

DAVID DANIELS et SUZANNE DION

# Ennéagramme, relations humaines et vie de couple

Mieux se comprendre l'un l'autre  
pour s'aimer et vivre pleinement

GRANCHER

« Mieux me connaître  
et comprendre les autres  
est la clé de mon rêve personnel,  
sociétal et humanitaire. »

David Daniels

# Introduction

Amour – ce mot de cinq lettres qui suscite tant de désir. Une affaire de cœur qui a renversé des nations, poussé des individus à tuer, qui est le sujet d'œuvres d'art et de chansons depuis des siècles et qui est encore en tête des gros titres aujourd'hui. À la fois chimique, instinctif, comportemental et émotionnel, il est incontournable sur le chemin de l'accomplissement spirituel. Le besoin d'amour, fondé sur la survie, définit le fait même d'être humain. Objet de fascination et d'analyse depuis des siècles pour certains des penseurs et artistes les plus célèbres du monde, pourquoi l'amour est-il tellement chéri et, pourtant, semble-t-il, si difficile à trouver, à comprendre et à garder ?

Nombre d'entre nous cherchent la solution miracle pour « vivre heureux à jamais ». Ou peut-être existe-t-il un elixir qui, donné à M. ou Mme Parfait, nous permettra au moins de trouver la personne de nos rêves et, en fin de compte, d'embellir notre vie. Tandis que nous nous efforçons de communiquer avec amour avec les personnes qui partagent notre vie, faut-il se réjouir de ce qu'Internet regorge d'articles et de vidéos qui prétendent nous aider à interagir de façon plus efficace avec les autres, d'être de meilleurs parents pour nos enfants et, oui, de trouver le véritable amour pour nous-même ?

Malgré tous ces modes d'emploi, n'aurions-nous pas négligé le fait que l'AMOUR est ce que nous sommes et d'où nous venons ? L'amour est notre essence même. C'est ce dont nous avons le plus besoin pour nous épanouir, et ce pour quoi, intrinsèquement, nous sommes faits. C'est déjà « là ». L'amour vient de notre être. Nous pouvons le décrire émotionnellement et psychologiquement, ainsi que scientifiquement ou chimiquement. Mais ce qui est le plus important, et ce dont j'ai fini par me rendre compte, c'est que nous devons retourner à l'amour, nous comporter comme si l'amour est bien ce qu'il est, arrêter de le restreindre et de le bloquer, et cesser d'y résister.

**Alors, qu'est-ce que l'amour ?** Nous avons lu bien des définitions différentes. Certaines sont émotionnelles. Certaines sont biologiques. Certaines sont expérimentales. Essayer de le définir avec nos propres mots pour ce livre ne fut pas une mince affaire. Et avant de lire le paragraphe suivant, nous vous invitons à vous arrêter un instant pour vous demander de quelle façon vous pourriez le décrire avec vos propres mots : *Qu'est-ce que l'amour ?*

## Définissons l'amour

L'amour est une façon d'être et un moyen d'entrer en relation. Il est ouvert et réceptif, il ne porte pas de jugement et n'est pas sur la défensive. Il est inconditionnel, dévotionnel et respectueux. L'amour est au centre même de toute vie, et, dans sa forme la plus pure, est imprégné de libre arbitre. C'est une force qui porte en elle-même une belle fréquence, lumineuse et apaisante. L'amour est vitalisant, bienveillant et durable. Il est inestimable et incommensurable. L'amour est cette lumière sans équivoque qui rayonne dans nos yeux et nous illumine de bonté, de patience et de grâce. C'est l'amour qui s'exprime sous forme de prévenance, de bonté et de douceur, sans effort. C'est l'élément moteur de notre harmonisation et de notre résonance, et, à un degré incalculable, il croît en fonction de notre niveau de conscience et de notre qualité de présence à l'ici et maintenant.

Après tout, du début à la fin, l'AMOUR est une affaire d'intériorité.

