

CLUB BIEN-ÊTRE – 11 octobre

SE LIBÉRER DE NOTRE PRISON INTÉRIEURE

À L'ORIGINE UTILISÉ DANS LE MILIEU CARCÉRAL PAR L'EPP (ENNEAGRAM PRISON PROJECT), L'ENNEAGRAMME EST UN OUTIL DE LA CONNAISSANCE DE SOI REPOSANT SUR 9 STRUCTURES DE PERSONNALITÉ. L'OBJECTIF : SE RECONNECTER À SON ÊTRE PROFOND ET AINSI MIEUX HABITER LE MONDE.



ressentir une forme de paix. Ce profil a peur de créer du conflit et de s'affirmer. Son chemin d'évolution sera d'arriver à prendre sa place. Alors comment se sont construites ces neuf structures ? En nous se situent nos qualités essentielles, notre capacité à être bienveillant, à l'écoute, etc. Blessée, cette essence met en place une première couche de peur pour se protéger, à laquelle s'ajoute une deuxième couche de mécanismes de défense. Ces protections aboutissent à la personnalité que l'on présente au monde et qui sera selon les situations plus ou moins éloignée de notre essence. L'épaisseur de ces deux couches est issue de trois fonctions inhérentes au développement de l'enfant que nous avons été : nourricière (généralement la mère), protectrice (généralement le père) et l'environnement. L'ennéagramme présente ensuite des niveaux de développement qui signifient notre degré de présence ou d'absence à nous-même et notre capacité à prendre conscience de nos mécanismes. L'important est de comprendre que nos qualités essentielles sont toujours présentes quel que soit notre vécu. L'ennéagramme permet d'identifier où nous nous situons, et pour quelle raison, pour prendre conscience de nos qualités essentielles, remonter la pente et réintégrer au mieux la société. *« La question n'est pas de savoir qu'est-ce qui ne va pas chez toi, mais qu'est-ce qui t'est arrivé ? »* ■

Charlotte d'Aleman



Jérémy Bossard
coach

Pour débiter la présentation de l'ennéagramme, le coach **Jérémy Bossard** évoque la tête (le centre mental), le cœur (le centre émotionnel) et le corps (le centre corporel). L'humain a tendance à privilégier l'un de ces trois centres d'intelligence auxquels sont associées les émotions aversives, la peur, la tristesse et la colère. L'ennéagramme propose une cartographie pour créer de nouvelles connexions et rééquilibrer nos 3 centres. Le centre instinctif (le corps) s'associe à la colère et à l'agir sur le monde, le centre émotionnel (le cœur) au ressenti, la honte et la tristesse, et enfin le centre mental (la tête) est relié à la pensée, la réflexion et la peur voire la terreur. L'ennéagramme repose sur 9 structures de personnalité, 9 univers tous présents en nous mais dominés par seulement l'un deux, celui-ci étant déterminé par notre passé ou la situation vécue au « moment t ».

SE RECONNECTER À SOI ET AUX AUTRES

Chaque centre détient sa propre problématique à laquelle trois types de profil font face. Pour le centre instinctif (corps), la question serait : « Comment utiliser son énergie corporelle pour agir sur le monde sans être affecté par lui ? » Avec comme sentiments sous-jacents la frustration ou la tension, le type 8 exprime la colère, le type 9 la nie tandis que le type 1 la réprime ou la supprime. Ainsi, le profil n°9 a par exemple tendance à s'imbiber de l'énergie autour de lui dans la volonté de



Le replay de la conférence :
avec notamment les témoignages de **Susan Olesek**, fondatrice de l'Enneagram Prison Project (en anglais) et de **Vibha Gosselin**, spécialisée dans l'accompagnement avec l'ennéagramme : <https://bit.ly/NAM33-BE>

Contact :
club-bienetre@neoma-alumni.com