cherche souvent à donner une interprétation positive ou stimulante aux événements afin d'éviter la souffrance.

Mémoire - Les souvenirs douloureux peuvent être : minimisés - transformés - racontés avec humour - rapidement suivis d'une conclusion optimiste.

La souffrance n'est pas niée. Elle est souvent réinterprétée.

Type 8 — Dénî

Le type 8 peut avoir tendance à minimiser certaines vulnérabilités ou certaines peurs.

Mémoire - Il se rappelle facilement : les combats - les injustices - les confrontations.

Mais peut avoir davantage de difficulté à retrouver : les moments d'impuissance - les expériences de dépendance - les besoins de protection.

Type 9 — Narcotisation (oubli de soi)

Le type 9 cherche spontanément à préserver l'harmonie intérieure.

Conséquences possibles : Certains souvenirs conflictuels deviennent flous.

À l'inverse, les périodes paisibles restent très accessibles.

Le récit autobiographique tend vers la continuité plutôt que vers la rupture.

Les émotions renforcent la mémoire... mais pas toutes de la même manière

Les recherches en neurosciences montrent que les souvenirs associés à une forte activation émotionnelle sont généralement mieux consolidés, notamment grâce au rôle de l'amygdale et de l'hippocampe.

Cependant, ce n'est pas seulement l'intensité émotionnelle qui compte, mais aussi la manière dont la personne traite cette émotion.

Un type 4 pourra revisiter longuement une perte et en renforcer la richesse narrative.

Un type 7 pourra au contraire détourner rapidement son attention vers un projet enthousiasmant, ce qui modifiera la manière dont l'expérience sera intégrée.

Ainsi, deux personnes exposées au même événement ne développeront pas nécessairement la même trace mnésique.

Les mécanismes de défense agissent aussi lors du rappel

Le rappel n'est pas passif. Chaque fois que nous racontons notre histoire, nous la reconstruisons.

Les mécanismes de défense continuent donc d'agir :

ils sélectionnent certains détails ;

ils en estompent d'autres ;
ils donnent une cohérence au récit.

C'est pourquoi une même personne peut raconter différemment un même événement à différentes périodes de sa vie.

Ce que cela change pour l'ICV

L'ICV est particulièrement intéressante parce qu'elle ne travaille pas uniquement sur le contenu des souvenirs, mais sur leur intégration neuro-émotionnelle.

Le thérapeute ne cherche pas à convaincre la personne que son souvenir est faux. Il aide le cerveau à replacer ce souvenir dans une continuité temporelle.

Lorsque cette intégration se produit :

- le type 1 reste perfectionniste, mais les critiques anciennes perdent leur charge émotionnelle ;
- le type 2 continue d'aimer aider, sans oublier aussi ses propres besoins ;
- le type 3 garde son goût de l'efficacité, mais n'a plus besoin de se définir uniquement par ses réussites ;
- le type 4 peut évoquer ses pertes sans être submergé ;
- le type 5 retrouve progressivement les émotions associées aux événements ;
- le type 6 se souvient des dangers, mais aussi des nombreuses situations où il a été en sécurité ;
- le type 7 peut regarder la souffrance sans devoir immédiatement la transformer ;
- le type 8 peut reconnaître les moments où il a eu besoin d'aide sans y voir une faiblesse ;
- le type 9 retrouve progressivement les épisodes de conflit sans perdre sa stabilité intérieure.

L'objectif n'est donc pas de modifier les mécanismes de défense par la force, mais de leur rendre leur fonction initiale : protéger lorsque c'est nécessaire, sans organiser toute la vie psychique.

Une hypothèse de recherche

Une étude passionnante pourrait examiner si les mécanismes de défense associés aux différents profils influencent : la richesse sensorielle des souvenirs ;
leur contenu émotionnel ;
leur précision chronologique ;
leur fréquence de rappel ;
leur évolution après une thérapie comme l'ICV.

On pourrait notamment mesurer si, après intégration des souvenirs, les récits autobiographiques deviennent plus équilibrés : moins dominés par le biais propre au profil et plus ouverts à l'ensemble de l'expérience vécue.

Une perspective intégrative

Cette réflexion conduit à une idée féconde : les mécanismes de défense ne façonnent peut-être pas seulement notre manière d'agir, mais aussi notre manière de nous souvenir. Ils influencent les souvenirs que nous privilégions, ceux que nous laissons dans l'ombre et la façon dont nous donnons du sens à notre histoire.

Dans cette perspective, l'Ennéagramme apporte une compréhension des filtres de la personnalité, tandis que l'ICV aide à assouplir l'emprise de ces filtres sur la mémoire.

Le récit de vie ne devient pas un récit « objectif » — ce qui est impossible — mais un récit plus complet, plus nuancé et moins prisonnier des stratégies de protection développées autrefois.

C'est peut-être là l'une des plus belles convergences entre ces deux approches : permettre à la personne de retrouver non seulement ses souvenirs, mais aussi la liberté intérieure avec laquelle elle peut désormais les habiter.

Annexe 4 : L'ICV peut-elle accélérer les mouvements d'intégration décrits par l'Ennéagramme en réduisant la charge émotionnelle des expériences passées ?

La réponse la plus juste est sans doute : C'est une hypothèse très crédible sur le plan clinique, mais elle n'a pas encore été validée par des recherches spécifiques.

Autrement dit, rien ne permet aujourd'hui d'affirmer scientifiquement que l'ICV accélère le processus d'intégration de l'Ennéagramme, mais plusieurs arguments théoriques et de nombreuses observations cliniques vont dans ce sens.

C'est probablement l'un des champs de recherche les plus prometteurs entre ces deux approches.

