

Ennéagramme et Ikigai

Mieux se connaître pour trouver sa juste place

"Celui qui a un pourquoi qui lui tient lieu de but peut vivre avec n'importe quel comment."

— Friedrich Nietzsche

Depuis quelques années, l'Ikigai est devenu un outil populaire de développement personnel. Il promet de nous aider à découvrir notre raison d'être, notre mission de vie ou notre vocation.

L'Ennéagramme poursuit un objectif voisin, mais par un autre chemin : il met en lumière les mécanismes inconscients qui nous éloignent de notre véritable nature.

Ces deux approches ne disent pas la même chose. Elles ne répondent pas aux mêmes questions. Pourtant, lorsqu'elles sont utilisées ensemble, elles deviennent particulièrement puissantes.

L'Ikigai répond à la question : Que suis-je appelé à apporter au monde ?

L'Ennéagramme répond plutôt à : Qui suis-je lorsque je cesse de fonctionner uniquement selon mes automatismes ?

L'un aide à trouver une direction ; l'autre aide à enlever les obstacles intérieurs qui empêchent de l'emprunter.

Qu'est-ce que l'Ikigai ?

Le mot japonais **Ikigai** signifie littéralement : Iki = vivre et Gaï = ce qui vaut la peine. On le traduit souvent par : raison de vivre - joie d'être vivant - ce qui donne envie de se lever le matin.

Contrairement aux représentations occidentales célèbres (les quatre cercles), l'Ikigai japonais est plus simple : il désigne tout ce qui donne de la valeur à l'existence.

Le schéma occidental le présente comme la rencontre entre quatre dimensions : ce que j'aime - ce pour quoi je suis doué - ce dont le monde a besoin - ce pour quoi je peux être rémunéré.

Cette représentation est intéressante mais reste incomplète si l'on ignore les mécanismes psychologiques qui influencent nos réponses.

C'est précisément là que l'Ennéagramme devient précieux.

Ce que révèle l'Ennéagramme

L'Ennéagramme ne cherche pas d'abord à découvrir ce que nous devons faire.

Il cherche à comprendre :

- pourquoi nous faisons ce que nous faisons ;
- quelles peurs dirigent nos choix ;
- quels besoins nous cherchons à satisfaire ;
- quelles croyances limitantes orientent nos décisions.

Deux personnes peuvent exercer exactement le même métier tout en vivant un Ikigai totalement différent. Un médecin peut :

vouloir sauver tout le monde (type 2),
rechercher l'excellence (type 1),
viser la reconnaissance (type 3),
explorer la complexité humaine (type 5),
défendre les plus faibles (type 8).

Le métier est identique. La motivation est totalement différente.

Pourquoi certains ne trouvent jamais leur Ikigai ?

Parce qu'ils répondent aux questions depuis leur personnalité défensive.

Par exemple : "Qu'est-ce que j'aime ?"

Le type 3 répond parfois : Ce qui me fait réussir.

Le type 6 : Ce qui me rassure.

Le type 2 : Ce qui fait plaisir aux autres.

Le type 5 : Ce qui me permet de comprendre.

Mais ces réponses reflètent parfois davantage leur stratégie de survie que leur véritable aspiration.

L'Ennéagramme aide à distinguer

ce qui vient du conditionnement et ce qui vient du désir profond.

Autrement dit : l'Ennéagramme nettoie les lunettes à travers lesquelles nous cherchons notre Ikigai.

Les quatre dimensions de l'Ikigai vues par l'Ennéagramme

Ce que j'aime

Chaque type aime spontanément certaines activités.

Mais il existe deux niveaux : les activités qui nourrissent l'ego ;
celles qui nourrissent réellement la personne.

Par exemple :

Le type 3 peut aimer gagner. Mais ce qui le nourrit profondément est souvent de contribuer.

Le type 2 aime aider. Mais son vrai plaisir apparaît lorsqu'il aide librement, sans chercher à être indispensable.

Ce pour quoi je suis doué

Nos talents naturels sont souvent liés : au centre dominant ;
aux ressources développées depuis l'enfance ;
aux capacités acquises pour survivre.

Attention : Un talent développé sous la contrainte n'est pas toujours une vocation.

Un type 6 peut être remarquable dans l'anticipation des risques.

Cela ne signifie pas qu'il soit appelé à vivre toute sa vie dans la gestion des crises.

Ce dont le monde a besoin

Chaque type perçoit spontanément certains besoins.

Le 1 voit ce qui peut être amélioré.

Le 2 voit les personnes en souffrance.

Le 3 voit les objectifs.

Le 4 voit ce qui manque d'authenticité.

