

L'ENNÉAGRAMME

dynamique de connaissance et
d'évolution

FABIEN ET PATRICIA CHABREUIL

*“Comment pourrait-on parvenir à la perle
en regardant simplement la mer ?
Il faut un plongeur pour trouver la perle*

Rûmî - Le Livre du Dedans

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	4
QU'EST CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?	5
UNE SAGESSE ANCIENNE ET MODERNE A LA FOIS	9
LES CONCEPTS DE BASE DE L'ENNÉAGRAMME	12
APERÇU DES 9 TYPES DE BASE	17
LES RELATIONS ENTRE LES TYPES DE BASE	20
DESCRIPTION DES 3 CENTRES	24
DESCRIPTION DES 9 TYPES DE BASE	29
RÉSOLUTION DES DERNIÈRES HÉSITATIONS	61
MAÎTRISE DE LA COMPULSION	65
COMMUNICATION AVEC L'ENNÉAGRAMME	72
EN GUISE D'AU-REVOIR	76
ANNEXES	77
LISTE DES ILLUSTRATIONS	83

On trouvera une table des matières détaillée en fin de volume

AVANT-PROPOS

Un roi, qui était aussi un astrologue, lut dans les étoiles qu'un certain jour à une certaine heure, un malheur allait s'abattre sur lui et qu'il en mourrait. Le roi fit construire une demeure aux murs épais et solides ; il plaça toute son armée autour de la maison pour monter la garde et en interdire l'accès. Puis, il s'y réfugia.

Au bout de quelque temps, il réalisa qu'il voyait la lumière du jour et que cela signifiait qu'il y avait une ouverture par laquelle on pouvait entrer. Aussitôt, il la fit murer. Ainsi le roi devint son propre prisonnier. Et de cela il mourut.

Cette histoire d'Attar de Nishapur illustre le fonctionnement de la personnalité humaine tel que le décrit l'ennéagramme.

Dès notre petite enfance, nous nous sommes adapté à un monde que nous percevions, à tort ou à raison, comme difficile ou parfois hostile. Pour cela, nous avons mis en œuvre toute une série de comportements. Si ces comportements ont été efficaces, nous avons eu tendance à les répéter encore et encore. Ils sont devenus des automatismes que nous ne savons plus remettre en cause et qui limitent notre faculté de sentir, de penser et d'agir. Ainsi, nous sommes les prisonniers des habitudes que nous avons nous-mêmes créées. Elles façonnent notre personnalité apparente et nous nous identifions à elles.

L'ennéagramme nous aide à identifier ces schémas répétitifs et surtout à percevoir les motivations inconscientes qui ont abouti à leur mise en place.

Découvrir cette part profonde, et le plus souvent inconnue, de notre personnalité est un moment exceptionnel où nous pouvons nous comprendre intimement, et en même temps, nous accepter totalement. Mais le savoir n'est utile que s'il transforme.

L'intérêt réel de l'ennéagramme réside dans les indications qu'il nous fournit pour mettre fin à ces automatismes qui constituent notre fausse personnalité. Ainsi peuvent être libérées l'ensemble de nos potentialités qui constituent notre essence, notre Moi profond et véritable. Cet objectif de devenir un être libre, efficace, complet et authentiquement humain est le même pour chacun de nous. Mais chaque chemin est différent.

L'ennéagramme indique une voie d'évolution personnalisée tenant compte à la fois des limitations et des forces que nous possédons actuellement. Ce processus de progression personnelle respecte tous les aspects de notre personnalité : émotionnel, intellectuel, instinctif et spirituel. Bien évidemment, cette connaissance extrêmement fine que nous obtenons de nous-mêmes, nous pouvons aussi l'acquérir de ceux qui nous sont proches : relations professionnelles, amis, famille... Communication, management, négociations, vie en groupe ou en équipe, relations privées s'en trouvent considérablement facilités.

Et comme le discernement que nous obtenons à propos de nous-mêmes est plein d'auto-acceptation, celui que nous acquerrons à propos des autres est riche de vraie compassion.

Que l'on soit intéressé par la connaissance de soi et des autres ou par la communication et les relations entre les êtres, pour soi ou pour aider et agir avec les autres, l'ennéagramme apporte une réponse nouvelle.

"Celui qui a fait une porte et une serrure a aussi fait une clé."

QU'EST CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?

Communication. Il semble que c'est le maître-mot de notre époque. Dans la vie publique, dans notre entreprise, au sein de notre couple et de notre famille, nous nous posons de plus en plus souvent ces questions : pourquoi nous est-il si difficile de bien communiquer avec les autres ? Comment pouvons-nous communiquer de manière plus efficace ?

La raison principale de nos difficultés est simple. L'être humain nous paraît un mystère. Ses motivations et ses réactions nous semblent imprévisibles. Pourquoi les gens qui nous entourent sont-ils si semblables à nous et en même temps si différents ?

Bien souvent, même nos émotions et nos propres comportements nous sont tout aussi obscurs : par exemple, qui n'a pas été un jour surpris de se mettre en colère dans une situation qui, à la réflexion, ne le justifiait pas ? Notre propre fonctionnement est pour nous-mêmes une énigme.

TROIS RÉPONSES À L'ÉNIGME HUMAINE

Imaginez que nous comprenions mieux la psyché humaine. Cela nous rendrait plus efficace, plus heureux avec nous-mêmes et avec les autres. Les tentatives en ce sens ont été très nombreuses. Nous pouvons cependant les répartir en trois catégories qui se distinguent par l'adoption d'un de ces présupposés :

- chaque être humain ressemble à tous les autres ;
- chaque être humain ne ressemble à aucun autre ;
- chaque être humain ressemble à quelques autres.

Dans la pratique, nous sommes plus utiles et plus efficaces si nous considérons ces trois affirmations comme également vraies.

Oui, bien sûr, tous les êtres humains se ressemblent. Nous avons une structure biologique semblable. Notamment, nous avons tous un cerveau, constitué de plusieurs dizaines de milliards de cellules nerveuses, agencées selon une structure semblable : rien ne permet scientifiquement de distinguer la structure cérébrale d'Einstein de celle d'un autre être humain. Cela signifie que fondamentalement, nous avons tous les mêmes potentialités d'intelligence et de développement.

En être conscient nous conduit à une attitude de fraternité, indispensable aujourd'hui comme hier. Cependant, cette connaissance n'est pas utilisable, ni pour se connaître soi-même, ni pour communiquer efficacement avec les autres.

Oui, bien sûr, chaque être humain est unique et différent des autres. Chacun d'entre nous est le résultat de l'exécution d'un programme génétique absolument unique et d'une histoire de vie incomparable.

Accepter cela nous mène à une attitude de respect de l'autre, de sa complexité et de son droit à la différence. Et dès que nous prenons conscience de cette complexité, nous percevons une multitude d'informations. Il peut en résulter l'inconvénient de nous focaliser trop exclusivement sur des détails. Ces derniers, même s'ils sont justes et utiles, peuvent nous empêcher d'avoir une vue globale de nous-mêmes ou d'une autre personne. Ainsi, on risque de ne pas obtenir une réelle connaissance de soi ou d'aboutir à une communication inefficace.

Nous pouvons donc considérer à la fois que chaque être humain ressemble à tous les autres et ne ressemble à aucun autre. Cette attitude est un garde-fou qui nous permet d'utiliser, de façon puissante et sûre, une typologie de la personnalité, c'est-à-dire de penser qu'un être humain ressemble à quelques autres.

PLUS QU'UNE TYPOLOGIE DE PLUS

L'histoire de la pensée est riche de la création de nombreuses typologies de la personnalité. Une des plus anciennes a été créée par le médecin grec Hippocrate qui vivait 400 ans avant Jésus-Christ. Il croyait que la psychologie d'une personne était fonction des fluides qui circulent dans le corps humain et appelait donc ces liquides des humeurs. Ainsi, il distinguait quatre tempéraments : colérique, flegmatique, sanguin et mélancolique.

Parmi les typologies les plus récentes, on peut citer celle due au grand psychiatre et psychologue suisse Carl Gustav Jung (1875-1961). Il distinguait huit types comme résultat de l'expression de trois paires de fonctions : attitude introvertie ou extravertie, perception du monde par les sensations ou l'intuition, jugement fondé sur la pensée ou les sentiments.

Quant à l'ennéagramme, il est basé sur un modèle de fonctionnement de la personnalité humaine qui est entièrement compatible avec les connaissances actuelles de la structure neurologique du cerveau. Sa typologie de la personnalité est constituée de neuf types et des relations entre eux.

L'ennéagramme est résumé par un cercle autour duquel sont positionnés neuf chiffres. Ces chiffres représentent chacun une personnalité. Les flèches qui les relient indiquent les relations entre ces neuf types :

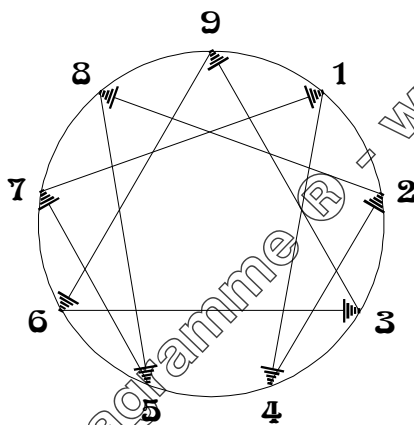


Figure 1 - L'ennéagramme

Heureusement, l'ennéagramme est bien autre chose qu'une typologie de plus. Car une typologie de personnalité n'a aucun intérêt si elle consiste à enfermer les gens dans des cases ou s'ils n'y reconnaissent qu'une partie d'eux-mêmes. L'ennéagramme est tout sauf réducteur. Il est ouvert, à la fois dans le présent et dans le futur, parce qu'il répond aux quatre caractéristiques suivantes :

- il est un outil de découverte de soi ;
- il est un outil de prévision ;
- il est un outil d'évolution ;
- il est un outil de communication.