Deux modèles qui parlent de transformation

L'Ennéagramme décrit le développement de la personnalité. L'ICV décrit l'intégration du système nerveux.

Ces deux approches parlent finalement d'une même évolution, mais à deux niveaux différents.

L'Ennéagramme observe : « Comment la personne devient-elle plus libre de sa compulsion ? »

L'ICV demande : « Comment le cerveau cesse-t-il de réagir comme si le passé était encore le présent ? »

Ce sont deux regards sur une même réalité.

Pourquoi le changement est-il parfois si difficile ?

Toute personne qui accompagne avec l'Ennéagramme connaît cette situation.

Le client comprend parfaitement son profil. Il identifie : sa compulsion, sa passion, son mécanisme de défense, son observateur intérieur.

Pourtant... Quelques jours plus tard... Il réagit exactement comme avant. Pourquoi ?

Parce que la compréhension cognitive ne suffit pas toujours à modifier les réactions automatiques.

L'Ennéagramme transforme surtout la conscience

Le premier effet de l'Ennéagramme est l'élargissement de la conscience. La personne commence à observer : ses automatismes, ses motivations, ses croyances, ses stratégies de protection.

C'est immense. Mais observer n'est pas encore transformer.

Comme le disait **Carl Gustav Jung** : « Tant que vous ne rendez pas l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous appellerez cela le destin. »

L'Ennéagramme rend beaucoup de choses conscientes. Mais il reste parfois une mémoire émotionnelle qui continue de piloter les réactions.

Ce que l'ICV change

L'ICV agit précisément là où la compréhension atteint ses limites.

Elle aide le cerveau à intégrer : « Cet événement est terminé. »

Le système nerveux cesse progressivement de réagir comme si le danger appartenait encore au présent.

Autrement dit : La personne n'a plus besoin de mobiliser autant sa stratégie de survie.

Une métaphore

Imaginons une maison. L'Ennéagramme éclaire toutes les pièces.

On découvre : où sont les portes, les habitudes, les automatismes, les passages secrets.

Mais les détecteurs d'incendie continuent parfois de se déclencher sans raison. L'ICV intervient sur le système d'alarme. Elle ne change pas la maison. Elle empêche simplement l'alarme de sonner lorsqu'il n'y a plus de feu.

Comment cela pourrait favoriser l'intégration

L'intégration, dans l'Ennéagramme, correspond à une plus grande liberté intérieure.

La personne : devient moins réactive, retrouve davantage de présence, utilise ses ressources avec davantage de souplesse.

Or l'ICV poursuit exactement un objectif voisin. En réduisant la charge émotionnelle des souvenirs, elle diminue la nécessité des réactions défensives.

Exemple : le type 6

Le type 6 anticipe les dangers.

Supposons que plusieurs souvenirs d'enfance entretiennent une forte insécurité.

Après une intégration en ICV : la vigilance naturelle demeure, mais l'hypervigilance diminue.

Le type continue d'être prudent. Il devient moins inquiet. Il ne change pas de type.

Il exprime un 6 beaucoup plus intégré.

Exemple : le type 2

Le type 2 aide spontanément.

Si plusieurs expériences anciennes ont associé : être aimé = être indispensable.

L'ICV peut intégrer ces souvenirs. Le besoin compulsif d'aider diminue. Le plaisir d'aider reste. La liberté augmente.

Exemple : le type 8

Le type 8 protège sa vulnérabilité.

Si des expériences de violence restent actives dans la mémoire implicite, le système nerveux continue d'anticiper : « Je dois rester fort. »

Après intégration, la puissance demeure, mais elle devient disponible. Elle n'est plus constamment mobilisée.

L'Ennéagramme décrit souvent la stratégie... tandis que l'ICV travaille la nécessité de cette stratégie.

Cette distinction est fondamentale.

Prenons une image. Deux personnes savent conduire. La première conduit détendue. La seconde garde les mains crispées sur le volant. Les deux possèdent la même compétence. Mais le système nerveux ne fonctionne pas de la même manière.

L'ICV aide à desserrer les mains.

Le rôle des mécanismes de défense

Les mécanismes de défense ne disparaissent probablement jamais complètement. Ils deviennent simplement moins indispensables.

Le type 1 continuera à aimer améliorer.

Le type 7 restera créatif.

Le type 5 aimera réfléchir.

Mais ces qualités seront moins gouvernées par la peur.

Une vision neurobiologique

On peut faire l'hypothèse suivante. Lorsque les souvenirs traumatiques restent insuffisamment intégrés :

- l'amygdale s'active rapidement ;
- les réseaux de survie prennent le dessus ;
- les réponses automatiques se déclenchent.

Ces réponses ressemblent beaucoup à ce que l'Ennéagramme appelle : la compulsion, la passion dominante, la réactivité.

L'ICV favoriserait alors une meilleure régulation des réseaux émotionnels, permettant aux fonctions exécutives et à la conscience réflexive de reprendre davantage de place.

Il est toutefois important de distinguer ces deux niveaux : la réactivité de survie, largement soutenue par les circuits neurobiologiques, et la structure de personnalité, que l'Ennéagramme décrit dans une perspective plus large, incluant les habitudes attentionnelles, motivationnelles et relationnelles. Les deux dimensions interagissent, sans se confondre.

L'observateur intérieur devient plus disponible

De nombreux enseignants de l'Ennéagramme affirment que le développement consiste à renforcer l'observateur intérieur. Mais celui-ci devient difficilement accessible lorsque le système nerveux est constamment mobilisé par des souvenirs non intégrés.