14  
•

L'amour exprime les besoins et les désirs humains les plus fondamentaux et il est à l'origine de la façon dont nous arrivons à nous connaître nous-même, à former des liens et à nous connecter les uns aux autres. En fait, l'amour est tellement vital à la survie et au développement des êtres humains que, sans lui, notre développement serait inadapté, incohérent, ou, en tout cas, inachevé. Un manque d'amour dans notre vie peut nous laisser appauvris cognitivement, émotionnellement, physiquement et même spirituellement.

### Mon avis sur l'amour

Je crois vraiment que l'amour est notre bien le plus précieux. Lorsqu'on interroge des octogénaires, ils ne disent généralement pas : « *Je regrette de ne pas avoir travaillé plus* », mais plutôt : « *Je regrette de ne pas avoir aimé davantage.* » Ou : « *Je regrette de ne pas avoir pris plus de temps pour connaître les autres, être avec ma famille, apprécier la beauté et la joie autour de moi. Je regrette de ne pas avoir poursuivi un objectif plus sincère.* » Puisqu'ils le disent si souvent, pourquoi ne l'ont-ils pas fait ? Qu'est-ce qui nous pousse continuellement à gagner davantage d'argent, à rechercher plus d'attention ou à amasser la sécurité au-delà de ce qui est nécessaire, en passant maintes fois à côté de notre besoin d'amour véritable ? L'amour est-il vraiment la chose la plus fondamentale au cœur de nos coeurs ? N'est-ce pas, en réalité, ce que nous recherchons et essayons d'amasser ?

Comment aimons-nous, comment manifestons-nous l'amour et comment vivons-nous l'amour ? Que savons-nous de l'intimité ? La véritable intimité. Qu'est-ce que l'intimité, d'ailleurs ? « Amour » et « intimité » sont des mots très courants, des concepts passionnants, mais que veulent-ils dire exactement, et que signifient-ils pour nos relations ? Que signifie « être en relation » ? Qui SUIS-JE lorsque je suis en relation avec quelqu'un d'autre ? Plus important encore, qu'est-ce que cela me fait, à moi, d'être en relation avec moi-même ?

Nous pouvons répondre à ces questions en nous examinant globalement à la fois nous-même et nos relations. Nous devons, dans les deux cas, nous adresser à l'individu dans son ensemble, ainsi qu'à chaque dynamique relationnelle. J'ai beaucoup réfléchi à la façon dont nous créons réellement des relations intimes profondément satisfaisantes, des relations qui satisfont notre esprit, notre cœur, notre corps et notre âme. Pourtant, en principe, le contenu de ces pages s'applique fondamentalement à toutes les relations significatives, vitales, pas seulement aux relations de couple. Ce livre a pour objectif de nous aider à comprendre comment nous sommes devenus ce que nous sommes et ce que nous montrons de nous-même dans tout ce qui a trait à l'amour. Et, surtout, ce que nous pouvons faire de ces découvertes à partir d'aujourd'hui.

Bien que ce livre ne porte pas sur l'éducation des enfants, ce que nous y partageons aura indirectement des répercussions sur votre parentalité. Le développement de la compréhension de soi par la pratique de la pleine conscience, tel que nous en parlons dans ce livre, aura des répercussions sur la totalité de vos relations parent-enfant en influençant la qualité de chaque transaction émotionnelle que vous pourrez avoir avec vos enfants en développement. *Si Dieu le veut.*

Une grande partie de ce livre aborde la question des facteurs universels qui gouvernent toutes les relations, y compris celles de nature amoureuse. Une autre section approfondit mon système favori pour le développement de la conscience de soi, l'Ennéagramme, qui, j'en suis venu à le croire, est enraciné dans notre évolution. Si vous vous y intéressez suffisamment, le système de l'Ennéagramme changera la façon dont vous abordez et vivez vos relations en approfondissant votre intimité avec vous-même et avec les autres, pour toujours – comme cela fut le cas pour moi, pour Suzanne, et pour des milliers d'autres.