L'ennéagramme, outil de découverte de soi

Beaucoup de typologies de la personnalité se contentent de classer des comportements extérieurs et conscients. Par exemple, la typologie de Jung fait une distinction entre les personnes introverties et extraverties. L'introverti se ressource en s'isolant tandis que l'extraverti se ressource au contact des autres.

Pour la plupart, nous sommes capables de dire rapidement si nous sommes plutôt introvertis ou plutôt extravertis. Définir cela est intéressant, mais n'est pas à proprement parler une révélation.

A l'inverse, l'ennéagramme va au-delà des comportements. Il classe et explique les mécanismes inconscients qui sont à l'origine de nos attitudes. Aussi, pour la plupart d'entre nous, reconnaître son type dans l'ennéagramme est le moment d'une découverte fondamentale et inattendue sur soi-même. C'est une prise de conscience nouvelle de notre propre fonctionnement. Bien souvent, cette découverte déclenche un sentiment à la fois de surprise et d'évidence. Bon sang, mais c'est bien sûr !

De plus, l'ennéagramme n'est jamais simpliste. A la description de base de notre type de personnalité, il apporte de nombreux correctifs par l'influence d'autres types ou par notre degré de développement personnel. Cette nouvelle connaissance est le début d'une nouvelle communication avec soi-même.

L'ennéagramme, outil de prévision

L'ennéagramme nous permet aussi de comprendre les conséquences de notre appartenance à un type. Bien souvent, nous avons des comportements très différents en période normale de ceux que nous adoptons quand tout va bien ou lors des moments de stress négatif. Parfois même, nous ou notre entourage, nous nous trouvons méconnaissables à ces moments-là ; c'est presque comme si une personnalité différente avait le contrôle.

L'ennéagramme est un outil dynamique. Il intègre ces transformations. Mieux, il montre qu'elles ne se produisent pas au hasard, mais selon une structure logique et compréhensible. Ainsi, il permet de prévoir comment nous allons nous comporter dans des contextes de sécurité ou d'insécurité.

L'ennéagramme, outil d'évolution

Cette connaissance nouvelle et approfondie de nous-mêmes est une étape décisive dans la recherche d'une réelle progression personnelle. L'ennéagramme nous permet de comprendre les motivations qui sous-tendent nos choix et nos comportements. Quand nous connaissons les raisons pour lesquelles nous nous comportons de telle manière, il nous devient possible de continuer ainsi ou d'opter pour d'autres façons d'agir. La connaissance sincère et exacte est le début de la véritable liberté.

Nos capacités actuelles déterminent nos possibilités de développement. Une méthode d'évolution personnelle peut donc être fructueuse pour certaines personnes et inutile ou même néfaste pour d'autres. Par exemple, une démarche basée sur l'expression des émotions peut être déstabilisante pour une personne fragile sur ce plan alors qu'elle sera profitable à quelqu'un qui a trop tendance à intellectualiser.

L'ennéagramme nous permet de bâtir un programme d'évolution adapté à nos particularismes et de franchir les différentes étapes conduisant à une personnalité équilibrée dans un ordre cohérent et efficace.

L'ennéagramme, outil de communication

Une fois que nous nous connaissons mieux nous-mêmes, nous pouvons commencer à mieux connaître et comprendre les autres.

Fabuleux outil de communication, l'ennéagramme permet de comprendre et de prévoir le fonctionnement de notre relation avec quelqu'un dont nous connaissons le type. Il nous permet de répondre de façon simple et précise aux questions fondamentales d'une relation :

- A quel moment nous entendons-nous avec cette personne ? Pourquoi ?
- A quel moment avons-nous avec elle des relations plus difficiles ? Pourquoi ?
- Qu'est-il possible de faire pour améliorer la relation ?

QUAND UTILISER L'ENNÉAGRAMME ?

L'ennéagramme est principalement utilisé dans trois grands axes : développement personnel, communication et entreprise.

Il permet d'envisager un développement personnel ciblé et efficace, utilisant nos potentialités réelles et aboutissant à un équilibre respectant tous les aspects de notre personnalité : instinctif, intellectuel, émotionnel et spirituel. Dans ce cadre, on peut l'utiliser pour soi-même ou comme outil professionnel de conseil.

L'ennéagramme nous permet d'acquérir cette connaissance que nous avons de nous-mêmes à propos de ceux qui nous sont proches, au travail, en famille et dans nos relations privées. Et comme le discernement que nous obtenons sur nous-mêmes est plein d'auto-acceptation, celui que nous acquerrons à propos des autres est riche de vraie compassion.

En entreprise, la connaissance profonde et respectueuse des personnes qu'apporte l'ennéagramme peut être utilisée dans des domaines aussi divers que le management, la gestion de carrière, la négociation et la dynamisation d'équipe.

Que l'on soit intéressé par la compréhension de soi et des autres, par la communication et les relations inter-humaines, pour soi ou pour aider et agir avec les autres, l'ennéagramme apporte une réponse nouvelle.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

UNE SAGESSE ANCIENNE ET MODERNE A LA FOIS

Jusqu'au début des années 1960, l'ennéagramme était une connaissance ésotérique, enseignée uniquement de bouche à oreille, de maître à élève.

Cela rend toutes les informations sur son origine imprécises et difficilement vérifiables. Plus de trente ans après la divulgation de l'ennéagramme, son histoire est encore un sujet de recherches et de spéculations. La plupart des spécialistes, cependant, est d'accord sur un certain nombre d'hypothèses.

LA LÉGENDE

Certains auteurs font remonter l'ennéagramme aux savants babyloniens de 2500 avant Jésus Christ. D'autres s'appuient sur l'étymologie du mot "ennéagramme" (du grec *ennea* qui signifie 9 et *grammos* qui signifie point) et attribuent la paternité de l'ennéagramme aux mathématiciens grecs contemporains de Pythagore. Aucune de ces suppositions ne paraît très réaliste.

Par contre, on peut trouver des liens évidents entre l'ennéagramme et certains éléments de la cabale, la tradition mystique juive. Dans le Nouveau Testament, l'épître de Paul aux Galates (5:22-23) contient la description de neuf vertus correspondant à la structure de l'ennéagramme : *"Mais le fruit de l'Esprit est charité, joie, paix, patience, serviabilité, bonté, confiance dans les autres, douceur, maîtrise de soi : contre de telles choses il n'y a pas de loi."*

Les soufis

Une autre hypothèse a fait la quasi-unanimité des professionnels de l'ennéagramme au début des années 1970. L'ennéagramme aurait été enseigné et utilisé dès le 14 ou 15ème siècle par les soufis.

Les dictionnaires décrivent les soufis comme des mystiques islamiques apparus au Moyen-Orient au 11ème siècle. Les soufis, quant à eux, affirment que leur existence est à la fois beaucoup plus ancienne dans le temps et beaucoup moins limitée dans l'espace. Toutefois, c'est dans ce cadre de l'Islam du 11ème au 15ème siècle que vécurent les soufis les plus connus.

La civilisation arabe est alors plus évoluée et plus cultivée que l'européenne, en plein Moyen-Age. En son sein, les soufis brillent d'un éclat particulier par leur art littéraire, leur pensée et leur tolérance. Rûmî, mort en 1273, n'écrivait-il pas : *"L'impiété et la foi courent toutes deux sur le chemin de Dieu" ?*

La pensée occidentale de l'époque a été largement influencée par les soufis et cet apport était reconnu. Le soufi iranien Ghazzali, mort en 1111, était considéré par certains comme un grand théologien chrétien. Ibn el Arabi, mort en 1240, était appelé en Europe "Docteur Maximus". L'influence des soufis sur la pensée de Raymond Lulle, Sainte Thérèse d'Avila, Saint Jean de la Croix et bien d'autres a été largement démontrée.

Ce seraient les disciples de Bahaudin Naqshband (Bahaudin le Dessinateur, mort en 1389) qui auraient donné à l'ennéagramme sa forme actuelle en utilisant les travaux des grands mathématiciens arabes de l'époque. En effet, même s'il peut être expliqué sans faire aucunement référence aux mathématiques, sa structure présuppose la connaissance du système décimal et du chiffre 0.

Aujourd'hui, le fait que l'ennéagramme soit l'œuvre des Naqshbandis est contesté. Cela ne l'empêche pas d'être compatible avec l'enseignement soufi, au moins au niveau où nous le connaissons. Idries Shah, le maître soufi contemporain le plus connu en Occident, définit ainsi le soufisme dans *Sages d'Orient* : *"Le soufisme a deux objectifs techniques fondamentaux : (1) permettre à l'homme de se voir tel qu'il est réellement ; et (2) l'aider à développer son être réel, son moi intérieur permanent."* C'est là aussi une excellente définition de l'ennéagramme.

