

Présentation de la formation à l'Ennéagramme

L'ennéagramme est souvent présenté comme un outil de connaissance de soi mais il est bien plus et autre chose que cela. Il ne vise pas à classer les individus en types figés ou à prédire leurs comportements.

Au-delà de toute typologie, de toute grille d'analyse, il existe en chacun de nous un noyau profond, une identité qui échappe à toute observation. Ce que l'ennéagramme propose, ce n'est pas de nous enfermer dans une case, mais au contraire de nous libérer de nos automatismes. En nous aidant à en prendre conscience et en nous proposant d'exercer notre liberté et notre volonté dans des petits pas possibles nous pouvons sortir de nos fonctionnements automatiques.



Dans cette formation, nous explorerons l'ennéagramme comme un **outil de conscience et de transformation**.

Nous apprendrons à reconnaître nos schémas réactifs, ces modes de fonctionnement qui nous pilotent parfois à notre insu. En devenant plus conscients de ces mécanismes, nous pouvons gagner en liberté et en capacité de choix dans nos interactions et nos décisions.

L'ennéagramme est aussi un **outil de compassion**. Comprendre les motivations profondes des autres, c'est réaliser qu'ils ne se comportent pas comme ils le font pour nous contrarier, mais simplement parce qu'ils le font, eux aussi, du mieux qu'ils peuvent avec leur propre vision du monde. Cette prise de conscience permet d'améliorer nos relations, d'apaiser les tensions et de cultiver une meilleure qualité de présence aux autres et à nous-mêmes.

Au fil de cette formation, nous verrons comment cette approche peut nous aider à

- ✓ **Mieux comprendre nos propres réactions** et apprendre à les désamorcer
- ✓ **Développer une plus grande tolérance et bienveillance** envers les autres
- ✓ **Améliorer la qualité de nos relations personnelles et professionnelles**
- ✓ **Faire des choix plus conscients et alignés avec notre essence**

L'ennéagramme ne nous définit pas. Il nous invite à un cheminement : celui d'une plus grande liberté intérieure et d'une relation plus authentique avec le monde qui nous entoure.