Lorsque ces souvenirs perdent leur charge émotionnelle :

la présence augmente ;

le discernement devient plus facile ;

la liberté de choisir s'élargit.

L'intégration paraît alors plus naturelle.

Les limites

Il faut cependant éviter plusieurs confusions. L'ICV n'intègre pas directement le type.

Elle n'apprend pas : le lâcher-prise, l'humilité, la compassion, la présence.

Elle rend ces apprentissages plus accessibles.

L'Ennéagramme reste indispensable

Une personne peut guérir de nombreux traumatismes ... tout en restant enfermée dans sa stratégie de personnalité.

Inversement, une excellente connaissance de son type ne suffit pas toujours à apaiser un système nerveux marqué par des expériences traumatiques.

Les deux approches répondent donc à des besoins différents.

Une articulation possible

On pourrait résumer leur complémentarité ainsi :

Ennéagramme	ICV
Comprend la stratégie	Intègre les expériences
Développe l'observateur	Apaise le système nerveux
Met en lumière les automatismes	Réduit leur nécessité
Favorise la conscience	Favorise la régulation
Orienté la croissance	Facilite cette croissance

Autrement dit : L'Ennéagramme montre le chemin.

L'ICV enlève une partie des pierres qui empêchent d'avancer.

Une hypothèse de recherche particulièrement prometteuse

Cette question pourrait faire l'objet d'une étude expérimentale originale.

On pourrait comparer deux groupes de personnes ayant identifié leur type Ennéagramme :

- un premier groupe bénéficiant uniquement d'un accompagnement fondé sur l'Ennéagramme ;
- un second groupe suivant le même accompagnement, complété par un travail en ICV.

Les chercheurs pourraient mesurer, avant et après l'accompagnement :

- la diminution de la réactivité émotionnelle ;
- la souplesse des mécanismes de défense ;
- la capacité d'autorégulation ;
- le sentiment de liberté intérieure ;
- les niveaux d'intégration évalués par des instruments adaptés (plutôt que par une simple auto-identification).

Une telle recherche permettrait de tester une hypothèse stimulante : L'ICV ne modifierait pas le type Ennéagramme, mais elle pourrait accélérer le passage d'une expression défensive du type à une expression plus intégrée, en diminuant la charge émotionnelle qui entretient les automatismes.

Une perspective plus large : du « connaître » au « devenir »

Cette articulation éclaire une distinction essentielle dans l'accompagnement : comprendre n'est pas encore incarner.

L'Ennéagramme offre une connaissance fine de la personnalité et de ses chemins de croissance ; l'ICV favorise une intégration neuro-émotionnelle qui rend cette croissance plus accessible.

Ensemble, elles invitent à passer d'une transformation principalement cognitive à une transformation vécue dans tout l'être.

Dans cette perspective, l'intégration ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre, mais à retrouver progressivement la liberté d'être pleinement soi, sans que les expériences du passé imposent encore leurs réactions au présent. C'est sans doute l'un des points de convergence les plus riches entre l'Ennéagramme et l'ICV.

Annexe 5 : Comment articuler, dans un même accompagnement, Ennéagramme, ICV, IFS et Somatic Experiencing tout en respectant les indications et les limites de chacune de ces approches ?

On peut les articuler ainsi : Ennéagramme : carte de la personnalité.

IFS : dialogue avec les parts intérieures.

Somatic Experiencing : régulation du système nerveux.

ICV : intégration temporelle des expériences passées.

L'ICV utilise notamment des répétitions de ligne du temps pour aider le système à intégrer que le passé est passé ; l'IFS travaille avec les « parts » et le Self ; la Somatic Experiencing vise surtout la résolution des réponses de stress et trauma dans le système nerveux .

Une articulation possible

Commencer par la sécurité

Avant toute exploration profonde :
vérifier la stabilité de la personne ;
installer des ressources ;
travailler l'ancrage corporel ;
repérer la fenêtre de tolérance ;
ne pas ouvrir trop vite les souvenirs traumatiques.

Ici, la **Somatic Experiencing** est souvent prioritaire : respiration, sensations, appuis, orientation dans la pièce, pendulation entre activation et ressource.

Utiliser l'Ennéagramme comme carte, pas comme diagnostic

L'Ennéagramme aide à comprendre :
la stratégie dominante ;
les peurs de fond ;
les mécanismes de défense ;
les réactions automatiques ;
les chemins d'intégration.

Mais il ne faut pas dire : « Vous êtes comme cela parce que vous êtes un type 6. »

Il vaut mieux dire : « Votre profil peut nous aider à repérer certaines stratégies de protection. »

Passer par l'IFS pour dialoguer avec les protections

L'IFS est très précieux pour ne pas attaquer directement la défense.

Par exemple :
chez un type 1 : une part critique ;
chez un type 2 : une part qui veut aider ;
chez un type 5 : une part qui se retire ;
chez un type 8 : une part protectrice forte ;
chez un type 9 : une part qui évite le conflit.

On ne cherche pas à supprimer la part. On lui demande : « Que cherches-tu à protéger ? »

Utiliser l'ICV quand un souvenir reste actif

Lorsque le récit fait apparaître une expérience passée encore chargée :

abandonhonte - peur - humiliation - violence - insécurité - deuil - parentification

l'ICV peut aider à intégrer cette expérience dans la continuité de vie. L'objectif n'est pas d'analyser davantage, mais d'aider le cerveau à sentir : « C'était avant. Aujourd'hui, je suis ici. J'ai grandi. »

Revenir à l'Ennéagramme pour soutenir l'intégration

Après un travail ICV ou somatique, l'Ennéagramme permet de nommer le changement :

moins de compulsion ;

plus de liberté ;

moins de défense automatique ;

meilleure capacité de choix ;

expression plus saine du type.