## **L'attachement – là où commence notre histoire d'amour**

Primordial pendant nos premières années, l'amour – exprimé en une relation d'attachement attentionnée, sécurisée et constante entre le nourrisson et la(les) personne(s) qui s'en occupe(nt) – est le socle de notre développement. Non seulement il crée ce socle, mais il favorise aussi notre développement. On sait aujourd'hui qu'un attachement sécurisant réussi, des premiers soins de qualité, favorise notre développement cognitivo-émotionnel, psychologique et physique.

La manière dont nous avons ressenti cette affection précoce – l'attachement – influence la manière dont nous exprimons notre amour : comment nous donnons et recevons l'amour, et dans quelle mesure nous sommes réellement capables de nous aimer nous-même. Notre comportement d'adulte dans une relation amoureuse est la conséquence directe de la qualité des relations d'attachement que nous avons connues au début de notre vie. Autrement dit, les bases de notre « potentiel d'amour » sont en place bien avant que nous n'ayons consciemment notre mot à dire.

## Chapitre 4

---

# Mieux nous connaître : commençons avec l'Ennéagramme

Avant de connaître l'Ennéagramme, il me fallait du temps, dans un cadre thérapeutique, pour calibrer la structure de personnalité de quelqu'un, évaluer la situation et m'organiser à partir des problèmes rencontrés. Il est difficile de comprendre seuls notre système de défense, ce qui déclenche notre réactivité et comment nous essayons d'échapper à la réalité. Discerner la manière dont nous définissons nos priorités et créons notre réalité demande de la patience. Avec un peu de chance, nous finissons par trouver quelque chose de concluant à force de questionnements intérieurs.

71

Défi hasardeux lorsque nous ne sommes pas sûrs de ce que nous cherchons en nous, ni si cela fonctionne. Sans repères, discerner nos schémas de pensée, d'émotions et d'action revient à errer dans un labyrinthe. Difficile de nommer ce que nous ressentons et ce que nous manifestons : sommes-nous cohérents ? En lien ? En train de grandir ? Pas facile.

Un des premiers obstacles est le fait qu'une attitude défensive ne sait pas qu'elle se défend, un désaccord ne sait pas qu'il est peut-être en train de saboter quelque chose, et la honte toxique ne sait pas ce qu'elle nous fait, à nous et à nos relations, au fil du temps.

Lorsque nous avons toujours fait quelque chose d'une certaine manière, réagi aux choses à notre façon, toujours vécu dans l'anxiété, dans la frustration ou dans la solitude, jour après jour, nous ne savons pas qu'il existe une autre façon d'être. Nous croyons que *c'est juste nous*. Nous pouvons même nous en vouloir de toujours faire « cette chose » qui, nous le savons, nous occasionne des problèmes. Mais il nous semble que nous ne pouvons pas arrêter, parce que *simplement nous avons toujours été comme ça*. Lorsque quelqu'un est différent de nous, ou réagit d'une façon opposée à la nôtre, nous pensons souvent : « *Qu'est-ce qui ne va pas chez lui ?* » Nous pourrions même passer pas mal de temps à nous battre pour convaincre l'autre que notre façon de faire est LA bonne. Pourquoi donc les autres – notre partenaire, notre patron, nos enfants – ne comprennent-ils pas ça ?

## Comment commencer à nous connaître ?

Je voudrais commencer par vous partager le fait que nous, les êtres humains, nous avons un *cerveau qui catégorise*. Cette machine virtuelle de reconnaissance de schémas qu'est le cerveau nous permet, par exemple, d'ouvrir d'innombrables portes partout dans le monde sans effort, sans avoir besoin d'apprendre à nouveau comment ouvrir chaque porte. Elle nous permet de reconnaître un ami de loin ou de dos, ou de nous souvenir d'une personne que nous n'avons rencontrée qu'une fois, même si nous ne pouvons pas la voir entièrement ni nous souvenir exactement de son visage. La reconnaissance des schémas permet à notre cerveau, avec ses 100 milliards de neurones et ses milliers de connexions entre neurones, d'appréhender le monde, de manière instantanée, sans une surcharge qui nous ferait court-circuiter. Imaginez notre vie si, chaque jour, nous redécouvrons tout, comme si c'était la première fois ! Nous serions épuisés, sans parler du fait que nous nous retrouverions dans un état permanent d'émerveillement, de fascination et de surstimulation. En d'autres termes : bienvenue dans l'expérience quotidienne d'un bébé qui rampe... c'est ça qu'ils expérimentent chaque jour ! Nous sommes conçus, en grandissant, pour catégoriser, organiser et donner du sens au monde en concevant une réalité reconnaissable dans laquelle nous nous sentons en sécurité, en structurant l'acquisition des données.