Le 5 voit les problèmes à comprendre.

Le 6 voit les dangers.

Le 7 voit les opportunités.

Le 8 voit les injustices.

Le 9 voit les conflits.

Mais l'intégration permet d'élargir ce regard.

Ce pour quoi je peux être rémunéré

Notre personnalité influence aussi notre rapport au travail.

Certains types : valorisent la sécurité ;
 d'autres la liberté ;
 d'autres encore la reconnaissance ou l'utilité.

L'Ikigai demande un équilibre entre ces aspirations.

Les pièges de chaque type dans la recherche de l'Ikigai

Type 1

Cherche la vocation parfaite.

Risque : Ne jamais commencer.

Croissance : Accepter une mission imparfaite mais vivante.

Type 2

Confond sa vocation avec les besoins des autres.

Question : Est-ce vraiment mon désir ?

Type 3

Confond réussite et accomplissement.

Question : Si personne ne me félicitait, continuerais-je ?

Type 4

Cherche une vocation extraordinaire.

Question : Et si ma mission consistait simplement à être pleinement moi ?

Type 5

Accumule les connaissances avant d'agir.

Question : Quand serai-je suffisamment prêt ?

Type 6

Attend d'être certain.

Question : Quelle petite action puis-je entreprendre malgré l'incertitude ?

Type 7

Multiplie les possibilités.

Question : Quel choix suis-je prêt à approfondir ?

Type 8

Veut changer le monde immédiatement.

Question : Ma puissance est-elle au service de ma mission ou de mon contrôle ?

Type 9

Attend que les choses deviennent évidentes.

Question : Qu'est-ce qui me met réellement en mouvement ?

Les centres d'intelligence et l'Ikigai

Le centre instinctif

Il demande : Où suis-je vivant ?

Le corps indique souvent le bon chemin avant le mental.

Le centre émotionnel

Il demande : Qu'est-ce qui touche profondément mon cœur ?

Le centre mental

Il demande : Quel projet est cohérent avec mes valeurs ?

Lorsque les trois centres convergent, le sentiment d'alignement est souvent plus solide.

Les flèches

La recherche d'Ikigai devient plus facile lorsque nous avançons dans notre croissance.

Par exemple : Le 1 devient plus spontané.

Le 3 plus authentique.

Le 6 plus confiant.

Le 9 plus engagé.

Ce mouvement intérieur rend les choix plus libres.

Les sous-types et l'expression de l'Ikigai

Le même type peut vivre son Ikigai de façons très différentes selon son sous-type dominant.

Par exemple, un type 2 :

Conservation (SP) : prendra souvent soin concrètement des personnes, en créant des environnements sécurisants.

Social (SO) : cherchera à fédérer, animer des réseaux ou soutenir une communauté.

Tête-à-tête (SX) : privilégiera l'accompagnement en profondeur, la transformation individuelle et les relations significatives.

De même, un type 5 pourra exprimer sa vocation comme chercheur (SP), expert au service d'un collectif (SO) ou explorateur passionné d'un domaine précis (SX).

Le sous-type nuance donc la manière dont une même motivation profonde prend forme dans la réalité.

Quelques questions de coaching

Voici des questions utiles pour croiser Ennéagramme et Ikigai.

Sur les motivations : Est-ce que je poursuis ce projet par désir ou par peur ?
 Si je n'avais rien à prouver, choisirais-je la même direction ?
 Cette activité nourrit-elle mon ego ou mon être profond ?

Sur les talents : Quels talents ai-je développés pour m'adapter ?
 Lesquels expriment réellement qui je suis ?
 Quelles activités me donnent de l'énergie au lieu de m'en prendre ?

Sur le sens :
 Quand ai-je le sentiment d'être pleinement vivant ?
 Dans quels moments ai-je l'impression de contribuer naturellement ?
 Quels problèmes ai-je spontanément envie de résoudre ?
 Quelle souffrance chez les autres me touche particulièrement ?
 Quel type de beauté ai-je naturellement envie de faire émerger ?

Sur le « flow » :
 Dans quelles activités est-ce que je perds la notion du temps ?
 Quand ai-je le sentiment que tout s'enchaîne avec fluidité ?
 Quelles conditions favorisent cet état (autonomie, calme, défi, coopération, créativité...) ?
 Mon état de « flow » est-il davantage lié à l'action, à la réflexion, à la relation ou à la contemplation ?

Sur les valeurs :
 Quelles valeurs suis-je prêt à défendre même lorsqu'elles me coûtent ?
 Si je devais transmettre une seule chose aux générations suivantes, laquelle serait-ce ?
 Qu'est-ce qui donnerait le sentiment, en fin de vie, d'avoir vécu une existence féconde ?