Gurdjieff

L'occident entend parler pour la première fois de l'ennéagramme avec Georges Ivanovitch Gurdjieff au début des années 1920. Gurdjieff était un personnage aventureux et un maître spirituel d'un charisme extraordinaire. Ce qui ne l'a pas empêché d'être très controversé : certains le tiennent pour un charlatan, d'autres le considèrent comme un des psychologues et un des guides spirituels les plus importants de ce siècle.

Elevé dans la religion orthodoxe, Gurdjieff avait été dans sa jeunesse au contact de groupes de soufis afghans. Après avoir beaucoup écrit, voyagé et enseigné en Europe, il avait fondé près de Paris une école connue sous le nom de Prieuré de Fontainebleau. Il disait y enseigner un christianisme ésotérique.

Le symbole de l'ennéagramme était au cœur de son enseignement. Gurdjieff, cité par Ouspensky dans *Fragments d'un Enseignement Inconnu*, affirmait : *“Un homme isolé dans le désert tracerait-il sur le sable l'ennéagramme, il y pourrait lire les lois éternelles de l'univers. Et il apprendrait chaque fois quelque chose de nouveau, quelque chose dont il ignorait tout jusqu'alors.”*

S'il est probable que Gurdjieff connaissait et utilisait la typologie de l'ennéagramme, il semble qu'il ne l'enseignait pas directement à ses élèves. Aucun des multiples ouvrages consacrés à Gurdjieff ne décrit avec précision le système de personnalité tel qu'il est exposé plus loin.

L'HISTOIRE

Mais Gurdjieff disparaît en 1949 et il faut attendre le début des années 1960 pour entendre de nouveau reparler de l'ennéagramme avec l'enseignement d'Oscar Ichazo.

Ichazo et l'institut Arica

Ichazo aussi affirme à l'époque avoir été formé dans le Pamir auprès des soufis d'Afghanistan et tenir d'eux sa connaissance de l'ennéagramme.

Dès le début des années 1960, il l'enseigne d'abord à l'Institut de Psychologie Appliquée de La Paz en Bolivie, puis à Arica au Chili. En 1971, il fonde aux Etats Unis l'Institut Arica qui utilise et continue de développer l'ennéagramme comme un des outils permettant d'enseigner une «science du développement humain».

Ichazo est centré sur l'utilisation de l'ennéagramme comme outil de recherche spirituelle, et bien qu'il soit directement ou indirectement à l'origine de l'existence de l'enseignement actuel de l'ennéagramme, il désapprouve le plus souvent la manière dont il est pratiqué.

Naranjo

Claudio Naranjo, un psychiatre chilien, a été un des premiers élèves d'Ichazo. Il est le premier qui réussit à synthétiser de façon opérationnelle l'ennéagramme et la psychologie contemporaine. C'est ce remarquable travail qui a enfin permis à l'ennéagramme d'être largement divulgué.

Aujourd'hui

A l'heure où ce livre est écrit, l'ennéagramme est extrêmement répandu aux Etats-Unis. Il y est largement enseigné dans les universités pour former de futurs psychologues. Par exemple, il est au programme à l'Université de Californie, à l'Institut de Psychologie Transpersonnelle de Californie, à l'Université Loyola de Chicago et dans le département de psychologie de l'Université du Nebraska.

Dans ce seul domaine, l'ennéagramme a fait l'objet d'au moins neuf thèses de recherche. Mais il est considéré aussi comme un outil indispensable à des managers. Ainsi, des cours d'ennéagramme sont dispensés à l'Ecole de Management de l'Institute of Integral Studies de Californie et à l'Université de Stanford, dans ses formations à la gestion et au management.

On a même pu écrire que l'ennéagramme était aujourd'hui un savoir de l'homme de la rue. Le mot «ennéagramme» est mentionné dans certains dictionnaires.

En juin 1994, l'encyclopédie Time Life a publié un volume intitulé *“L'Enigme de la Personnalité”*. Cet ouvrage ne fait référence qu'à deux typologies de la personnalité, dont l'ennéagramme, auquel il fait la part belle.

Aux Etats-Unis toujours, plus d'une centaine livres ont été publiés sur l'ennéagramme. Plusieurs centaines de milliers de personnes ont acheté un de ces ouvrages. Plusieurs dizaines de milliers d'entre elles ont approfondi leurs connaissances dans des stages ou conférences proposés par plusieurs dizaines d'instituts privés de formation.

L'ennéagramme est enseigné partout en Amérique (Nord et du Sud), au Japon, en Australie et Nouvelle Zélande. En Europe, il est diffusé en Angleterre, en Italie et largement en Allemagne et en Espagne.

En France, les auteurs de cet ouvrage ont fondé, au début de 1993, l'Institut Français de l'Ennéagramme®, la première structure française consacrée exclusivement à l'explication, la diffusion et l'enseignement de l'ennéagramme.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

LES CONCEPTS DE BASE DE L'ENNÉAGRAMME

STRUCTURE DE LA PERSONNALITÉ

Les 3 niveaux

Le modèle de l'ennéagramme considère qu'un être humain peut fonctionner sur trois niveaux : un niveau physique, un niveau psychologique et un niveau transpersonnel, où nous nous sentons reliés à des systèmes qui nous dépassent et nous englobent.

Chacun des niveaux est plus complexe que le précédent. Le fonctionnement correct d'un niveau est nécessaire au fonctionnement du niveau supérieur. Ainsi, un bon équilibre psychologique est un préalable à un fonctionnement authentique au niveau transpersonnel.

Nous pouvons rapprocher ce point des résultats de la science contemporaine selon laquelle le cerveau est un organe dramatiquement sous-utilisé. Plus les neurologistes et les psychologues étudient le cerveau, plus ils sont fascinés par le potentiel gigantesque représenté par ses quinze milliards de cellules. Ils pensent aujourd'hui que l'être humain n'utiliserait que 4 à 10 % de ses capacités cérébrales.

Pour la théorie de l'ennéagramme, cette sous-utilisation est due à des déséquilibres au niveau psychologique qui empêchent tout fonctionnement réel du niveau transpersonnel, pourtant présent et disponible dans la personne.

Le symbole de l'ennéagramme est utilisable à chacun de ces trois niveaux. Toutefois, le but de cet ouvrage est de détailler son emploi au niveau psychologique.

Le symbole de l'ennéagramme

La structure du symbole de l'ennéagramme est simple. Neuf points sont situés à égale distance les uns des autres sur un cercle. Chacun des points représente un type de personnalité. Le point **9** est situé conventionnellement au sommet, puis le point **1** à sa droite et ainsi de suite :

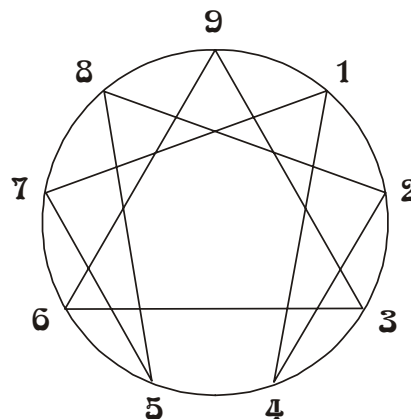


Figure 2 - Les 9 points de l'ennéagramme

Conformément à la tradition de l'ennéagramme, nous désignons chacun des types par un des chiffres de **1** à **9**. Certains auteurs ont choisi de leur attribuer un nom, comme le généraliste, le boss...

De telles appellations focalisent sur une des caractéristiques importantes du type au détriment de la richesse de la personnalité décrite.

De plus, la désignation des types par un chiffre permet d'éviter tout jugement hâtif et à l'emporte-pièce. En effet, si nous lisons ou entendons un mot connu, nous nous en faisons une représentation et la rattachons parfois à une expérience vécue. Souvent, il s'ensuit tout un mécanisme de connotations et de jugements. Si, par exemple, un type est appelé le boss, ce simple mot peut déclencher toute une série d'émotions allant de la sympathie à l'hostilité, selon les opinions et le vécu de l'auditeur ou du lecteur.

Et même si on nous donne de plus amples et de nouvelles explications, elles sont interprétées à la lueur de cette réaction initiale. Utiliser des chiffres est donc la garantie d'une meilleure objectivité et est plus respectueux de chaque type.

Sur le symbole de l'ennéagramme, les types sont reliés entre eux par des lignes qui expriment les rapports qui les unissent et que nous détaillerons plus loin. On peut cependant déjà remarquer qu'il y a deux groupes de points bien distincts :

- les points **3, 6 et 9** qui forment les sommets d'un triangle équilatéral ;
- les points **1, 2, 4, 5, 7 et 8** qui sont aux sommets d'un hexagone irrégulier.

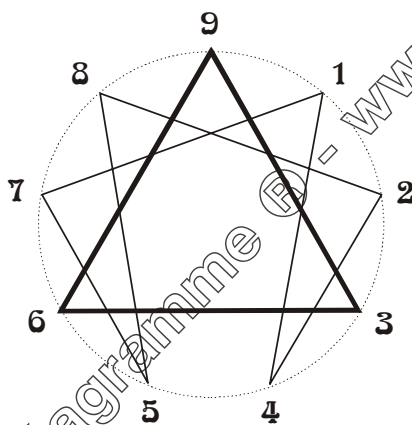


Figure 3 - La structure des lignes de l'ennéagramme

Les 3 centres

Au niveau psychologique, l'ennéagramme utilise le concept très ancien des trois centres. L'intelligence humaine a trois moyens fondamentaux de s'exprimer : le centre instinctif, le centre émotionnel et le centre mental.