La personne ne change pas de type. Elle habite son type avec plus de souplesse.

Schéma simple d'accompagnement

SE : stabiliser le corps.

Ennéagramme : comprendre la stratégie.

IFS : rencontrer les parts protectrices.

ICV : intégrer les souvenirs sources.

Ennéagramme : relire le chemin d'intégration.

Point de vigilance essentiel

Il faut éviter quatre dérives :

utiliser l'Ennéagramme pour interpréter trop vite l'histoire ;

utiliser l'IFS pour ouvrir des parts exilées sans sécurité ;

utiliser l'ICV sans formation suffisante ;

utiliser la SE comme simple relaxation alors qu'elle travaille la physiologie du trauma.

Formule de synthèse

L'Ennéagramme donne la **carte**.

L'IFS permet de rencontrer les **habitants de la maison intérieure**.

La Somatic Experiencing sécurise les **fondations corporelles**.

L'ICV remet l'histoire dans le **temps réel de la vie**.

Annexe 6 : Quels indicateurs permettent de distinguer une réaction liée au style de personnalité d'une réaction principalement entretenue par un traumatisme non intégré ?

C'est probablement l'une des questions cliniques les plus importantes lorsque l'on articule Ennéagramme, ICV, IFS et Somatic Experiencing.

La réponse est qu'il n'existe pas un critère unique, mais un faisceau d'indices. En pratique, il s'agit moins d'opposer personnalité et traumatisme que d'évaluer la part respective de chacun dans la réaction observée.

On pourrait résumer ainsi : La personnalité organise notre manière habituelle de répondre au monde ; le traumatisme réduit notre liberté de réponse.

Ou encore : Le type explique la préférence ; le traumatisme explique souvent la rigidité. Cette distinction est essentielle.

Une différence fondamentale

La personnalité répond à la question : « Quelle est ma manière privilégiée d'aborder la vie ? »

Le traumatisme répond davantage à : « Pourquoi est-il aujourd'hui si difficile de faire autrement ? »

Ainsi, un type 6 prudent n'est pas nécessairement traumatisé.

Mais un type 6 incapable de ressentir la moindre sécurité malgré des preuves objectives peut être gouverné par une mémoire traumatique encore active.

Premier indicateur : la proportion de la réaction

Une réaction liée au style de personnalité reste généralement proportionnée à la situation. Elle peut être excessive ... mais elle conserve une certaine logique.

À l'inverse, une réaction traumatique paraît souvent disproportionnée.

Quelques exemples :	Une simple remarque provoque :
	une panique intense ;
	un effondrement ;
	une rage incontrôlable ;
	une dissociation.

Le présent semble alors déclencher beaucoup plus que le présent. (Ce n'est pas seulement ce qui se passe aujourd'hui qui provoque la réaction, mais aussi tout ce que cette situation réveille du passé.)

Deuxième indicateur : la rapidité

La réaction traumatique est extrêmement rapide. Elle précède souvent toute réflexion.

Le système nerveux agit avant la conscience.

La personne dit parfois : « Je savais que c'était ridicule... mais je n'ai rien pu faire. »

Dans une réaction de personnalité, il existe généralement un espace, même réduit, entre le stimulus et la réponse.

Troisième indicateur : le corps

Le traumatisme parle d'abord par le corps.

On observe : tremblements - sidération - perte de la parole - oppression thoracique - accélération cardiaque - sensation de mourir - fuite incontrôlable.

La personnalité influence également le corps. Mais elle produit rarement une telle activation neurophysiologique.

Quatrième indicateur : le retour au calme

Après une réaction liée au type, la personne retrouve assez rapidement son équilibre.

Après une activation traumatique, le système nerveux reste longtemps perturbé. Certaines personnes demeurent activées plusieurs heures. Parfois plusieurs jours.

Cinquième indicateur : la répétition

Le traumatisme reproduit souvent exactement la même réaction. Toujours.

Dans des contextes pourtant différents, la personnalité est plus souple, Elle s'adapte davantage.

Sixième indicateur : le contexte

Une réaction traumatique apparaît souvent dans des situations très spécifiques.

Par exemple : une voix autoritaire - une odeur - une porte qui claque - une séparation - un silence.

Le déclencheur semble parfois anodin. En réalité, il réactive un réseau mnésique ancien.

Septième indicateur : le sentiment d'âge

C'est un indice très utilisé en ICV.

La personne dit : « Je me sens redevenir un petit garçon. » ou « Je sais que j'ai cinquante ans... mais je me sens comme si j'en avais huit. »

Le traumatisme ramène souvent un âge émotionnel ancien.

La personnalité, elle, reste globalement en lien avec l'âge adulte.

Huitième indicateur : la perte des ressources

Dans une réaction traumatique, les compétences habituelles disparaissent.

Une personne brillante devient incapable de réfléchir.

Un manager expérimenté perd tous ses moyens.

Une mère calme se retrouve totalement débordée.

Lorsque la crise passe, les compétences reviennent.

Neuvième indicateur : la mémoire

Le traumatisme s'accompagne souvent : de souvenirs fragmentés ;

de trous de mémoire ;

d'images intrusives ;

de flash-back ;

d'une difficulté à situer les événements dans le temps.

La personnalité ne produit généralement pas ce type de perturbation.

Dixième indicateur : la liberté intérieure

C'est probablement le meilleur critère.

Une réaction de personnalité laisse encore un certain choix.

Une réaction traumatique donne le sentiment : « Je ne pouvais pas faire autrement. »

La liberté disparaît.