72

### • Diverses typologies

Il n'est pas surprenant, dès lors, que le domaine de la psychothérapie ainsi que certaines traditions spirituelles tentent de nous aider à nous comprendre en nous proposant différentes typologies de personnalité. Par exemple, le système des quatre tempéraments : sanguin, flegmatique, colérique et mélancolique, est issu de la théorie antique des *humeurs* (fluides corporels) ; la théorie de la personnalité selon le groupe sanguin, qui vient d'Asie, catégorise les penchants de la personnalité selon le groupe sanguin ; les 16 types du MBTI proviennent des travaux de Carl Jung ; le DSM (Diagnostic and Statistical Manual), pour sa part, identifie les pathologies et les problèmes de santé mentale. Chacun de ces systèmes a pour but de nous aider à reconnaître des schémas de personnalité, du bien-être humain, ou de la pathologie. En tant que clinicien, le système que j'ai trouvé le plus pertinent est l'Ennéagramme, *système auquel je ne cesse de me référer*. Je l'ai utilisé dans ma pratique professionnelle, afin de mieux comprendre les schémas récurrents que j'observais dans la vie de mes patients, ainsi que pour mon propre développement personnel.

La sagesse de l'Ennéagramme trouve sa source dans les grandes traditions spirituelles du monde ainsi que dans les mathématiques de Pythagore. Cela m'incite à penser que le système énonce nos caractéristiques humaines fondamentales dans la mesure où elles contribuent au collectif, aux besoins d'évolution de notre espèce en tant qu'entité systémique. Le lien de l'Ennéagramme avec ces traditions anciennes est ce qui explique son utilité clinique particulière et ses nombreux avantages.

L'Ennéagramme nous enseigne que nous avons des conceptions différentes de la réalité, selon l'orientation de notre attention. Connaître ces perspectives et ces données sur l'attention nous permet d'appréhender les talents respectifs des différents profils, chacun d'eux contribuant à l'évolution et à la survie de l'espèce humaine.

## L'Ennéagramme et notre évolution

Il existe, dans le système de l'Ennéagramme, neuf profils de personnalité distincts et fondamentalement différents. Ces différents profils sont des structures de caractère organisées de l'intérieur. Chaque structure a ses propres priorités et dirige son attention dans une direction particulière, qui la mène à une façon particulière de penser, de ressentir et d'agir. Du point de vue de l'évolution, chacune de ces structures apporte sa propre contribution au collectif, contributions qui, je n'en doute pas, participent à notre survie en tant qu'espèce. Selon neuf centres d'attention différents, chacun de nous met en avant un assemblage de forces et de stratégies, de capacités et de sensibilités qui ont été, et sont toujours, indispensables à notre survie, à notre évolution et à notre pérennité.

Par exemple, si la totalité de l'espèce humaine se focalisait sur le fait de trouver de la nourriture, qui dans le groupe pourrait s'occuper de cuisiner, de créer chaleur et protection contre les éléments ou de repousser les envahisseurs ? Si nous étions tous conçus de la même façon, avec les mêmes penchants, le même centre d'attention et les mêmes talents, cela n'aurait aucun sens pour la survie collective.

