

SABRINA CAZÉ

JE SAIS QUI JE SUIS
ET JE DEVIENS
QUI JE VEUX !



MA TRANSFORMATION AVEC
L'ENNÉAGRAMME

"Un grand voyage à la découverte de soi
et des autres."

Sabrina Cazé

Je sais qui je suis et je deviens qui je veux

Ma transformation avec l'ennéagramme

© Sabrina Cazé, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7613-6

Librinova”

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.

**« DIS-MOI TON MONDE INTÉRIEUR,
ET JE TE DIRAI DANS QUEL MONDE TU VIS. »**

*« Comprendre ce qui m'entoure et ceux qui m'entourent
Pour ne plus trop juger, ni trop me protéger,
Pour ne plus critiquer tant que ça et pour pardonner plus facilement que ça.
Pour laisser place à l'amour, pour écouter au-delà de ce que je vois,
Pour aimer avec plus de courage,
Pour laisser sortir mon cœur mis en cage
Pour me libérer du poids de mon masque,
Pour ne plus m'obliger à mettre ce casque,
Celui de mon ego qui cache la lumière et le rayonnement de mon essence
Pour comprendre tout simplement,
Car si je comprends je ne juge pas
Et si je ne juge pas ou moins, eh bien j'aime vraiment
Vivre en t'aimant toi,
Et puis en m'aimant moi,
C'est la voie vers l'acceptation, celle de l'unité et de l'union,
La voie vers les possibles, la construction et l'expansion
D'un meilleur monde, d'une meilleure vie. »*

SABRINA CAZÉ

À mon fils Noah,
« Deviens qui tu es. »

PRÉFACE :

CHER LECTEUR !

Je te félicite de te lancer dans ce travail d'auto-coaching sur la connaissance de soi. L'utilisation de l'ennéagramme est un outil fabuleux pour approfondir notre compréhension de notre propre personnalité ainsi que celle des autres. Grâce à cet outil, nous allons explorer les différents types de personnalité, comprendre les motivations, les comportements et les schémas de pensée qui influencent nos vies. **Le coaching est un art, un savoir-faire !** Tout comme un guide pratique qui nous apprend à cuisiner, il ne suffit pas de lire la recette et d'en avoir une simple connaissance, mais il faut la mettre en pratique pour apprendre à cuisiner ! Lire "Comment apprendre à faire du vélo" ne nous permettra jamais de savoir faire du vélo ! Il faut se lancer, et cela demande du courage. Nous allons découvrir plusieurs interprétations du monde et enrichir notre univers intérieur et nous obtiendrons ainsi toutes les ressources nécessaires pour améliorer et transformer notre confiance en nous, notre qualité de vie et nos relations.

Je t'invite, cher lecteur, à embarquer dans cette exploration des différents types de personnalité en lisant chaque chapitre et en réalisant les exercices proposés dans ce livre. Prépare-toi dès maintenant en apportant des feuilles pour prendre des notes, des stylos, des feutres ou des crayons de couleur pour écrire et faire les exercices. Grâce aux exercices et aux questions puissantes, nous vivrons une réflexion personnelle approfondie et un questionnement introspectif qui nous permettront de mieux nous connaître et les autres, et ainsi de nous aimer davantage ! Nous vivrons un dialogue intérieur bienveillant et nous prendrons conscience des clés qui nous amèneront à une transformation vers notre plein potentiel. Nous allons apprendre à utiliser l'ennéagramme afin de réaliser un coaching autodidacte. Afin de le vivre comme un coaching transformateur, nous allons l'écrire et le vivre ensemble ! Bravo pour ton engagement personnel ! Félicitations et bonne chance dans cette belle aventure qu'est la découverte, la compréhension et la connaissance de soi.

EXERCICE



Ce que j'attends de ce livre d'auto-coaching:

.....

.....



Ce que je m'engage à faire pour aller vers ma transformation intérieure:

.....

.....

.....

Pour aborder les neuf types de personnalité de l'ennéagramme, je vais parfois utiliser les termes "type" ou "ennéatype" et parfois simplement utiliser les numéros de 1 à 9.

Parler du "9" fait référence au type 9 de l'ennéagramme certes, mais il représente également le 9 qui fait partie de nous. « Comment est-ce que je perçois le 9 ? » cela signifie aussi : "Comment je perçois le 9 en moi ?"

Parmi les neuf numéros, **nous avons tous une part de chaque numéro en nous**. Reste à savoir lequel nous guide en « pilote automatique », de manière à être plus conscient de l'impact que cela produit chez nous, dans nos relations et notre vie en général.

Les neuf "moi" en moi

- 1 A black silhouette of a person with their arms raised in a 'V' shape. A small speech bubble with a question mark is positioned above their head.
- 2 A black silhouette of a person sitting and holding a laptop computer in front of them.
- 3 A black silhouette of a person with their arms raised, holding a five-pointed star above their head.
- 4 A black silhouette of a person standing, holding a paint palette in their left hand and a paintbrush in their right hand.
- 5 A black silhouette of a person sitting and reading an open book.
- 6 Three black silhouettes of people standing side-by-side.
- 7 A black silhouette of a person with their hands raised. Above their head are several small circles, suggesting movement or energy.
- 8 A black silhouette of a person in a crouched position, pushing against a vertical line that represents a wall.
- 9 A black silhouette of a person sitting in a chair, leaning back.

L'ENNÉAGRAMME:
NEUF NUMÉROS- NEUF VISIONS



Si je devais décrire le monde dans lequel je vis en 3 mots:

.....



Si je devais décrire le monde idéal en 3 mots:

.....

INTRODUCTION :

JE VEUX UN MONDE QUI A DU SENS POUR MOI !

"Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide." Albert Einstein.

On nous a appris des manières d'Être. Suis-je bien à ma place ? Est-ce que je vis en accord avec mes motivations profondes ou avec celles que la société a choisi pour moi ?

De nos jours, la tendance au développement personnel et les discours des coachs sont de plus en plus présents dans notre quotidien. Ils nous encouragent, nous motivent et nous poussent à toujours en faire davantage pour atteindre cette merveilleuse "meilleure version" de nous-mêmes. **Cependant, cette "meilleure version" est souvent le fruit d'un marketing visant à nous rendre sans cesse "meilleurs", nous poussant en réalité à consommer et acheter toujours plus, à en vouloir toujours plus au profit de nombreuses industries.** De plus, nous ne serions pas en train de nous rapprocher de "notre" meilleure version, mais plutôt d'une version imposée ou suggérée inconsciemment par des diktats qui pourraient être à l'opposé de notre essence.

Paradoxalement, cela nous éloigne d'une véritable et simple acceptation de qui nous sommes, de notre essence, de l'être intérieur authentique qui sommeille en nous. Et pourtant, cette acceptation est un passage primordial pour parvenir à l'amour-propre et atteindre finalement nos objectifs.

Je ne suis pas contre les discours motivationnels, bien au contraire. Nous en avons besoin. Nous avons tous besoin d'entendre des discours responsabilisant, positifs et bienveillants qui veulent nous "tirer vers le haut". **Cependant, vers quel "haut" sommes-nous tirés ? Et s'il y avait plusieurs "hauts" ?** Et si, en poursuivant en vain un chemin qui n'est pas le nôtre, nous nous acharnions à progresser vers une direction qui nous éloigne de qui nous sommes réellement ?

L'ennéagramme est comme une boussole, un plan, un guide qui nous aide à comprendre où nous nous situons, comment nous agissons et ce qui nous pousse