Comment cela apparaît selon les profils ?

Type 1

Personnalité : Il corrige. Il améliore. Il critique. Traumatisme

La moindre erreur provoque : une honte immense ; une panique ; un effondrement.

Type 2

Personnalité: Il aide spontanément.

Traumatisme : Il devient incapable de dire non, même lorsque sa santé est en jeu.

Type 3

Personnalité : Il aime réussir.

Traumatisme : Le moindre échec entraîne « Je ne vaud plus rien. »

Type 4

Personnalité : Il ressent intensément.

Traumatisme : Chaque perte réactive toutes les pertes précédentes.

Type 5

Personnalité : Il apprécie la solitude.

Traumatisme : Toute proximité devient insupportable.

Type 6

Personnalité : Il vérifie. Il anticipe.

Traumatisme : Le danger paraît partout. En permanence.

Type 7

Personnalité : Il recherche les possibilités.

Traumatisme : Il devient incapable de rester quelques secondes avec une émotion douloureuse.

Type 8

Personnalité : Il affirme sa force.

Traumatisme : Toute vulnérabilité devient vécue comme un danger vital.

Type 9

Personnalité : Il évite les conflits.

Traumatisme : Il disparaît complètement de la relation.

L'apport de chaque approche

L'Ennéagramme répond : « Quelle stratégie est activée ? »

L'IFS demande : « Quelle part protège actuellement ? »

La Somatic Experiencing observe : « Que fait le système nerveux ? »

L'ICV cherche : « Quel âge a cette réaction ? »

Une grille clinique intégrative

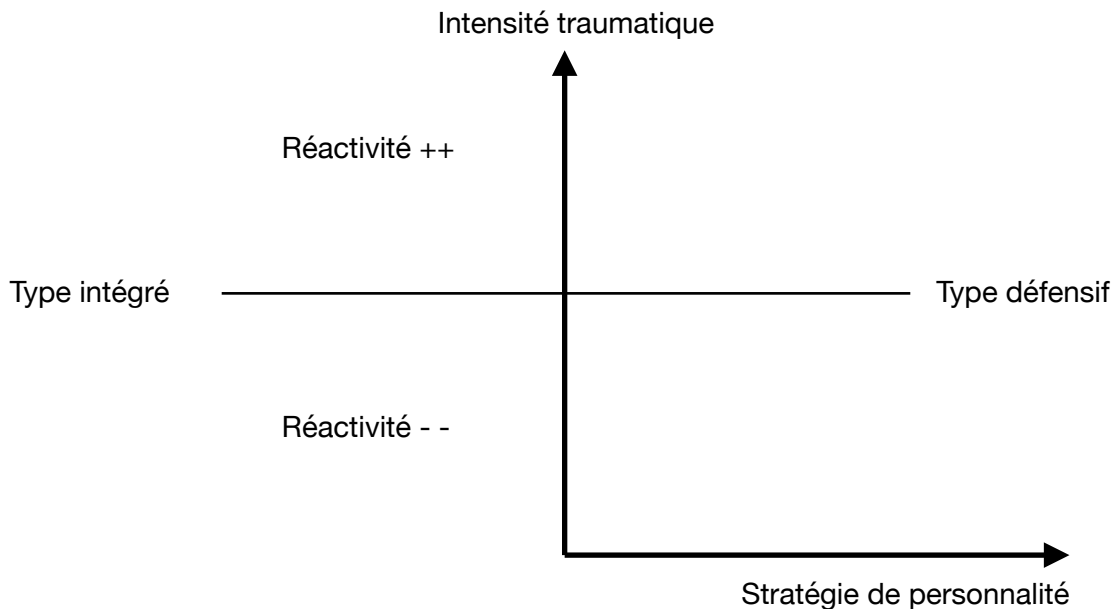
Ce que j'observe	Plutôt personnalité	Plutôt traumatisme
Déclencheur	prévisible	parfois minime ou symbolique
Intensité	proportionnée	disproportionnée
Corps	tension modérée	activation intense, sidération ou effondrement
Choix	encore présent	très réduit
Durée	limitée	prolongée
Mémoire	récit cohérent	fragments, flash-back, confusion temporelle
Âge ressenti	adulte	sentiment de redevenir enfant
Variabilité	contexte variable	répétition stéréotypée
Régulation	relativement accessible	difficile sans aide

Cette grille n'est évidemment pas un outil diagnostique, mais un support de discernement clinique.

Une interaction permanente plutôt qu'une opposition

Il est toutefois important d'éviter un piège : personnalité et traumatisme ne sont pas deux réalités séparées. Le plus souvent, elles s'influencent mutuellement.

On pourrait représenter cela comme deux axes :



Deux personnes de type 8, par exemple, peuvent présenter un niveau similaire d'affirmation de soi, mais l'une l'exerce avec souplesse, tandis que l'autre est constamment en état d'alerte. De même, deux personnes ayant vécu un traumatisme comparable pourront développer des stratégies Ennéagramme très différentes.

Cette distinction est précieuse pour l'accompagnant. Elle évite deux réductions fréquentes :
psychologiser le traumatisme, en expliquant toute réaction par le type Ennéagramme ;
traumatiser la personnalité, en attribuant systématiquement au traumatisme ce qui relève d'un style durable de fonctionnement.

L'objectif est plutôt de discerner ce qui relève de la structure (la manière habituelle d'organiser son rapport au monde) et ce qui relève de l'état (une activation neurophysiologique et émotionnelle entretenue par une expérience non intégrée). C'est précisément dans ce discernement que l'articulation entre Ennéagramme, ICV, IFS et Somatic Experiencing prend toute sa richesse clinique.