73  
•

La profondeur du système repose sur les penchants inhérents à la nature humaine. Chacune de ces propensions inclut forces, faiblesses et schémas adaptatifs de la personnalité, et s'organise d'une certaine façon, avec son système de croyances et ses perspectives. Deux chercheurs américains, A. Thomas et S. Chess, au début des années quatre-vingt-dix, ont reconnu neuf – oui, neuf ! – catégories de personnalité identifiables chez des bébés âgés de trois à dix-huit mois. Chacune de ces catégories présente une façon prédominante de gérer son attention, et ces neuf façons recoupent de manière frappante les neuf profils Ennéagramme et leurs habitudes d'esprit, leurs manières de diriger l'attention et leurs façons d'interagir avec le monde.

## Le système de l'Ennéagramme

*Ennea* signifie « neuf » en grec. Le mot grec *penta-gon* signifiant « figure à cinq côtés », il est facile de comprendre qu'un *ennea-gon* comporte neuf côtés. *Gramma* est le mot grec pour « dessiner ». Par conséquent, la traduction littérale du mot Ennéagramme désigne un dessin ou une figure à neuf côtés, *que représente en page suivante la figure 2 :*

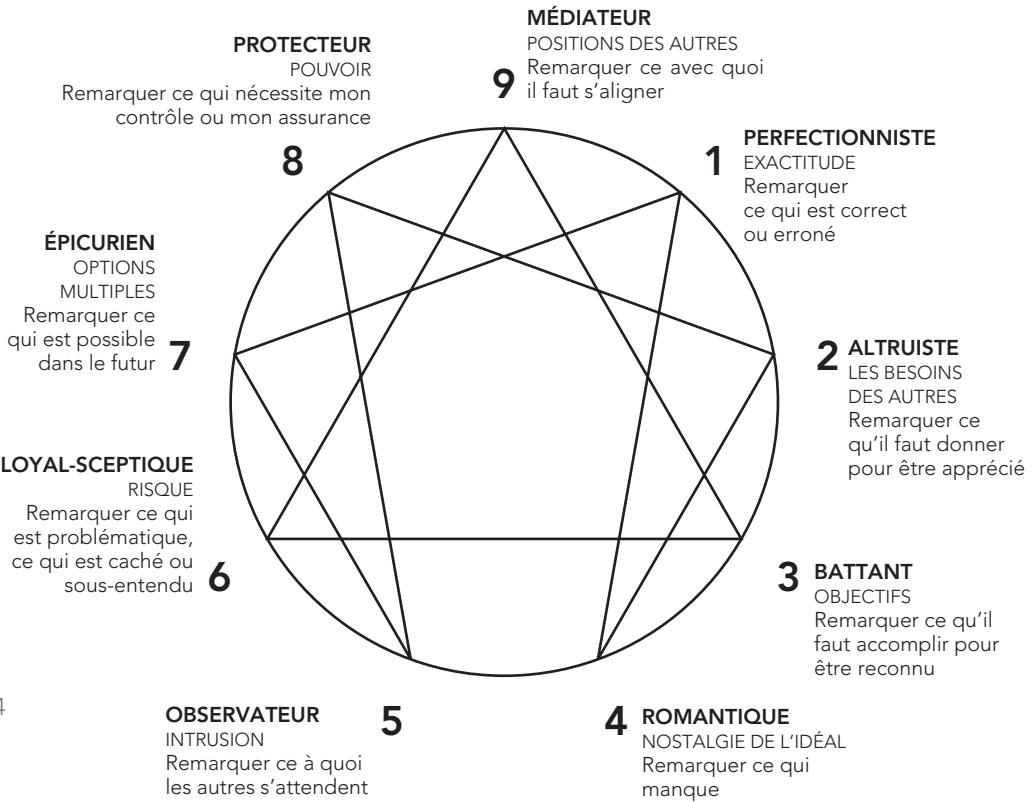


Figure 2 : L'Ennéagramme : placements de l'attention

L'Ennéagramme explique qu'il existe neuf façons différentes de prêter attention à la réalité, et que chaque perspective véhicule ses propres pensées, sentiments, comportements *et sa* façon de contribuer au monde. Chacun d'entre nous a tendance à voir une facette particulière de la réalité de façon innée, ce qui signifie qu'individuellement nous ne disposons pas d'une vision à 360°. Nous sommes, d'une certaine façon, « spécialisés ».