Le centre instinctif cherche avant tout à préserver notre être. Il veille à assurer notre sécurité et notre survie, aussi bien physique que psychologique. Pour réaliser cette fonction, il se livre à une comparaison entre le passé et le présent : face à une situation, il recherche les situations similaires du passé et les actions qui ont été alors efficaces. Il stocke aussi nos valeurs et nos certitudes ou croyances les plus profondes.

Ainsi, le centre instinctif est le lieu de notre énergie et de notre motivation pour agir. C'est lui qui accepte le changement ou qui y résiste. Le centre instinctif est aussi celui de la créativité dans l'action et de la sensualité, des actes spontanés, de la coordination physique.

Le centre émotionnel est, comme son nom l'indique, le lieu des émotions et de l'affectivité, donc celui des désirs et des relations. Il cherche à nous relier et à nous adapter aux autres. Le centre émotionnel s'intéresse en priorité au présent.

Le centre mental cherche à donner un sens à soi-même et au monde. Pour ce faire, il utilise aussi bien l'analyse logique et le raisonnement que l'imagination créatrice et l'étude de différentes possibilités et perspectives. Le centre mental s'intéresse en priorité au futur.

C'est dans ce centre que nous choisissons et décidons d'agir ou de ne pas agir dans le monde et que nous planifions ces actions. Mais c'est le centre instinctif qui agira... ou non !

Le concept des trois centres, qui est pourtant vieux de plusieurs siècles, est totalement compatible avec les connaissances scientifiques actuelles. Les spécialistes du cerveau le considèrent comme formé de trois couches superposées : le complexe R, le système limbique et le néo-cortex. Les fonctions de ces trois couches, telles qu'elles ont été mises en évidence par les recherches de Paul MacLean, correspondent bien à celles des centres instinctif, émotionnel et mental.

Le centre préféré

Les centres ont des fonctions bien distinctes et complémentaires. Idéalement, nous devrions les utiliser tous les trois, chacun dans les circonstances où il est le plus efficace. Et bienheureusement, chacun d'entre nous est capable de mobiliser les trois centres d'intelligence.

Toutefois, chacun a tendance à avoir une préférence pour l'un des trois centres et à privilégier autant que possible son utilisation. Cela est faisable parce que chaque centre est, d'une certaine manière, capable de remplir des fonctions qui sont du ressort des deux autres.

Ainsi, le centre instinctif peut parfois prendre le relais du centre mental. Parfois, ce n'est pas vraiment approprié : nous connaissons tous des gens qui prennent leurs décisions de manière non réfléchie, instinctive et impulsive. Parfois, c'est utile et efficace : quand nous apprenons à diriger un vélo, nous utilisons initialement notre centre mental ; avec un peu d'entraînement, la conduite du vélo devient un automatisme qui ne met plus en jeu que notre centre instinctif, laissant le centre mental disponible pour d'autres activités.

Si le centre instinctif est utilisé au lieu du centre émotionnel, nous cherchons à nous protéger dans les relations avec les autres, à savoir qui a le contrôle et quels sont les risques.

Si le centre mental est utilisé à la place des autres centres, nous analysons les situations et les sentiments plutôt que d'agir et de nous relier aux autres.

Si le centre émotionnel prend le pas sur les centres instinctif et mental, nous avons tendance à négliger l'action au profit de l'affectivité et à nouer des relations non appropriées.

Peut-être avez-vous déjà identifié votre centre favori ? Dans l'ennéagramme, les types forment trois triades selon ce centre. Si vous privilégiez le centre instinctif, vous appartenez au type **8**, **9** ou **1**. Si vous préférez le centre émotionnel, vous êtes du type **2**, **3** ou **4**. Si vous utilisez surtout le centre mental, votre type est le **5**, **6** ou **7**. Cette répartition est résumée sur le schéma ci-dessous :

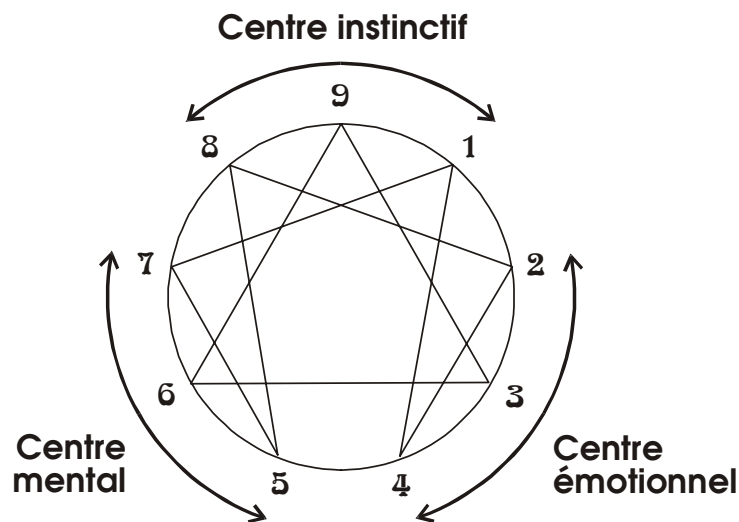


Figure 4 - Les 3 centres

LA GENÈSE DU TYPE

Selon la théorie de l'ennéagramme, nous avons tous potentiellement l'ensemble des ressources et des capacités nous permettant de devenir une personnalité équilibrée. Nous disposons notamment d'un centre instinctif, d'un centre émotionnel et d'un centre mental aptes à remplir leur rôle.

Quand nous privilégions l'un des trois centres au détriment des deux autres, nous devenons une personne incomplète ne mettant pas en œuvre toutes nos possibilités. Nous souffrons d'un déséquilibre au niveau psychologique qui à la fois nous rend inefficaces sur ce plan et bloque notre accès au niveau transpersonnel. Quand et comment de telles limitations se sont-elles introduites dans la personnalité ?

Au cours de la petite enfance, entre 0 et 5 ans, moins peut-être, nous devons nous acclimater à un monde que nous ne comprenons guère, qui bien souvent nous semble hostile ou périlleux. Nous nous trouvons confrontés à des difficultés qui sont fonction de notre nature propre, des événements de notre enfance, du milieu culturel et social dans lequel nous vivons, du ou des parents qui nous élèvent et des personnes significatives qui nous entourent.

Certains de ces problèmes sont bien réels ; d'autres relèvent de notre imagination et de notre interprétation du monde. Cela n'a au fond guère d'importance puisque la douleur que l'enfant en ressent est bien présente. Il est absolument impossible d'élever un enfant d'une manière qui lui paraisse sur le moment totalement sûre ; cela ne serait d'ailleurs sans doute pas souhaitable.

Pour éviter ces difficultés de la petite enfance, nous développons un certain nombre de compétences et de croyances qui constituent notre meilleure stratégie de survie, le moyen d'obtenir la meilleure adaptation possible.

Ce moment de notre vie constitue une expérience, une leçon, une blessure originelle que nous n'oublions jamais. Toute notre vie, nous cherchons en priorité à éviter de revivre cette douleur, et pour cela, nous réutilisons systématiquement les stratégies qui ont été efficaces autrefois. C'est bien plus qu'une habitude ; c'est une compulsion, c'est-à-dire une incapacité à agir autrement.

Cette compulsion à éviter indéfiniment le même péril, bien souvent illusoire, en vient à constituer l'élément de base de notre personnalité, notre type au sens de l'ennéagramme. Répéter sa compulsion aux dépens de nos autres potentialités fait de nous des individus déséquilibrés et ayant perdu une bonne part de notre liberté. Ce modèle a deux conséquences principales.

Tout d'abord, c'est la compulsion, cette tendance à éviter systématiquement quelque chose dans le monde qui constitue le cœur du type. Chaque type a de nombreuses vertus. Chacun de nous exprime parfois des qualités de n'importe lequel des types. Ce qui est unique et constant, c'est cette fixation d'évitement.

Il nous est facile de nous reconnaître dans les qualités propres à plusieurs des types, parce que nous les exprimons à certains moments de notre vie et parce que des compulsions différentes peuvent aboutir à des comportements semblables.

Ainsi, par exemple, les **3** et les **7** sont deux types souvent extravertis, tous les deux capables d'investir une énorme quantité d'énergie sur un projet. Mais les **3** feront tout pour aller jusqu'au bout parce qu'ils cherchent avant tout à éviter l'échec ; quant aux **7**, ils s'interrompent dès que le projet leur paraît contraignant, parce qu'ils cherchent avant tout à éviter la souffrance physique et psychologique.

La deuxième conséquence de ce modèle est qu'aucun type n'est meilleur qu'un autre. Chacun d'entre eux est porteur de forces et de ressources. Encore une fois, la faiblesse vient de l'automatisme lié à la compulsion qui nous empêche de choisir librement un comportement adapté à la situation.

Par exemple, parce qu'ils cherchent à éviter la souffrance, les **7** essaient de maintenir le plus possible d'options ouvertes, à se préserver le maximum de choix. Ainsi, plus peut-être que tout autre type, ils sont convaincus d'être libres et d'exercer cette liberté... jusqu'à ce qu'ils veuillent s'investir à fond sur un projet ou une action. Ce jour-là, ils découvrent que leur compulsion leur ôte la possibilité de le faire et que leur chère liberté n'était qu'un leurre.

