

# TROUVER SON PROFIL ENNÉAGRAMME



David Daniels  
Virginia Price  
Préface d'Helen Palmer

**TROUVER SON PROFIL  
ENNÉAGRAMME**

40 exercices pour aller vers  
plus de force et d'harmonie



L'édition originale de cet ouvrage a été publiée  
aux États-Unis par HarperCollins  
sous le titre *The Essential Enneagramme – The Definitive Personality Test  
and Self-Discovery Guide – Revised and Updated.*

© 2009 by David N. Daniels, M.D., and Virginia A. Price, PhD.

Published by arrangement with HarperOne,  
an imprint of HarperCollins Publishers.  
All rights reserved.

Pour l'édition française :  
Traduction : Claudine Prune  
Supervision de l'adaptation : Éric Salmon

Mise en pages : Nord Compo

#### NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés  
pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé  
afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 %  
de nos livres en France et 25 % en Europe  
et nous mettons tout en œuvre pour augmenter  
cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos  
ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© InterÉditions, 2003, 2012,  
2022 pour la première édition de poche  
© Dunod, 2024 pour la présente édition de poche  
11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-086183-5

# Table des matières

Préface d'Helen Palmer .....	9
Avant-propos à l'édition française .....	13

## PREMIÈRE ÉTAPE DÉCOUVRIR SON TYPE

<b>Présentation</b> .....	19
Qu'est-ce que l'Ennéagramme?.....	19
Pourquoi ce livre.....	21
Construction de l'ouvrage.....	22
Premier temps, le test.....	23
<b>Test</b> .....	25
<b>Guide</b> .....	33
Premier outil: les pages de détermination .....	36
Deuxième outil: les pages de description.....	42
Type 1: le perfectionniste .....	46
Type 2: l'altruiste .....	53
Type 3: le battant .....	59
Type 4: le romantique .....	65
Type 5: l'observateur .....	72

## Trouver son profil Ennéagramme

Type 6 : le loyal-sceptique .....	78
Type 7 : l'épicurien .....	85
Type 8 : le protecteur .....	92
Type 9 : le médiateur .....	99

## Comment faire quand j'hésite

<b>entre deux types ?</b> .....	107
Type 1 .....	107
Type 2 .....	112
Type 3 .....	116
Type 4 .....	120
Type 5 .....	123
Type 6 .....	126
Type 7 .....	128
Type 8 .....	130
Type 9 .....	132
Valider son type par soi-même .....	133
Valider son type avec un proche .....	133
Construire une meilleure compréhension de soi et des autres .....	133

## DEUXIÈME ÉTAPE

### QUE FAIRE UNE FOIS SON TYPE IDENTIFIÉ ?

<b>Exercices pour tous les types</b> .....	137
Recommandations pour un apprentissage optimal .....	137

## Table des matières

Savoir respirer et se recentrer.....	138
Les cinq principes généraux de l'Ennéagramme .....	140
Le Processus de Développement Universel : éléments de développement personnel, professionnel et spirituel.....	151
<b>Exercices dédiés à chaque profil.....</b>	<b>155</b>
Exercices pour le perfectionniste (type 1) .....	156
Exercices pour l'altruiste (type 2) .....	160
Exercices pour le battant (type 3) .....	165
Exercices pour le romantique (type 4) .....	169
Exercices pour l'observateur (type 5) .....	174
Exercices pour le loyal-sceptique (type 6) .....	178
Exercices pour l'épicurien (type 7) .....	183
Exercices pour le protecteur (type 8) .....	188
Exercices pour le médiateur (type 9) .....	192
Remerciements .....	199
Bibliographie .....	201
Méthode statistique utilisée.....	203
Adresses utiles .....	209
Qui sont les auteurs? .....	211





# Préface

## d'Helen Palmer

Cet ouvrage aborde l'étude de la personnalité de façon originale. *Comment trouver sa place dans un système riche et complexe sans forcément avoir une solide connaissance de soi ?*

Unissant leurs talents, David Daniels et Virginia Price vous facilitent la recherche de votre type dans l'Ennéagramme en favorisant la voie de l'auto-identification et en vous donnant accès à nombre de clés pour votre développement personnel et spirituel.