Annexe 7 : Comment adapter la construction de la ligne du temps aux spécificités de chaque profil Ennéagramme sans induire d'interprétations biaisées ?

C'est une excellente question. Elle touche à un point méthodologique essentiel : comment utiliser l'Ennéagramme comme une hypothèse de travail sans en faire une grille qui déforme l'écoute de la personne ? C'est probablement la principale précaution clinique lorsqu'on souhaite articuler l'ICV et l'Ennéagramme.

Le risque est réel : si le thérapeute connaît le type de son client, il peut être tenté de "voir" dans son histoire ce que le type est censé produire.

Or, l'ICV repose précisément sur l'inverse : C'est l'histoire qui parle en premier.

L'Ennéagramme ne vient qu'ensuite éclairer certains éléments.

Le danger du biais de confirmation

Les psychologues parlent de biais de confirmation. Lorsque nous possédons une théorie, nous avons naturellement tendance à remarquer ce qui la confirme.

Par exemple : Le thérapeute sait que son client est un type 2. Il remarque alors toutes les situations où l'enfant s'est occupé des autres.

Mais il risque de passer à côté : d'une peur très forte, d'une humiliation, d'une rivalité fraternelle, d'un deuil.

Autrement dit, il sélectionne inconsciemment les souvenirs qui confirment le profil.

L'ICV demande exactement l'inverse : laisser émerger les souvenirs avant de les comprendre.

Premier principe : l'histoire avant le profil

Le type n'est jamais le point de départ.

Le point de départ reste toujours : « Que s'est-il passé dans votre vie ? »

et non : « Comment un type 6 a-t-il vécu son enfance ? »

Cette différence paraît subtile. Elle est immense.

Deuxième principe : ne jamais chercher les blessures "attendues"

Il faut éviter les questions du type : « Est-ce que votre père était très critique ? » parce que la personne est un type 1.

Ou : « Vous avez certainement souffert d'abandon ? » parce qu'elle est un type 4.

Ces questions orientent la mémoire. Elles fabriquent parfois des souvenirs reconstruits.

Préférer les questions ouvertes

Par exemple : Quels sont vos premiers souvenirs ?
 Quels étaient les moments heureux ?
 Quels étaient les moments difficiles ?
 Qui vous rassurait ?
 Qui vous faisait peur ?
 Où vous sentiez-vous le plus vivant ?
 Où vous sentiez-vous le moins vous-même ?

Ce sont ensuite les récurrences qui apparaissent.

Troisième principe : construire la ligne du temps avant toute interprétation

Dans l'idéal, la ligne du temps est élaborée comme si l'on ne connaissait pas le type.
On recueille : les événements - les changements - les séparations - les maladies - les déménagements - les réussites - les rencontres importantes - les pertes - les joies.
Seulement ensuite, on regarde si certains thèmes reviennent.

Quatrième principe : chercher aussi les contre-exemples

C'est probablement la règle la plus importante.

Un type 8 ne doit pas raconter uniquement : les injustices.
On cherchera aussi : les moments de tendresse - les expériences de confiance - les situations où il s'est senti protégé.

Un type 7 ne parlera pas uniquement : des aventures.
On cherchera également : les périodes de tristesse - les temps d'immobilité - les deuils.

Chaque profil possède des souvenirs qui confirment sa stratégie ... mais aussi beaucoup d'autres.

Cinquième principe : distinguer les faits des interprétations

La ligne du temps comporte plusieurs niveaux.

Les faits : Par exemple à 8 ans un déménagement.

Les émotions : peur - colère - solitude

Les significations : « Je n'avais plus ma place. »

Les stratégies : « J'ai décidé qu'il fallait devenir fort. »

L'Ennéagramme intervient surtout au niveau des stratégies, pas au niveau des faits.

Sixième principe : explorer les ressources autant que les blessures

L'Ennéagramme attire facilement l'attention sur les blessures.

L'ICV rappelle que le cerveau intègre également les expériences positives.

Il est donc important de retrouver :

- les personnes soutenant ;
- les réussites ;
- les moments de sécurité ;
- les joies ;
- les découvertes ;
- les relations nourrissantes.

La ligne du temps devient alors plus équilibrée.

Adapter les questions selon le profil... sans enfermer

L'Ennéagramme peut néanmoins suggérer des pistes d'exploration, à condition qu'elles restent ouvertes.

Type 1

Au lieu de demander : Vos parents étaient-ils exigeants ?

On préférera : Dans quels moments vous sentiez-vous fier de vous ? Et dans quels moments aviez-vous l'impression de ne pas être « assez bien » ?

Type 2

Quand vous étiez enfant, comment saviez-vous que vous étiez aimé ? Qui prenait soin de vous ? Aviez-vous le droit d'avoir besoin des autres ?

Type 3

Quels événements vous ont donné confiance en vous ? Vous souvenez-vous de moments où vous vous sentiez apprécié indépendamment de ce que vous faisiez ?

Type 4

Quels souvenirs gardez-vous des moments où vous vous êtes senti pleinement accueilli ? Quelles expériences de perte ou de séparation vous reviennent spontanément ?

Type 5

Quels étaient les lieux où vous vous sentiez tranquille ? Aviez-vous suffisamment d'espace pour vous retrouver ?

Type 6

Quand vous étiez enfant, qu'est-ce qui vous faisait vous sentir en sécurité ? Qui était vraiment fiable pour vous ?

Type 7

Quels souvenirs heureux vous viennent spontanément ? Et lorsque vous étiez triste, que faisiez-vous généralement ?