Cela implique que l'objectif n'est en aucun cas de changer de type. Ce serait non seulement absurde, mais encore impossible.

Le but premier de l'ennéagramme est de reconnaître puis d'abandonner la compulsion de notre type pour laisser libre champ à une personnalité plus vraie et plus équilibrée.

La théorie de l'ennéagramme appelle ego, ou fausse personnalité, ou selon l'expression soufie moi tyrannique, l'ensemble des comportements, des capacités, des croyances générés par la compulsion propre à notre type. Abandonner cette fausse personnalité, c'est découvrir notre vraie personnalité, accéder à notre essence.

Le plus souvent, nous sommes contents et même fiers de cette fausse personnalité, justement parce qu'elle nous permet de satisfaire notre compulsion. L'abandon du mécanisme de protection qu'est la compulsion semble être un danger, alors que c'est dans la compulsion que réside le danger véritable ; c'est pourquoi beaucoup de traditions ésotériques disent que le chercheur doit commencer par mourir à lui-même avant de naître à la vérité.

Ce mécanisme d'élimination de la compulsion est depuis longtemps au cœur de l'Enseignement soufi. Rais el-Aflak, cité par Idries Shah dans *Sages d'Orient*, déclare : « Presque tous ceux qui sont venus me voir se font d'étranges idées sur l'homme. La plus étrange est qu'ils croient ne pouvoir progresser que par amélioration. Ils ne comprennent ceux qui voient que l'homme a tout autant besoin de dépouiller ce qui s'est surajouté et rigidifié afin que se révèle l'essence connaissante, que d'ajouter quoi que ce soit.

La plupart pensent en termes d'inclusion : ils veulent s'inclure dans un système d'enseignements et de croyances, dans une organisation collective. Ceux qui sont réellement sages savent que l'Enseignement opère aussi par exclusion : exclusion des éléments qui rendent l'homme aveugle et sourd. »

Le Travail de l'ennéagramme est donc rigueur, courage et lucidité. Au bout du chemin est la réalisation d'un être libre et unifié, vivant de manière puissante et harmonieuse les qualités humaines.

APERÇU DES 9 TYPES DE BASE

Nous pouvons maintenant esquisser un portrait rapide des neuf types de l'ennéagramme. Vous trouverez peut-être la lecture de ces descriptions suffisante pour reconnaître votre propre type. Si ce n'est pas le cas, cela n'a pas de conséquence : les neuf types seront décrits avec beaucoup plus de détails dans la suite de cet ouvrage.

Il se peut que vous vous reconnaissiez dans plusieurs types. C'est une situation à la fois fréquente et normale. Les relations entre les types seront exposées au chapitre suivant et vous permettront de faire le tri entre les différentes hypothèses.

LA FIERTÉ DES TYPES

Chacun des types s'est identifié à sa compulsion. Celle-ci nous a permis, croyons-nous, de survivre et d'être efficaces dans la vie. Nous en sommes fiers.

Le moyen le plus simple d'avoir une première idée de notre type est de chercher quels moments de notre vie nous semblent les plus importants, de quels traits de notre personnalité nous sommes le plus satisfait :

Le **1** est fier de sa capacité de travail, de son honnêteté et de sa rigueur morale.

Le **2** est fier de l'amour et de l'aide chaleureuse qu'il apporte aux autres.

Le **3** est fier de son efficacité et de ses réussites, surtout sur les plans professionnel et social.

Le **4** est fier de sa profonde sensibilité et de son originalité.

Le **5** est fier de ses multiples connaissances, de sa capacité à comprendre.

Le **6** est fier de sa loyauté vis-à-vis des autres, du fait de remplir son devoir.

Le **7** est fier de vivre et manifester optimisme et capacité à être gai et heureux.

Le **8** est fier de sa force et de savoir faire respecter sa justice.

Le **9** est fier d'être facile à vivre, d'être en paix et calme.

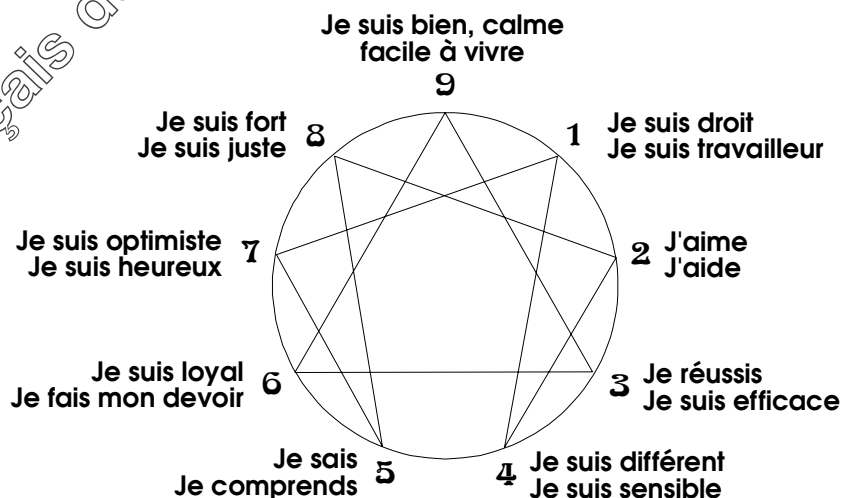


Figure 5 - Les fiertés des 9 types

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES NEUF TYPES

Pour chacun des neuf types, nous allons maintenant donner sa compulsion, ce qu'il cherche en permanence à éviter dans la vie. Nous mentionnerons aussi quelques unes des conséquences positives et négatives les plus importantes de cette compulsion.

Le **1** évite la colère, celle des autres et surtout la sienne. Pour cela, il cherche à faire parfaitement ce qui doit être fait. Comme il est très critique vis-à-vis de lui-même et des autres, il trouve systématiquement que les résultats ne sont pas à la hauteur de ses attentes ; il en ressent une forte colère. Il l'intériorise plutôt que de l'exprimer et fait de même pour tous les sentiments qui pourraient susciter un jugement négatif de la part des autres ; il peut ainsi se révéler un compagnon agréable. Le **1** est doté d'un très haut sens moral. Quand il réalise quelque chose, il est extrêmement impliqué et travailleur.

Le **2** évite de reconnaître ses propres besoins. A la place, il cherche à satisfaire les désirs et les besoins des autres, exprimés ou non. Très relationnel, il est toujours prêt à rendre un service ou à donner un conseil. Disponible, il tire fierté de sa double capacité à aider les autres et à n'avoir, lui, aucun besoin d'aide. Quoique prétendant le contraire, le **2** désire qu'on soit reconnaissant de ce qu'il fait. Il peut se montrer possessif, jaloux et culpabilisant.

Le **3** évite les échecs. Il cherche le succès pour montrer aux autres sa valeur. Energique, impliqué, organisé, il a toujours au moins un objectif en cours de réalisation. Pour réussir, il préfère le court terme, évite les risques et attend des autres qu'ils contribuent à son succès. Le **3** est en représentation dans le monde : il joue n'importe quel rôle utile à ses objectifs et il y croit, pouvant ainsi mentir à lui-même autant qu'aux autres.

Le **4** évite la banalité. Il cherche à être unique et à vivre des émotions intenses. Très sensible aux critiques, il se sent incompris et a peur de ne pas être accepté par les autres ; il est souvent mélancolique, solitaire et aime se réfugier dans son imaginaire qui est très riche. Passionné et fréquemment envieux, le **4** est sensible à la beauté qu'il sait percevoir et souvent créer. Il cherche à la communiquer et cela lui semble difficile.

Le **5** évite le vide intérieur. Il cherche avec avidité le savoir, la compréhension. Il a la pensée et la parole aisées et structurées et sait écouter. Il exige que l'on pense par soi-même. Le **5** est avare de son temps et de ses connaissances. Il n'aime guère agir, ni s'impliquer émotionnellement ; au contraire, il apprécie les moments de retrait où il peut acquérir son cher savoir et alors emmagasiner de l'énergie.

Le **6** évite la déviance. Il cherche à respecter et à rester dans les règles et les normes existantes ; il se sent ainsi en sécurité. Il aime être relié à un groupe structuré envers lequel il se montre loyal et généreux. Le **6** peut changer d'avis, d'émotion ou d'attitude en un court laps de temps. Il est soit en violente opposition, soit extrêmement soumis à l'autorité.

Le **7** évite la souffrance morale et physique. Il recherche avec glotonnerie les choses immédiatement plaisantes. Gai, bavard, optimiste, il aime profiter des plaisirs de la vie. Il tire des plans sur la comète et aime que les autres y prennent part. Le **7** exerce plusieurs activités à la fois, butine et surtout ne s'attarde pas en cas de difficultés, y compris dans les relations. Cette réaction, qui lui semble rationnelle, est souvent jugée superficielle.

Le **8** évite la faiblesse. Il cherche en permanence à garder le contrôle et à prendre le pouvoir : il teste les frontières ; il aime ne pas respecter les règles en place ; il préfère imposer ses propres idées et ses propres règles. Il est coupé de ses émotions qu'il considère comme des signes de faiblesse. Energique et enthousiaste, le **8** agit avec excès, quel que soit le domaine d'activité.

Le **9** évite les conflits. Il cherche à maintenir la paix intérieure et extérieure : il estime que rien n'a vraiment d'importance. Cela l'amène à éviter nouveautés et prises de décision, à être indolent. Mais cela fait aussi de lui un être calme et apaisant, parfois un excellent médiateur. Le **9** sait

instinctivement ce que ressentent les autres ; il fusionne avec leurs sentiments. Il ignore ses propres qualités et besoins.