Sur l'Ennéagramme :
 Quelle peur fondamentale influence aujourd'hui mes choix professionnels ou personnels ?
 En quoi ma passion dominante colore-t-elle ma vision de ma vocation ?
 Quels talents émergent lorsque je suis en intégration plutôt qu'en stress ?
 Comment mon sous-type influence-t-il la manière dont je souhaite contribuer au monde ?
 Quel aspect de mon type ai-je tendance à confondre avec mon identité profonde ?

Pour conclure

L'Ikigai n'est pas seulement une profession idéale, ni un objectif à atteindre. C'est une manière d'habiter sa vie avec cohérence, joie et contribution.

L'Ennéagramme, de son côté, n'est pas un outil qui attribue une mission différente à chacun des neuf types ; il révèle plutôt les stratégies de protection qui peuvent masquer notre élan profond.

En les articulant, on découvre que le véritable enjeu n'est pas tant de trouver son Ikigai que de devenir suffisamment libre pour le laisser émerger.

À mesure que les peurs se relâchent, que les automatismes perdent de leur emprise et que les trois centres d'intelligence s'harmonisent, la vocation apparaît souvent moins comme une révélation soudaine que comme une évidence progressive.

L'Ennéagramme éclaire le chemin intérieur ; l'Ikigai aide à orienter ce chemin vers une contribution concrète. Ensemble, ils invitent à une vie plus authentique, plus féconde et plus alignée avec ce que nous sommes appelés à devenir.

Annexe : Questions pour aller plus loin

Le croisement entre l'Ennéagramme et l'Ikigai ouvre de nombreuses pistes d'exploration, bien au-delà des quatre questions classiques (« ce que j'aime », « ce pour quoi je suis doué », etc.). Voici des questions et des angles d'analyse qui peuvent enrichir un accompagnement ou un article.

L'Ikigai est-il le même selon les neuf types ?

Chaque type poursuit-il une forme particulière de contribution ?
Existe-t-il des aspirations universelles qui dépassent le type ?
Le type colore-t-il davantage la manière de vivre l'Ikigai que son contenu ?

Éclairage : L'Ennéagramme suggère que la vocation profonde est universelle (devenir davantage soi-même), tandis que le type colore la manière de la mettre en œuvre.

Comment distinguer une véritable vocation d'un désir dicté par l'ego ?

Questions possibles : Ce projet répond-il à une peur ou à un appel ?
 Si ma peur fondamentale disparaissait, choisirais-je encore cette voie ?
 Est-ce une quête de sécurité, de reconnaissance ou de contribution ?

Le type influence-t-il la définition même de la réussite ?

Le type 3 associera facilement réussite et performance.
Le type 2 à l'amour reçu.
Le type 5 à la maîtrise.
Le type 1 à la qualité.
Le type 8 à l'impact.

Questions : Comment est-ce que je mesure inconsciemment la réussite ?
 Cette définition est-elle réellement la mienne ?

Peut-on avoir plusieurs Ikigai au cours de la vie ?

Peut-être.

L'Ikigai peut évoluer : avec l'âge ;
 avec les étapes de développement ;
 avec les mouvements d'intégration.

Questions : Mon Ikigai à 25 ans est-il encore celui d'aujourd'hui ?
 Quelle dimension cherche maintenant à s'exprimer ?

5. Les sous-types modifient-ils l'expression de l'ikigai ?

Très probablement.

Un même type pourra vivre sa vocation : dans le soin concret (SP),
dans la communauté (SO),
dans la transformation individuelle (SX).

Questions : Est-ce que je préfère contribuer auprès d'une personne, d'une équipe ou de la société ?
Où est-ce que je ressens le plus de vitalité ?

L'ikigai évolue-t-il lorsque l'on s'intègre ?

Question essentielle.

Un type 6 très anxieux peut chercher une profession rassurante. En intégration, il peut devenir entrepreneur.

Le métier change parfois. Parfois non. C'est surtout la manière de l'habiter qui change.

Les passions de l'Ennéagramme peuvent-elles masquer l'ikigai ?

Oui. Par exemple :

Le perfectionnisme du 1 peut faire croire que sa mission consiste à corriger.
L'orgueil du 2 peut faire croire qu'il doit sauver.
La vanité du 3 peut faire croire qu'il doit réussir.
L'envie du 4 peut faire croire qu'il doit être exceptionnel.

Questions : Quelle passion colore aujourd'hui mes choix ?
Comment serait mon projet sans cette passion dominante ?

Comment reconnaître qu'on est proche de son ikigai ?