Pendant que nous grandissions, de la petite enfance à l'âge adulte, l'une de ces neuf façons d'être et d'appréhender la réalité a soutenu notre développement et a dirigé une grande partie de notre expérience. L'un de ces neuf filtres cognitifs et l'émotion directrice qui lui est associée ont mis en place la schématisation selon laquelle les cellules de notre esprit, de notre cœur et de notre corps s'adaptent et inventent des stratégies pour que nous nous exprimions dans le monde. Cette organisation vise à nous protéger de la souffrance psychologique, émotionnelle, spirituelle et physique, et à nous procurer une vie sécurisée, reliée aux autres et satisfaisante. Ces filtres et les émotions directrices associées représentent les qualités que nous utilisons pour protéger des aspects centraux de notre moi profond en cas de

menace, maltraitance, négligence ou dans l'éventualité où nous avons fait face, pendant l'enfance, à un rejet dévastateur de la part de ceux qui prenaient soin de nous. Ces qualités en nous, avec lesquelles nous sommes venus au monde selon moi, incluent notre sens du soi, nos principaux talents, et nos qualités supérieures d'espoir personnel, de foi et d'amour.

## Les besoins fondamentaux et les croyances de chaque profil de l'Ennéagramme

Sous chaque ensemble de filtres centrés sur l'attention – fondement de notre structure de personnalité de l'Ennéagramme – se trouve quelque chose que j'ai identifié et appelé « Proposition de Base (PB) ». Il s'agit de l'ensemble des croyances qui gouvernent l'existence de chaque profil et prétendent assurer sa survie ; en accord avec une sorte de soi qui dicte *ce qui doit ou ne doit pas être* afin d'être son meilleur soi, un soi qui sera aimé et accepté. Les Propositions de Base sont fondées sur trois besoins fondamentaux :

- Le besoin de sécurité et de certitude
- Le besoin d'amour, de relation et d'appartenance
- Le besoin de dignité (estime de soi) et d'autonomie

75  
•

Ce sont ces croyances sous-jacentes qui dirigent, puis déterminent la direction de notre attention. Dans le langage de l'Ennéagramme, nous appelons ce placement de l'attention *l'habitude d'esprit*. Ces croyances sous-jacentes orientent également la façon dont nous dirigeons la majeure partie de notre énergie. Dans le langage de l'Ennéagramme, nous appelons cela *l'émotion directrice* du profil.

Alors que le développement de notre Proposition de Base est un processus fondamental et très inconscient du développement de notre personnalité, ces schémas importants – avec les qualités limitatives qui les accompagnent – sont tissés dans notre tissu physiologique, au niveau de la programmation neuronale et du système émotionnel qui régit le profil. Tout cela se déroule en grande partie de manière inconsciente et automatique. Certains aspects de ces schémas s'exécutent d'eux-mêmes, bien qu'ils puissent ne plus correspondre à ce qui est demandé à l'instant présent. Ou même s'ils se trouvent être une réaction pertinente, ils s'exécuteront par habitude sans que nous en ayons vraiment conscience.

Élaborés très tôt dans notre développement biologique et environnemental, ces schémas peuvent nous maintenir enfermés dans des réactions automatiques et déclencher une réactivité qui ne nous est plus utile et ne nous protège plus. Conçus pour nous protéger, et alignés sur la façon dont nous sommes appelés à contribuer à la survie de notre espèce, ils sont passés en mode automatique, à notre insu.