L'ennéagramme ci-dessous résume les compulsions des neuf types, ce qu'ils cherchent profondément à éviter dans la vie :

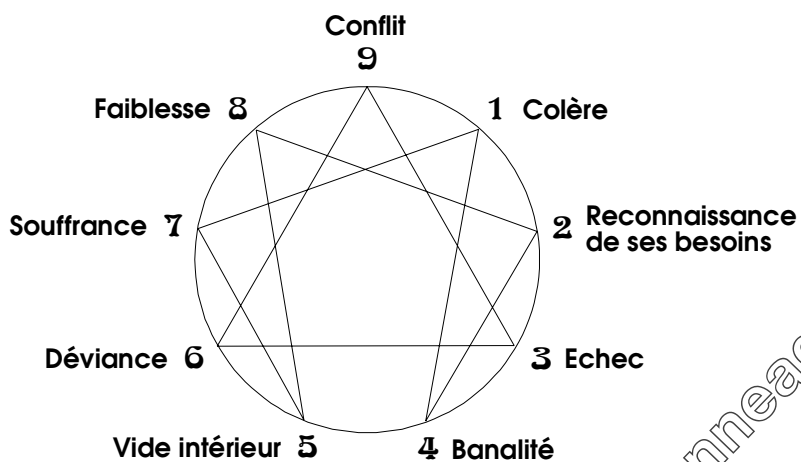


Figure 6 - Les compulsions d'évitement des 9 types

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

LES RELATIONS ENTRE LES TYPES DE BASE

Une carte routière est toujours infiniment plus simple que le pays ou la région qu'elle représente ; elle est pourtant d'une grande utilité si on souhaite se déplacer dans la zone qu'elle couvre. De même, une théorie psychologique, aussi sophistiquée soit elle, n'est jamais qu'une simplification utile de la merveilleuse complexité de la psyché humaine.

Bien évidemment, il en est de même pour l'ennéagramme, et il serait naïf de croire qu'il est possible de rencontrer une personne qui soit l'expression pure d'un type. Systématiquement, vous pouvez découvrir chez vous des caractéristiques propres à un autre type que votre type de base.

Comme la théorie de l'ennéagramme considère que la personnalité humaine est cohérente, cela implique qu'il ne peut pas s'agir de n'importe quel type pris au hasard. Ainsi, il est, par exemple, impossible de manifester en même temps le type **3** et le type **7** : en effet, le **3** cherche le succès et l'efficacité dans le monde alors que le **7** est plus attaché à maintenir des options plaisantes ouvertes qu'à faire aboutir ses projets.

Deux notions déterminent les types qui, avec notre type de base, décrivent notre personnalité : les ailes et les flèches qui relient les types sur le symbole de l'ennéagramme.

LES AILES

Vous appartenez à un type donné ; votre personnalité est dominée par ce type et sa compulsion. Mais elle est peut-être en plus influencée par les deux points les plus proches de part et d'autre de celui de votre type sur le cercle de l'ennéagramme, et uniquement par ceux-ci. Ces points sont appelés les ailes du type : le **1** peut avoir une aile **9** ou une aile **2** ou les deux ; le **2** peut avoir une aile **1** ou une aile **3** ou les deux ; le **3** peut avoir une aile **2** ou une aile **4** ou les deux ; etc.

L'influence de l'aile peut confirmer certaines caractéristiques du type, ou au contraire, les modérer. Par exemple, le **1** a tendance à contenir ses émotions ; s'il a une aile **9**, ce penchant va être renforcé ; s'il a une aile **2**, type fortement émotionnel, il va au contraire être atténué.

Au début de la vie, seul le type se manifeste. A partir de l'adolescence, une des ailes du type peut commencer à influencer la personnalité. Son importance varie avec chaque personne ; théoriquement, elle peut représenter de 0,1 à 49,9% de la personnalité, le type de base restant majoritaire.

A partir de la deuxième moitié de la vie, vers l'âge de quarante ans, la deuxième aile du type peut commencer à se développer et à prendre une certaine importance dans la personnalité. Le développement de cette deuxième aile n'est pas systématique. S'il a lieu, elle restera le plus souvent moins importante dans la personnalité que la première.

Connaître votre type de base est un préalable indispensable à l'identification de l'importance des ailes. Lorsque vous l'avez fait, il vous reste quatre étapes :

1. lire les descriptions des deux ailes,
2. trouver celle qui vous correspond le plus (aile principale),
3. estimer la part qu'elle prend dans votre personnalité,
4. déterminer si la deuxième aile (aile secondaire) est présente dans votre personnalité et quelle est sa part.

L'ennéagramme est tout sauf simpliste. Simplifions pourtant. Limitons-nous à dire que pour chacun des 9 types, l'influence de l'aile principale peut prendre 5 valeurs (très forte, forte, moyenne,

faible ou très faible). Supposons aussi que celle de l'aile secondaire peut prendre 3 valeurs (forte, faible ou absente). On arrive alors déjà à $9 \times 5 \times 3$, soit 135 combinaisons de personnalités possibles.

Ce nombre est trop élevé pour pouvoir entrer ici dans le détail : dans les descriptions détaillées des types qui suivront, nous donnerons quelques indications quant aux ailes, laissant au lecteur le soin de fusionner les portraits pour obtenir une description sur mesure de son cas.

INTÉGRATION ET DÉSINTÉGRATION

La compulsion d'évitement propre à un type donné peut s'exprimer avec plus ou moins de force.

Par exemple, un **8** cherche à éviter la faiblesse. Un **8** moyen aura confiance en lui et un sens inné du pouvoir. Dans un groupe, il saura détecter qui a le pouvoir et l'occuper si la place est libre. Plein d'énergie et d'enthousiasme, il s'engage totalement dans ses projets.

Par contre, un **8** qui se sera complètement laissé aller à sa compulsion sera un mégalomane, persuadé qu'il doit détruire les autres avant que ceux-ci ne le détruisent. On dit alors qu'il y a désintégration de la personnalité.

A l'inverse, un **8** qui aura maîtrisé sa compulsion sera un leader capable d'entraîner les autres sur une voie profitable à la fois pour eux et pour lui. C'est une personne forte, sur laquelle on peut compter. On parle d'intégration de la personnalité.

LES FLÈCHES

L'ennéagramme est tout sauf statique. La théorie de l'ennéagramme permet d'aller encore plus loin dans la description de ce qui se passe quand une personnalité se dégrade sous l'effet de la compulsion du type, ou au contraire, quand elle maîtrise sa compulsion et tend vers son essence.

Quand les mouvements d'intégration et de désintégration de la personnalité s'amplifient, nous ajoutons à notre type de base des caractéristiques appartenant à d'autres types. C'est là qu'interviennent les flèches de l'ennéagramme.

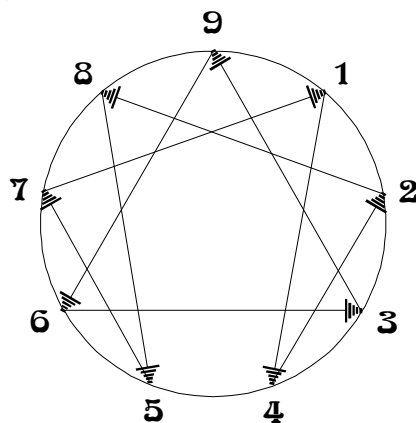


Figure 7 - Les flèches de l'ennéagramme

Traditionnellement, les flèches indiquent le sens de la désintégration, c'est-à-dire de déséquilibre de la personnalité sous l'influence de la compulsion. Quand la personnalité se désintègre au-delà du type de base, nous ajoutons aux caractéristiques de notre type les côtés négatifs du type suivant dans l'ordre des flèches, et uniquement ses côtés négatifs :

1→4→2→8→5→7→1

3→9→6→3

Cela signifie qu'un **1**, dont la personnalité se défait sous l'effet de sa compulsion, exprimera d'abord les limitations liées à son type et y ajoutera, si ce mouvement de désintégration se poursuit, les limitations propres au type **4**. Un **4** en grandes difficultés exprimera, quant à lui, ses limitations plus celles du type **2**. Et ainsi de suite...

Parcourues à l'envers, les flèches montrent le chemin de l'intégration, c'est-à-dire d'une personnalité de plus en plus saine et équilibrée. Quand le mouvement d'intégration de la personnalité se poursuit au-delà du type de base, nous ajoutons aux caractéristiques de notre type les qualités du type suivant dans l'ordre inverse des flèches, et seulement ses qualités :

1→7→5→8→2→4→1

3→6→9→3

Un **1** sain ajoutera, si le mouvement d'intégration continue, les possibilités saines du type **7** aux siennes propres. Un **7** s'enrichira des capacités positives propres au type **5**. Et ainsi de suite...

Les mouvements d'intégration et de désintégration peuvent être provisoires ou durables. Une personnalité non désintégrée pourra faire de brèves incursions dans son type de désintégration sous l'effet de stress passagers. De même, une personnalité non intégrée peut manifester des aspects de son type d'intégration au cours de périodes de sécurité.

Par exemple, un **8** moyen peut manifester à certains moments des limitations propres au **5**, comme l'avarice et le fait de s'isoler des autres, et des qualités propres au **2**, comme la capacité à aimer et aider les autres.