Leur démarche propose un tour d'ensemble des différents types, un éventail de choix et les moyens de déterminer votre type. Ils vous donnent des points de repère tout au long du chemin pour éviter de vous égarer et proposent, une fois votre type découvert, des exercices pour vous aider dans votre développement personnel.

Ils sont probablement les premiers à apporter à la fois une validation scientifique et des données fiables sur l'Ennéagramme. Leur méthode pour déterminer le type de personnalité dans l'Ennéagramme a d'abord

## Trouver son profil Ennéagramme

fait l'objet de sept ans de recherches auprès de plus de 900 anglophones<sup>1</sup>.

Dans la première partie, David Daniels et Virginia Price vous proposent neuf descriptifs de quelques lignes, les paragraphes A à I. En fonction de votre choix, ils vous donnent la probabilité que le type sélectionné soit le bon (les probabilités sont le meilleur instrument de mesure que la psychométrie puisse proposer). Ils vous montrent ensuite comment confirmer votre choix, ainsi que les étapes à suivre si cette vérification vous amène à penser que vous n'appartenez pas au type initialement choisi.

Une fois votre profil dans l'Ennéagramme identifié, vous passez à la deuxième partie dans laquelle les auteurs vous offrent une liste d'exercices d'observation de soi et des réponses à la question : « Comment se libérer des limites que votre type vous impose ? »

Cet ouvrage s'appuie sur le principe de la *conscience de soi* que j'ai longtemps défendu. En donnant une description structurée de la façon dont différents types de personnes sont organisés et motivés, ce livre est un merveilleux guide. Il explore de quelle façon vous utilisez votre attention pour percevoir le monde, comment vous vous débrouillez avec le stress et la

---

1. La version française a été mise au point, testée et validée par le Centre d'Études de l'Ennéagramme entre 1994 et 2002.

colère, ce que vous pouvez faire pour vous développer et comment mieux accueillir l'aide des autres.

En 1988, j'ai eu le plaisir d'enseigner avec David Daniels en utilisant la *méthode des panels* lorsque nous avons démarré la formation professionnelle à l'Ennéagramme. Au fil de nos longues années de collaboration, j'ai observé et apprécié son acuité clinique inspirée, sa chaleur, son attention et sa profonde compréhension du comportement et du développement humains. Il est peut-être l'intervenant actuel le plus respectable compte tenu de sa contribution dans le champ naissant des études sur l'Ennéagramme.

Virginia Price, de la même façon, apporte précision et expertise clinique à ce travail. Pendant plus de vingt ans, elle fut pionnière et écrivit plusieurs ouvrages sur les aspects pratiques et théoriques de la modification du comportement du type de personnalité A. Ses recherches, son expérience clinique, sa compréhension des bases théoriques du fonctionnement de la personnalité, et un excellent talent d'écrivain ont servi ce champ d'étude.

La partie *Que faire une fois son type identifié ?* prend notamment ses racines dans l'expérience clinique des auteurs. Les moyens de transformation qu'ils présentent, ainsi que les exercices qu'ils proposent sont d'une valeur exceptionnelle.

Ce travail, longtemps attendu, est incontournable. Il aidera tous ceux qui veulent développer une

## Trouver son profil Ennéagramme

communication efficace et des relations empreintes de compassion. Il leur permettra également de se libérer de leurs comportements répétitifs et, finalement, de devenir des êtres humains à part entière.

Helen PALMER  
Directrice du *Center for Intuition Training*<sup>1</sup>  
Fondatrice du Programme de formation  
professionnelle à l'Ennéagramme  
proposé en France par le Centre d'Études  
de l'Ennéagramme

---

1. Un centre de recherche et de développement sur l'intuition qui unit les données de la psychologie contemporaine et des exercices de méditation et de visualisation. Sur Helen Palmer, une grande figure de l'Ennéagramme, voir en fin d'ouvrage la notice qui lui est consacrée (page 213).