Type 8

À quels moments vous êtes-vous senti protégé ? Vous souvenez-vous d'une situation où vous avez pu montrer votre vulnérabilité en toute sécurité ?

Type 9

Dans votre enfance, quand aviez-vous le sentiment que votre avis comptait vraiment ? Quels conflits vous reviennent en mémoire ? Lesquels semblent plus difficiles à retrouver ? Ces questions n'ont pas pour but de confirmer un profil, mais d'élargir le champ de l'exploration.

Une lecture en trois temps

Premier passage : Construire la ligne du temps. Sans aucune référence à l'Ennéagramme.

Deuxième passage : Repérer les ressources - les blessures - les ruptures. Toujours sans interprétation.

Troisième passage : Observer si certaines expériences semblent avoir renforcé la stratégie du profil.

Le type apparaît alors comme une hypothèse de lecture. Jamais comme une preuve.

Ce que l'Ennéagramme apporte finalement

Il n'est pas là pour expliquer le passé. Il aide plutôt à comprendre pourquoi certains souvenirs sont restés particulièrement vivants.

Autrement dit, l'Ennéagramme n'explique pas ce qui est arrivé.

Il éclaire davantage la manière dont la personne a organisé intérieurement ce qui lui est arrivé.

Une proposition méthodologique

Je crois que l'articulation entre l'ICV et l'Ennéagramme gagnerait à distinguer clairement quatre niveaux d'observation, chacun répondant à une question différente :

Niveau	Question	Outil principal
Les faits	Que s'est-il passé ?	Ligne du temps ICV
Le vécu	Comment cela a-t-il été ressenti ?	ICV + écoute phénoménologique
Les adaptations	Comment l'enfant s'est-il protégé ?	IFS, Somatic Experiencing, clinique de l'attachement
Les régularités	Quelle stratégie de personnalité s'est progressivement organisée ?	Ennéagramme

Cette progression évite de faire de l'Ennéagramme une théorie explicative de l'histoire. Au contraire, elle lui redonne sa juste place : une grille de compréhension de l'organisation de la personnalité, qui vient après l'écoute des faits et du vécu.

Une phrase qui pourrait résumer tout un chapitre :

En ICV, nous reconstruisons la continuité de l'histoire ; en Ennéagramme, nous cherchons à comprendre la continuité de la stratégie. Confondre ces deux continuités risquerait de transformer une grille de lecture en grille d'interprétation. Les articuler avec discernement permet au contraire de respecter à la fois la singularité de la personne et la richesse de chacun de ces modèles.

Annexe 8 : Quels bénéfices observe-t-on chez les personnes qui combinent un travail de connaissance de soi (Ennéagramme) et un travail d'intégration neuro-émotionnelle (ICV) sur le long terme ?

C'est sans doute la question la plus importante de toute cette réflexion.

En effet, si l'articulation entre l'Ennéagramme et l'ICV n'apporte aucun bénéfice particulier, elle ne présente qu'un intérêt théorique. En revanche, si leur complémentarité produit des effets spécifiques, alors nous sommes peut-être en présence d'une approche intégrative particulièrement féconde.

Il faut cependant commencer par une précision importante : À ce jour, aucune étude longitudinale n'a évalué les effets de la combinaison Ennéagramme + ICV.

Les observations qui suivent reposent donc sur :

- les connaissances actuelles concernant chacune des deux approches ;
- les recherches sur les psychothérapies intégratives ;
- les observations cliniques de nombreux praticiens ;
- une réflexion théorique cohérente.

Elles constituent des **hypothèses cliniques**, et non des résultats scientifiquement établis.

Deux formes de changement

Le premier bénéfice tient à la nature même des deux approches.

L'Ennéagramme transforme principalement :
la compréhension de soi ;
le discernement ;
la conscience des automatismes.

L'ICV transforme davantage :
le vécu émotionnel ;
la mémoire implicite ;
le système nerveux.

Autrement dit :
L'une change davantage le regard.
L'autre change davantage l'expérience.

Ensemble, elles rendent le changement plus profond.

De la connaissance à l'incarnation

De nombreuses personnes connaissent parfaitement leur profil.

Elles peuvent dire : « Je suis un type 6. Je sais pourquoi je fais cela. » Mais elles continuent malgré tout à réagir de la même manière.

Après un travail d'intégration, on entend davantage : « Je comprends toujours mon fonctionnement ... mais je ne le vis plus de la même façon. »

La différence est immense. Le savoir devient incarné.

Une diminution progressive de la compulsion

L'un des bénéfices les plus fréquemment rapportés est la diminution de la force compulsive.

Prenons quelques exemples.

Le type 1 continue à aimer améliorer. Mais il n'a plus besoin que tout soit parfait.

Le type 2 aime toujours aider. Mais il peut dire non.

Le type 6 reste prudent. Mais il ne vit plus constamment dans l'anticipation.

Le type 8 garde sa puissance. Mais elle devient plus calme.

Le type ne disparaît pas. La contrainte diminue.

Une meilleure régulation émotionnelle

Lorsque les souvenirs douloureux sont mieux intégrés, les émotions circulent davantage.

On observe souvent :
moins d'explosions émotionnelles ;
moins d'effondrements ;
une récupération plus rapide après un stress ;
davantage de stabilité intérieure.

La personne continue de ressentir intensément. Mais elle n'est plus envahie.

Une relation différente avec son histoire

Au début du travail, beaucoup de personnes racontent leur vie comme si certains événements étaient encore présents.

Après intégration, elles disent souvent : « Oui... cela m'est arrivé. Mais cela ne me définit plus. »

Le souvenir reste. La souffrance change.