Il est utile d'être attentif à ces moments où apparaissent éventuellement des comportements propres aux types d'intégration ou de désintégration : ils peuvent être les signaux avant-coureurs de mouvements de plus grande ampleur.

En effet, nous pouvons parcourir les flèches de manière quasi définitive et acquérir ainsi durablement les qualités ou les défauts propres à un autre type. Il s'agit là d'une évolution fondamentale de la personnalité dont les conséquences sont importantes.

Dans le cas de la désintégration, il s'agit de quelque chose de grave qui représente un danger psychologique, et parfois même physique, pour la personne et son entourage. Dans le cas de l'intégration, il s'agit d'un pas important qui n'a que rarement lieu sans un travail approfondi de développement personnel, ou sans un événement exceptionnel dans la vie de la personne. Quel que soit leur sens, ces mouvements permanents sont rares.

Pour comprendre totalement sa personnalité, il nous faut donc prendre en compte le mélange subtil de 5 types :

- le type de base,
- les deux types d'aile possibles,
- le type dans le sens de la désintégration de la personnalité,
- le type dans le sens de l'intégration de la personnalité.

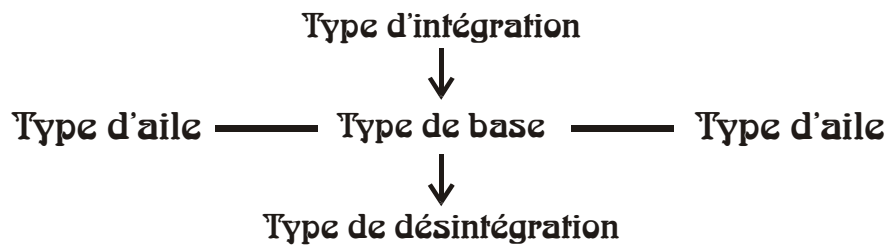


Figure 8 - Les 5 types à la base d'une personnalité

Par exemple, un **4** aura peut-être une aile **3**, peut-être une aile **5**, et devra prendre en compte son type de désintégration, le **2**, et son type d'intégration, le **1**.

LE BUT ULTIME

Le but ultime est bien évidemment de parcourir la totalité de l'enneagramme dans le sens de l'intégration de la personnalité. Ainsi, toutes les limitations de la compulsion du type de base sont effacées, laissant la place à une personnalité saine et équilibrée.

Peu importe, de ce point de vue, notre type de base.

Peu importent les conditions dans lesquelles il est apparu.

Peu importent, dans notre personnalité d'origine les parts d'inné et d'acquis.

Ce qui importe, c'est ce que nous allons faire de cette personnalité. Et là tout est possible.

Institut Français de l'Ennéagramme®

DESCRIPTION DES 3 CENTRES

CENTRE PRÉFÉRÉ ET CENTRE RÉPRIMÉ

Nous avons déjà noté que chaque type préfère un centre :

- les **8, 9** et **1** préfèrent utiliser le centre instinctif et cherchent comment répondre de manière appropriée aux différentes situations de la vie ;
- les **2, 3** et **4** se servent en priorité du centre émotionnel et la relation avec les autres est au cœur de leur vie ;
- les **5, 6** et **7** privilégient le centre mental et sont intéressés en priorité par les informations et la rationalisation de leur vie.

Chaque type réprime aussi un centre, soit parce qu'il ne l'utilise que peu ou pas, soit parce qu'il l'utilise à mauvais escient.

Dans les rapports entre les types et les trois centres, on peut distinguer deux cas bien différents :

- les types **1, 2, 4, 5, 7** et **8** représentés par des points situés aux sommets de l'hexagone irrégulier ;
- les types **3, 6** et **9** dont les points forment les sommets du triangle équilatéral.

Les types 1, 2, 4, 5, 7, 8 et les centres

Dans chaque centre, un des types accorde plus d'importance à utiliser son centre préféré dans le monde extérieur. Il consacre son temps et la plupart de l'énergie du centre vers ce qui existe hors de lui-même.

A l'inverse il sait peu utiliser son centre préféré dans son monde intérieur.

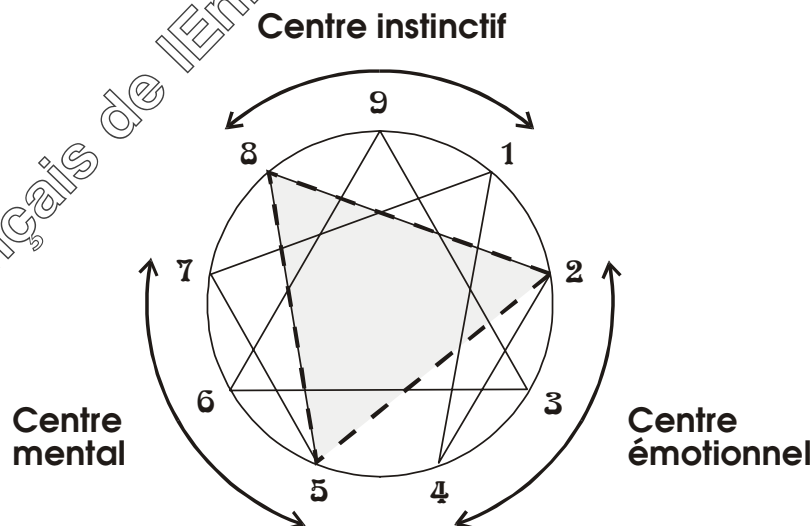


Figure 9 - Utilisation extérieure des centres

Dans le centre instinctif, le **8** met toute son énergie, et elle est considérable, à vaincre les obstacles et les défis du monde. Par contre, il n'est pas très intéressé par l'introspection.

Dans le centre émotionnel, le **2** est sensible aux émotions et aux besoins des autres. Mais il a une très forte tendance à ignorer ses propres émotions et ses propres besoins.

Dans le centre mental, le **5** veut acquérir tout le savoir présent dans le monde et lui permettant de le comprendre. Cependant, son propre fonctionnement, et celui des êtres humains en général, lui paraît peu compréhensible.

Dans chaque centre, un des types accorde plus d'importance à utiliser son centre préféré dans son monde intérieur. Son énergie et son temps sont occupés en priorité par ce qui se passe en lui.

A l'inverse, il sait peu utiliser son centre préféré dans le monde extérieur.

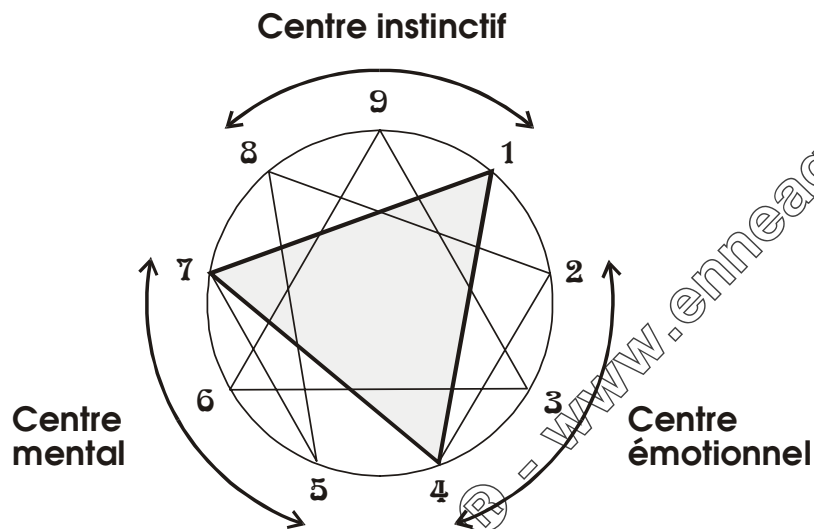


Figure 10 - Utilisation intérieure des centres

Dans le centre instinctif, le **1** essaie d'être parfait dans un monde imparfait. Son énergie est utilisée plus pour se transformer que pour transformer le monde.

Dans le centre émotionnel, le **4** est sensible en priorité à ses propres émotions. Il est plus intéressé par lui-même que par les autres ; de ces derniers, il attend surtout qu'ils le comprennent.

Dans le centre mental, le **7** fait des plans pour vivre une vie sans souffrance. Il rêve aussi que les autres vivent une telle vie, mais le plus souvent cela ne reste qu'un rêve justement.

De plus, chacun des points **1, 2, 4, 5, 7** et **8** de l'hexagone ne sait pas ou peu utiliser le centre dont il est le plus éloigné quand on parcourt le cercle l'ennéagramme. Ceci est résumé par le tableau ci-après :

Le type	est dans le centre	à côté du centre	et réprime le centre
1	instinctif	émotionnel	mental
2	émotionnel	instinctif	mental
4	émotionnel	mental	instinctif
5	mental	émotionnel	instinctif
7	mental	instinctif	émotionnel
8	instinctif	mental	émotionnel

Les types 3, 6, 9 et les centres

Les types **3**, **6** et **9** sont dans une situation bien différente. Ils essayent de maintenir un équilibre entre l'utilisation intérieure et extérieure de leur centre. Pour ce faire, ils utilisent leur centre préféré non pas pour sa fonctionnalité, mais à la place des deux autres centres.