Quelques indicateurs : sensation d'alignement ;
énergie durable ;
paix intérieure ;
créativité spontanée ;
sentiment d'utilité ;
cohérence entre valeurs et actions.

Les ailes influencent-elles le style de contribution ?

Exemples : Le 9 aile 8 cherchera davantage à agir.
Le 9 aile 1 à pacifier.
Le 3 aile 2 développera davantage les relations.
Le 3 aile 4 davantage la créativité.

Existe-t-il un Ikigai collectif ?

Une équipe possède-t-elle un Ikigai ? Une famille ? Une communauté ?

Questions : Quelle contribution unique apporte notre équipe ?
Quelle est notre raison d'être commune ?

Quel lien entre Ikigai et mission de vie ?

Ces notions sont proches mais non identiques.

La mission est souvent perçue comme un appel.

L'Ikigai davantage comme une manière quotidienne de vivre.

Questions : Ma mission est-elle un objectif ou une manière d'être ?

Le corps indique-t-il l'Ikigai ?

Le corps sait parfois avant la tête.

Questions : Quand mon corps dit-il spontanément "oui" ?
Quand se ferme-t-il ?

Les émotions donnent-elles des indices ?

Questions : Quelles situations me remplissent d'une joie calme ?
Qu'est-ce qui me touche profondément ?

Le flow révèle-t-il l'Ikigai ?

Pas toujours. Mais il donne souvent des indices.

Questions : Dans quelles activités est-ce que j'oublie le temps ?
Qu'est-ce qui me fatigue peu malgré l'effort ?

Quelle place pour les blessures ?

Certaines personnes choisissent leur métier pour réparer leur histoire.

Exemples : devenir psychologue après un traumatisme ;
enseignant après avoir souffert à l'école.

Questions : Est-ce que je soigne aujourd'hui ma blessure ou est-ce que je transmets une ressource ?

Comment distinguer talent et compensation ?

Le type 5 peut être brillant intellectuellement.

Mais cette compétence est-elle : un don ? une protection ?

Questions : Quels talents me procurent de la joie ?
Lesquels me protègent surtout de l'insécurité ?

L'Ikigai change-t-il après un traumatisme ?

Oui. Une maladie. Un burn-out. Un deuil. Une conversion spirituelle.

Toutes ces expériences peuvent transformer profondément le sens donné à la vie.

Quel lien avec les valeurs ?

L'Ikigai naît souvent lorsque les valeurs deviennent incarnées.

Questions : Quelles valeurs suis-je prêt à défendre ?
Lesquelles orientent déjà mes décisions ?

Quel rôle joue la spiritualité ?

Certaines traditions parlent : d'appel, de vocation, de mission.

L'Ikigai peut être compris comme une manière concrète de répondre à cet appel.

Questions :
Qu'est-ce que je considère comme plus grand que moi ?
Ma contribution s'inscrit-elle dans une perspective de service, de transmission ou de communion ?

Que se passe-t-il lorsque l'on vit loin de son Ikigai ?

Les signes peuvent être : lassitude chronique ;
perte de motivation ;
dispersion ;
sentiment de vide ;
réussite sans satisfaction.

L'Ikigai est-il davantage une destination ou un chemin ?

Sans doute les deux. On ne le découvre pas seulement. On le construit.
On le révèle progressivement.

Peut-on accompagner quelqu'un vers son Ikigai sans influencer ses réponses ?

Question essentielle pour les coachs.

Comment : éviter les projections ?
ne pas enfermer dans un type ?
respecter l'émergence ?

Comment articuler l'Ikigai avec les grandes transitions de vie ?

Les périodes de transition (départ des enfants, retraite, reconversion, maladie, divorce, changement de pays ou d'engagement spirituel) invitent souvent à revisiter son Ikigai.

Questions : Qu'est-ce qui, dans cette nouvelle étape, cherche à naître ?
Quelle contribution devient aujourd'hui plus importante que celle d'hier ?

Le paradoxe de l'Ikigai

Une question féconde consiste à renverser la perspective : Et si l'on ne trouvait pas son Ikigai en le cherchant directement ?

Nombre de personnes témoignent qu'il s'est révélé progressivement en développant trois attitudes :
une meilleure connaissance de soi ;
un engagement fidèle dans de petites actions porteuses de sens ;
une ouverture aux opportunités et aux rencontres.

L'Ennéagramme rejoint ici l'Ikigai : plus la personnalité défensive s'assouplit, plus il devient possible de laisser émerger une contribution qui paraît naturelle.

L'Ikigai n'est alors plus un objectif à atteindre, mais la conséquence d'une vie vécue avec davantage de présence, de liberté et de cohérence.