Un observateur intérieur plus stable

L'Ennéagramme insiste beaucoup sur l'observateur intérieur. Mais celui-ci devient difficile à mobiliser lorsque le système nerveux est constamment en état d'alerte.

L'ICV facilite souvent son émergence. La personne observe davantage ... sans être immédiatement absorbée par sa réaction.

Une identité plus souple

Au début, l'identité est souvent très fusionnée avec le profil.

On entend : « Je suis comme ça. »

Puis : « Je fonctionne souvent comme cela. »

Enfin : « Je peux choisir autrement. »

Cette évolution est probablement l'un des meilleurs indicateurs d'intégration.

Une meilleure cohérence entre les trois centres

Les enseignants de l'Ennéagramme parlent souvent d'une harmonisation : du centre mental - du centre émotionnel - du centre instinctif.

L'ICV semble pouvoir soutenir ce mouvement. Le corps, les émotions et la pensée fonctionnent davantage ensemble.

Une diminution des mécanismes de défense

Les défenses ne disparaissent pas. Mais elles deviennent plus souples.

Le type 5 continue d'aimer réfléchir. Mais il peut davantage partager ses émotions.

Le type 9 recherche toujours l'harmonie. Mais il peut entrer dans un conflit nécessaire.

Le type 3 continue d'agir. Mais il peut ralentir.

Une capacité relationnelle plus grande

Lorsque les réactions défensives diminuent, les relations changent.

On observe souvent :
une écoute plus profonde ;
moins de projections ;
davantage d'empathie ;
une meilleure régulation des conflits ;
plus d'authenticité.

La personne devient moins gouvernée par son scénario intérieur.

Une spiritualité plus incarnée

Pour les personnes engagées dans une démarche spirituelle, cette articulation peut également avoir des effets importants.

L'Ennéagramme aide à discerner les faux-self, les attachements et les automatismes qui entravent la liberté intérieure.

L'ICV contribue à apaiser les blessures qui rendent parfois difficile la confiance, l'abandon ou la disponibilité intérieure.

Il devient alors plus facile de vivre certaines attitudes spirituelles — pardon, gratitude, accueil, compassion — non comme des idéaux à atteindre par la volonté, mais comme des dispositions qui émergent d'une personne plus unifiée.

Ce qui ne change pas

Il est tout aussi important de dire ce qui reste :

- Le type demeure.
- Le tempérament demeure.
- Les sensibilités demeurent.
- Les préférences demeurent.

L'intégration ne consiste pas à devenir un autre. Elle consiste à devenir davantage soi-même.

Les bénéfices observables au fil du temps

Si l'on devait résumer les évolutions possibles, on pourrait les présenter ainsi :

Domaine	Évolution possible
Réactivité émotionnelle	moins intense, retour au calme plus rapide
Compulsion	diminution de son caractère automatique
Mécanismes de défense	plus souples, plus conscients
Mémoire autobiographique	récit plus cohérent, moins envahi par le passé
Relations	davantage d'authenticité et de sécurité
Identité	moins fusionnée avec le type
Corps	meilleur sentiment de sécurité et de présence
Liberté intérieure	capacité accrue à choisir plutôt qu'à réagir

Les limites

Cette articulation n'est pas une garantie de transformation.

Plusieurs facteurs influencent le processus :

- la qualité de l'alliance thérapeutique ;
- la gravité des traumatismes ;
- les ressources de la personne ;
- son environnement relationnel ;
- la compétence du praticien ;
- le temps consacré au travail.

Il est donc préférable de parler de **potentiel** plutôt que de résultat assuré.

Une hypothèse de développement humain

On peut imaginer que l'Ennéagramme et l'ICV agissent sur deux niveaux complémentaires du développement.

—> L'Ennéagramme favorise une désidentification progressive : « Je ne suis pas uniquement ma stratégie de personnalité. »

—> L'ICV favorise une désactivation progressive : « Mon système nerveux n'a plus besoin de vivre comme si le passé était encore présent. »

Lorsque ces deux mouvements avancent ensemble, la personne peut progressivement faire l'expérience d'une plus grande disponibilité à elle-même, aux autres et au réel.

Une perspective intégrative

À mes yeux, la complémentarité la plus profonde entre ces deux approches réside dans leur manière d'articuler sens et intégration.

L'Ennéagramme aide à répondre à la question : « Pourquoi ai-je développé cette manière d'être au monde ? »

L'ICV aide davantage à répondre à celle-ci : « Comment puis-je cesser d'être gouverné par les expériences qui ont renforcé cette manière d'être ? »

Ainsi, la connaissance de soi ne reste pas une compréhension intellectuelle, et le travail neuro-émotionnel ne se limite pas à une réduction des symptômes. Ensemble, ils peuvent favoriser une transformation plus globale, où la personne devient capable de relire son histoire avec lucidité, d'habiter son corps avec davantage de sécurité et d'exprimer son profil Ennéagramme avec plus de liberté.

Une piste de recherche particulièrement intéressante

Une étude longitudinale sur trois à cinq ans pourrait comparer trois groupes :

un accompagnement centré sur l'Ennéagramme ;

un accompagnement centré sur l'ICV ;

une approche intégrative combinant les deux.

Au-delà de la diminution des symptômes, il serait pertinent d'évaluer des dimensions telles que la flexibilité psychologique, la qualité des relations, la cohérence du récit autobiographique, la capacité d'autorégulation, le sentiment de sécurité intérieure et le niveau de fonctionnement adaptatif.

Une telle recherche permettrait de vérifier si la combinaison des deux approches produit un effet synergique dépassant les bénéfices attendus de chacune prise isolément.