

# L'Ennéagramme

Outil de connaissance de soi  
et des autres  
pour des relations épanouies et apaisées

Muriel RICHARD

Muriel Richard

# L'Ennéagramme

*ou comment vivre pleinement sa vérité*

© Muriel Richard, 2024

ISBN numérique : 979-10-262-3062-5

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Je dédie cet ouvrage à Pascale Forlay,  
mon « maître Ennéagramme » depuis mai 2008.  
Elle est telle une lumière au milieu  
de la nuit bleutée et irisée ...*

*Ainsi qu'à Carine Kittler, mon « maître Reiki ».  
J'ai eu la chance de bénéficier de son enseignement  
pour le 1<sup>er</sup> degré de reiki en mai 2011.*

*Merci infiniment.*

## *Avertissement*

Si vous appliquez les conseils donnés dans ce guide, ils vous aideront à mieux vivre et à vous libérer de vos symptômes, même les plus invalidants.

Mais si vous souffrez de symptômes chroniques et douloureux, **il est impératif de vous faire aider. Il ne s'agit pas d'une option !**

Consultez un médecin, de préférence nutritionniste. Ou au moins, un médecin qui vous accordera plus que dix minutes de son temps.

Complétez cette approche essentiellement symptomatique par un travail plus global sur vous-même et sur votre hygiène de vie. Cela devrait même être votre priorité numéro 1.

Allez voir par exemple un naturopathe, un énergéticien, un coach et/ou un "psy-quelque chose"... Peu importe sa formation, du moment que vous vous autorisez à mettre des mots sur vos maux.

Vous n'êtes pas qu'un organisme qui défaille, un moteur qu'il suffit de réviser. **Tout ce que vous pensez et ressentez a un impact direct sur votre corps.**

S'il tire la sonnette d'alarme, c'est le signe que vous ne vous occupez pas assez de vous, sans doute depuis longtemps. Cessez de ne compter que sur vous-même ! Ne comptez pas non plus uniquement sur vos proches, aussi aimants soient-ils. **Votre souffrance est un poids pour eux.**

Prenez votre santé en main, oui, mais remettez-la aussi entre d'autres mains, celles des professionnels de la santé.

## *Présentation de l'auteure*



Je m'appelle Muriel Richard et en ce jour où j'achève de rédiger ce guide sur l'ennéagramme, le 25 août 2011, j'ai 43 ans.

J'y ai mis une partie de mon histoire...

**Les "années-chaos"** qui ont vu ma santé tellement se dégrader qu'il a fallu m'hospitaliser d'office. Je peux vous dire, sans verser dans le mélo, que j'ai vécu un véritable enfer...

**Les "années-lumière"** : lorsque j'ai compris que j'avais moi-même construit les murs de cette prison, pierre après pierre, sans m'en rendre compte..., alors j'ai commencé à me sentir libre.

J'y ai mis **mon expérience professionnelle** : plus de dix années à l'écoute de personnes en difficulté (dépendances, violences familiales, maladies, ...). Les souffrances de chacun ont souvent fait miroir avec les miennes.

J'y ai mis aussi **toute ma pédagogie**, mon désir de transmettre et d'être utile. Et enfin, toutes **mes connaissances essentiellement autodidactes** sur le sujet, étayées aujourd'hui par une formation en naturopathie et en décodage biologique

des maladies.

Le développement personnel a le vent en poupe depuis de nombreuses années. Les méthodes se multiplient. J'en ai testé un certain nombre, depuis la psychothérapie, en passant par la kinésiologie, l'acupuncture, la sophrologie, l'hypnothérapie, la fasciathérapie, jusqu'au magnétisme et à la tarologie...

Je me suis répété et répété que je me dispersais et que je n'avancais pas. **Mon ego voulait de la discipline et DES RÉSULTATS.** En me battant contre moi-même, j'ai obtenu l'inverse : symptômes persistants et découragement.

Mais j'ai réalisé que toutes ces thérapies m'ont chacune apporté les morceaux du puzzle qui me manquaient pour me sentir bien.

La pratique de la [méditation](#), de [l'ennéagramme](#) et du [reiki](#), m'ont finalement permis d'observer plus finement mon ego, mes conflits intérieurs, mes colères et mes peurs. **J'ai cessé de me juger** et de considérer que j'avais perdu beaucoup de temps. J'ai expérimenté (enfin !) un regard bienveillant sur moi-même.



J'ai été morcelée, parfois aussi fragmentée qu'un disque dur d'ordinateur laissé à l'abandon... Je suis devenue entière et vivante. Il en a fallu bien du courage et

il en faudra encore. La vie nous présente régulièrement des épreuves pour que nous grandissions et je serai en chemin jusqu'à mon dernier souffle.

Mais peu m'importe, puisque je sais que "*la vie, c'est comme un arc-en-ciel, pour en voir les couleurs, il faut du soleil et de la pluie.*" [anonyme]

## *Qu'est-ce que l'Ennéagramme ?*

L'Ennéagramme est un outil très puissant de connaissance de soi et de compréhension des autres. Il apporte une compréhension profonde de la nature humaine et permet d'explorer les mécanismes inconscients qui nous limitent et nous enferment dans notre mal-être.

Comment notre désir de bien-être se transforme-t-il en souffrance ?  
Pourquoi perdons-nous le contact avec notre nature réelle ?

***L'Ennéagramme nous apporte la réponse en décrivant très précisément ces mécanismes inconscients*** qui sont à l'origine de nos comportements et de nos schémas de pensée.



### **Des façons différentes de voir le monde et la nature**

L'Ennéagramme décrit neuf façons différentes de voir le monde, au travers d'un filtre, ou neuf types de personnalité. Ce sont les ennéatypes ou fixations de caractère.

Du coup, nous pouvons penser que l'Ennéagramme est réducteur, puisqu'il n'y a que 9 ennéatypes et que nous sommes des milliards d'êtres humains.

Nous verrons que ***l'Ennéagramme est très riche et très fin***, car chaque type se décline en trois sous-types, et chaque type est influencé par les points que les entourent (les ailes) et par les lignes qui les relient sur le schéma de l'étoile (les

déplacements ou mouvements d'intégration ou de désintégration).

Ce qu'il faut surtout retenir, c'est que ***l'Ennéagramme est beaucoup plus qu'une simple typologie des personnalités***. Si nous nous en servons comme d'un outil pour enfermer les gens dans des cases, nous passons à côté du message essentiel de l'Ennéagramme.

L'Ennéagramme va au-delà de la description des comportements car ***il met en lumière les limites inconscientes qui génèrent nos peurs***.

Découvrant notre type de caractère, nous pouvons enfin cibler ce qui structure notre personnalité et notre rapport aux autres.

Cette structure se base sur la volonté farouche d'éviter ce dont on a peur. Notre ennéatype nous permet de reconnaître nos automatismes et nos compulsions. Nous pouvons alors comprendre que cela ne correspond en rien à qui nous sommes réellement. ***C'est plutôt exactement ce que nous ne sommes pas***.

Et c'est là précisément **que se trouve tout le potentiel libérateur de l'Ennéagramme**. Si je prends conscience de ce que je ne suis pas, je peux m'en libérer.

***«Pour savoir qui tu es, commence par chercher qui tu n'es pas»***  
**[Sage indien]**