# Table des matières

Préface du Dr Daniel J. Siegel .....	5
Remerciements.....	7
Avant-propos .....	9
Pourquoi « ce » livre ? .....	10
Introduction.....	13
Définissons l'amour .....	14
L'attachement – là où commence notre histoire d'amour.....	15
En résumé .....	23

## Chapitre 1

### Bases d'un apprentissage incarné et d'un changement durable

25

1 – Awareness (Conscience).....	28
2 – Acceptation .....	31
3 – Appréciation.....	32
4 – Action .....	32
5 – Adhésion .....	34
En résumé.....	35

## Chapitre 2

### Qu'est-ce que la conscience ? Quelles répercussions a-t-elle sur moi et sur mes relations ?

37

La présence – Qu'est-ce que c'est ? .....	39
Parlons de la pratique de la conscience .....	43
La pause .....	46
En résumé.....	51

## Chapitre 3

### La biologie des relations : l'anatomie de l'amour

53

Neurones miroirs .....	53
Nourritures affectives : programmés pour être proches .....	54
Nourritures affectives, attachement et relation .....	56
Formes d'attachement .....	62
Et si je n'avais pas eu ce dont j'aurais eu besoin lorsque j'étais jeune ? ....	64
Nous « reparentaliser » : une guérison rédemptrice .....	64
Le potentiel d'autoguérison .....	66
Nous pouvons y arriver ! .....	66
Résultats d'une pratique de pleine conscience sur les qualités de l'attachement sécurisant .....	68
En résumé.....	70

440

•

## Chapitre 4

### Mieux nous connaître : commençons avec l'Ennéagramme

71

Comment commencer à nous connaître ? .....	72
L'Ennéagramme et notre évolution .....	73
Le système de l'Ennéagramme .....	73
Les besoins fondamentaux et les croyances de chaque profil de l'Ennéagramme.....	75
Propositions de Base des neuf profils de l'Ennéagramme .....	76
Les systèmes de récompense et de punition.....	78
En résumé.....	81

## Chapitre 5

### Notre structure : trois centres de l'intelligence et trois émotions aversives

83

Pas un, mais trois processeurs .....	83
Les trois centres d'intelligence .....	85
Trois grands systèmes de survie : les trois émotions aversives .....	86
Travailler sur un bouleversement émotionnel :	
l'activation de notre réactivité .....	89
Faire face à ces émotions de façon consciente et proactive .....	91
Nous pouvons réellement changer .....	91
Intégrer les trois intelligences .....	92
Fonctionner à partir du centre Viscéral-Corporel : Profils 8, 9 et 1 .....	92
Fonctionner à partir du centre du Cœur : Profils 2, 3 et 4 .....	95
Fonctionner à partir du centre de la Tête : Profils 5, 6 et 7 .....	97
En résumé.....	99

441

## Chapitre 6

### Développement personnel à l'aide de l'Ennéagramme

101

Le système de l'Ennéagramme : comment travailler avec l'Ennéagramme et pourquoi est-il si incroyablement utile ? .....	101
Nous pouvons nous reconnaître dans tous les profils .....	102
En route sur le chemin du développement personnel.....	103
Découverte de soi-même – Discerner l'orientation de notre attention ...	105
Découverte de soi et auto-évaluation.....	106
Onze points fondamentaux sur l'Ennéagramme .....	110
Le niveau de bien-être .....	112
Description des niveaux de bien-être .....	113

L'histoire que nous nous racontons .....	115
Les idéaux supérieurs et le chemin de développement pour chaque Profil Ennéagramme .....	124
En résumé.....	139

## Chapitre 7

### Trois comportements instinctifs (sous-types de l'Ennéagramme) et leurs répercussions sur les relations

143

Descriptions des trois instincts.....	145
Développement de notre instinct dominant.....	146
Quelles répercussions ces instincts ont-ils sur nos relations ? .....	147
Notre profil Ennéagramme et nos instincts .....	150
L'expression des trois comportements instinctifs à travers les neuf profils Ennéagramme.....	159
• Les profils Ennéagramme : différenciations grâce aux instincts .....	161
Les profils Ennéagramme : deux critères supplémentaires .....	161
Descriptions des 27 sous-types de l'Ennéagramme .....	162
En résumé.....	180

## Chapitre 8

### Le genre, les énergies masculine et féminine et l'Ennéagramme

183

Respectons nos différences, célébrons nos points communs .....	185
Qu'apporte l'Ennéagramme dans la discussion sur le genre ?.....	185
Comment chaque profil exprime les normes occidentales traditionnelles de genre ? .....	186
En résumé.....	196