# Avant-propos à l'édition française

Ce livre est unique pour plusieurs raisons :

- il est accessible à tous, tout en offrant une vue d'ensemble sur l'Ennéagramme ;
- il est interactif ;
- il vous responsabilise, ne vous dit pas qui vous êtes, mais vous donne les moyens de le découvrir par vous-même, ou par vos proches ;
- il est rédigé par deux psychologues de réputation mondiale, reconnus par le monde de l'entreprise ;
- il utilise la psychométrie, ou la validation statistique de données sur le comportement.

Que vous connaissiez déjà l'Ennéagramme ou pas, ce livre contribuera à améliorer votre connaissance de vous-même et des autres. Il est bâti pour durer. À la maison ou au bureau, il ne manquera pas de susciter questions et remarques. Peut-être certains lecteurs hésiteront encore sur leur « type » après l'avoir lu. Ceux-là se seront néanmoins posé un certain nombre de bonnes questions sur qui ils sont vraiment, au fond, au-delà des apparences...

## Trouver son profil Ennéagramme

L'Ennéagramme est une typologie, c'est-à-dire un système d'étude de la personnalité qui part du principe que, si nous avons plusieurs facettes, l'une d'entre elles est prédominante. Cette dominante est ici appelée *type* ou *base principale*. La plupart des enseignants de l'Ennéagramme procèdent par des tests ou par des entretiens pour déterminer votre type. La tradition orale a une orientation différente. Elle a pour principe de laisser chacun découvrir lui-même son type, et ce à son propre rythme. Ce livre a pour but de favoriser cette autodétermination.

Le principal avantage de cette méthode est une prise de conscience du vrai Soi, alliée à un apprentissage pédagogique du système.

Le principal inconvénient réside dans notre manque d'objectivité par rapport à nous-mêmes. Choisir soi-même son type peut être source d'erreur. C'est pourquoi les auteurs ont pris la précaution de valider leur questionnaire-test par une démarche statistique<sup>1</sup>.

La première partie de ce livre *Découvrir son type* ne se lit donc pas comme un roman mais plutôt comme le mode d'emploi d'un jeu de construction, un livre dont vous êtes le héros, une chasse au trésor. Elle est « scientifique » plus que « romancée ». C'est à la fois son défaut et sa force.

La deuxième partie *Que faire une fois son type identifié ?* est sans prix.

---

1. La méthode utilisée est expliquée en fin d'ouvrage (pages 203-207).

## Avant-propos à l'édition française

De tous les livres édités à ce jour en français, en anglais et en allemand, les conseils prodigués ici sont pour moi les plus simples, les plus puissants et les plus pratiques. Merci Virginia. Merci David.

Éric SALMON  
Fondateur du Centre d'Études de l'Ennéagramme  
(CEE)





PREMIÈRE ÉTAPE  
**DÉCOUVRIR SON TYPE**



# Présentation

## Qu'est-ce que l'Ennéagramme ?

L'Ennéagramme est un système d'étude de la personnalité. Dynamique, il décrit neuf façons, fondamentalement différentes, de penser, de sentir et d'agir.

*Ennea* est le mot grec pour le chiffre neuf, et «gramme» signifie un dessin ou quelque chose d'écrit. L'Ennéagramme est un système d'étude de la personnalité s'appuyant sur un diagramme. Chacun des neuf profils de personnalité est fondé sur un filtre de perception et sur l'énergie émotionnelle qui en découle. Cette proposition est congruente avec la façon dont nos neurones fonctionnent selon un flux entremêlé d'informations et d'énergies. Ces schémas déterminent où s'oriente l'attention des représentants de chaque profil, comment ces derniers gèrent leur énergie et ils expliquent leurs comportements. Sous-jacent à chacun des neuf schémas existe une proposition de base ou croyance, sur ce que nous estimons nécessaire pour survivre et être heureux dans la vie.