# Chapitre 9

## Développer la conscience demande un processus méthodique

199

Le Procédé de Croissance Universel (UGP) plus en détail, et comment nous résistons .....	199
Le procédé nécessaire : la mise en pratique de l'UGP pour la Maîtrise de Soi .....	201
La contribution unique de l'UGP.....	203
La contribution de l'UGP à l'intimité de soi .....	205
Les étapes vers l'intimité de soi avec l'aide de ce livre .....	206
Présentation du Procédé de Croissance Universel (UGP) pour la Maîtrise de Soi .....	208
Le Procédé de Croissance Universel (UGP) à l'œuvre   Débloquer et pratiquer .....	211
Décider de grandir, entreprendre les 5 A.....	212
Qu'est-ce qui entrave notre processus ? Qu'est-ce qui nous empêche d'accéder à la conscience ? .....	214
•	443
Nous ne savons pas ce que nous ne savons pas.....	214
L'impact de l'inconfort – Un bon signe .....	215
La distraction a un objectif bénéfique ou destructeur.....	217
Qu'est-ce qui nous empêche de parvenir à l'Acceptation ?.....	221
Qu'est-ce qui nous empêche de parvenir à l'Appréciation ? .....	227
Qu'est-ce qui nous empêche d'agir de façon consciente ?.....	233
Qu'est-ce qui nous empêche de parvenir à l'étape de l'Adhésion ?.....	241

# Chapitre 10

## Ce qui nous sépare l'un de l'autre : de la résistance au développement

247

Qu'est-ce qui nous éloigne l'un de l'autre ? .....	247
Le sabotage de la non-acceptation .....	248
L'épée du jugement – L'esprit critique à l'œuvre .....	250
Comment la colère affecte nos relations et masque la honte et la culpabilité.....	257
La colère et les neuf profils Ennéagramme.....	263
Le pardon .....	271
Conseils pour travailler sur l'esprit de jugement critique, la colère et le pardon.....	275
Les croyances profondément enracinées (le piège ultime) et les préoccupations les plus profondes (l'évitement ultime) de chaque structure de personnalité de l'Ennéagramme .....	277
444 Appliquer les enseignements des « 5 A » de l'UGP pour travailler • avec les résistances à l'amour spécifiques à chaque profil .....	283
Avant de commencer – Les principes universels de ce processus pour les neuf profils Ennéagramme .....	283
Les neuf profils de l'Ennéagramme et l'amour conditionnel .....	287
En résumé.....	308

# Chapitre 11

## Intimité et sexualité

311

Notre dilemme .....	311
L'intimité elle-même .....	313
La sexualité.....	315
Notre profil Ennéagramme a-t-il une incidence sur notre intimité ? .....	318
Cultiver l'intimité de soi .....	319
Cultiver une intimité partagée .....	320
Amour et intimité .....	320

Les fondements du sexe et de la sexualité .....	321
Sexualité et expérience spirituelle .....	322
En résumé.....	324

## Chapitre 12

### Obstacles et malentendus : qu'est-ce qui affecte notre intimité ?

327

Naviguer parmi les écueils rencontrés dans la vie sexuelle .....	329
Problèmes reposant sur nos structures de personnalité.....	329
Les répercussions biologiques, le pouvoir du toucher et la nécessité de l'attraction.....	338
Les répercussions de l'histoire, de la culture et des normes de genre ....	348

445

## Chapitre 13

### Aperçus et suggestions : influençons notre intimité de manière consciente

355

Moyens pour créer des relations profondément satisfaisantes .....	355
Six idées pour une plus grande intimité .....	356

•

## Chapitre 14

### L'expression sexuelle et les neuf profils de l'Ennéagramme

365

Sexualité : Les enrichissements et les amoindrissements exprimés par chacune des neuf structures de personnalité .....	366
En résumé.....	423

**Chapitre 15**  
**Dernières pensées**  
**425**

Se comprendre l'un l'autre permet d'aimer mieux et de vivre plus pleinement.....	425
Notes et références.....	433

À retrouver  
chez le même éditeur