Le **3** préfère le centre émotionnel et l'utilise à la place des centres mental et instinctif : il prend ses décisions et agit sur des coups de cœur. Comme il le réprime aussi, le **3** ne réussira guère à satisfaire ses propres besoins ou à développer des relations réellement profondes.

Le **6** préfère le mental et l'utilise à la place du centre instinctif : il ne se lance pas aisément dans l'action et y est un peu rigide. Il l'utilise aussi à la place du centre émotionnel : il est plus responsable que chaleureux. Comme le **6** réprime le centre mental, il aura une vision du monde ni très rationnelle, ni très objective.

Le **9** réprime le centre instinctif ; il est donc très peu tourné vers l'action et cherche à maintenir son environnement invariable ; toute l'énergie du centre instinctif sera utilisée pour que ses relations, ou les informations qui pourraient l'atteindre, ne remettent pas en cause cette stabilité.

Par contre, quand il s'agit d'utiliser leur centre préféré pour ses attributions, les types **3**, **6** et **9** le remplacent alors par un autre centre. Celui-ci est déterminé par le centre le plus proche de l'aile principale du type. Pour véritablement comprendre une personnalité de type **3**, **6** ou **9**, il est donc encore plus important que pour les autres types d'identifier l'aile.

Reprenons l'exemple du **6**. Il fait partie du centre mental, mais il le réprime quand il s'agirait de l'utiliser : ce n'est pas un homme de réflexion. Un **6** peut avoir une aile principale **5** ou une aile principale **7**. Quelle qu'elle soit, cette aile est positionnée comme lui dans le centre mental.

S'il a une aile principale **7**, qui est située à côté du centre instinctif, le **6** prendra ses décisions en étant influencé par le centre instinctif.

S'il a une aile principale **5**, qui est située à côté du centre émotionnel, le **6** prendra ses décisions en étant influencé par le centre émotionnel.

Ainsi, les types **3**, **6** et **9** préfèrent et répriment paradoxalement le même centre à la fois. Ils sont pris dans une situation étrange qu'eux-mêmes ont beaucoup de mal à comprendre ; bien souvent, les autres les jugent, à tort, incohérents ou superficiels. Les **3**, **6** et **9** sont parmi les personnes qui ont le plus de difficultés à identifier leur type sur l'ennéagramme. Ils trouvent relativement ardu de sortir de leur compulsion. Pour faire le tour de l'ennéagramme dans le sens de l'intégration, leur chemin ne comporte que trois étapes, contre six pour les autres types, mais ces étapes sont plus difficiles.

LE CENTRE INSTINCTIF

Le centre instinctif est préféré par les types **8, 9 et 1** et réprimé par les types **4, 5 et 9** :

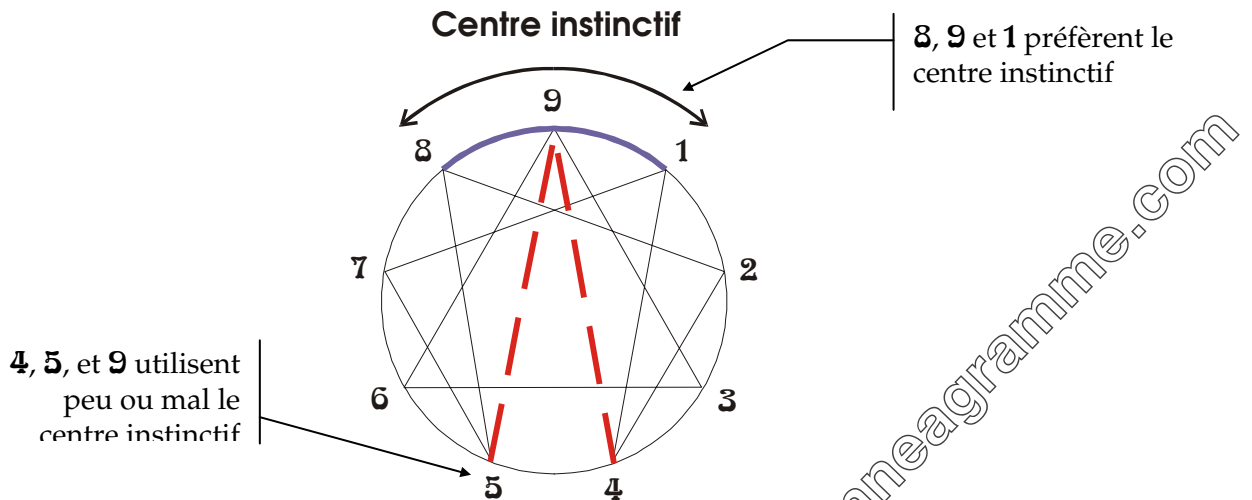


Figure 11 - Le centre instinctif

Le centre instinctif est d'abord celui de la survie, de l'énergie de l'action dans le monde. Etre en contact avec lui, c'est considérer que les problèmes sont extérieurs à soi-même et vouloir accomplir quelque chose. Du fait qu'ils attribuent leurs difficultés au monde extérieur, les trois types du centre instinctif ont un problème avec la colère.

Le **8** extériorise la colère. Il se veut plus fort que les autres. Il agit dans le monde en le dominant et en faisant montre d'agressivité.

Le **1** intériorise la colère. Il a une représentation idéale de ce que devrait être le monde et agit pour se rapprocher de cet idéal.

Le **9** réprime la colère, comme il réprime toute utilisation du centre instinctif. Il est passif.

LE CENTRE ÉMOTIONNEL

Le centre émotionnel est préféré par les types **2, 3 et 4** et réprimé par les types **7, 8 et 3** :

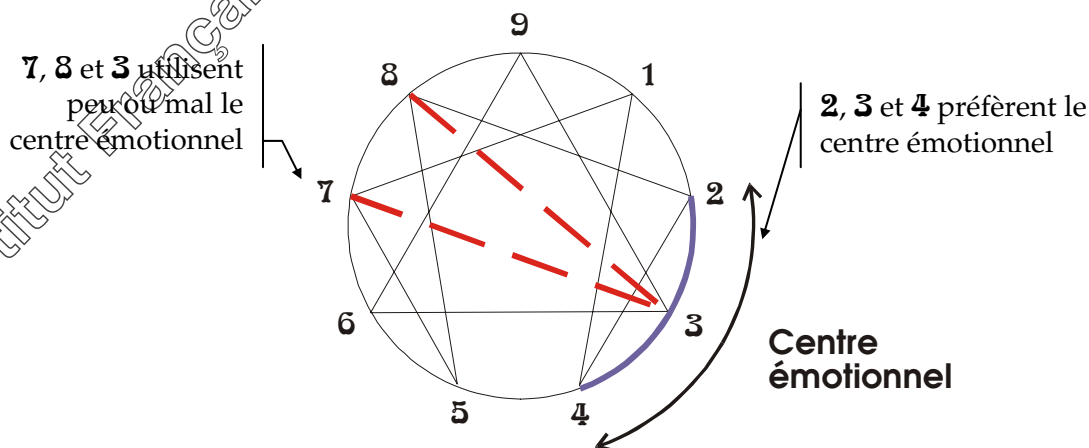


Figure 12 - Le centre émotionnel

DESCRIPTION DES 9 TYPES DE BASE

DISTINGUER COMPORTEMENTS ET COMPULSION

« Quelqu'un déclare : "Je connais très bien untel et je vais vous donner son signalement." On lui dit : "Fais-le". Il répond : "Il était mon valet de ferme. Il avait deux vaches noires." »

Rûmî, le grand maître soufi du XIII^e siècle, raconte cette histoire dans le *Livre du Dedans*. Dans le modèle de l'ennéagramme aussi, ce ne sont pas les comportements et les aspects extérieurs qui comptent, mais bien les motivations inconscientes. C'est pour cela que la reconnaissance de la compulsion, le mécanisme fondateur de notre personnalité, est le seul moyen de découvrir avec certitude son type, puis d'évoluer.

Mais les comportements sont la forme la plus visible et la plus consciente de nous-mêmes. Aussi, un portrait des types de l'ennéagramme comporte, en plus de la description de la compulsion, un inventaire des attitudes et actions propres à chaque type. Cette liste des comportements a pour but de nous faire nous interroger sur nous-mêmes dès lors que nous les reconnaissons dans notre vie.

Naturellement, un comportement isolé n'a guère d'importance car on peut le retrouver dans plusieurs types. Ce qui varie alors, c'est la motivation qu'il y a derrière ces actes : il est possible de se mettre en colère pour des tas de raisons différentes ! Mais quand nous nous reconnaissons dans la plupart des réactions d'un type, nous pouvons alors nous demander si sa compulsion n'est pas la nôtre.

Certains pourraient estimer que cette attitude, consistant à se focaliser sur la compulsion d'évitement et les limites qu'elle met dans notre vie, n'est guère positive ; nous voudrions simplement leur relater cette histoire de Mulla Nasrudin que raconte Idries Shah dans *Chercheur de Vérité* :

« Nasrudin emmenait un ~~voit~~ en voiture. Il filait à bonne allure. Soudain, entrevoyant un poteau indicateur, l'ami s'écria :

— Mulla, nous allons dans la mauvaise direction !...

— Pourquoi ne penses-tu jamais à des choses agréables ! Tiens, par exemple, regarde un peu à quelle vitesse nous roulons ! »

DÉCOUVRIR VOTRE TYPE DANS L'ENNÉAGRAMME

A ce stade de lecture, vous avez peut-être une hypothèse à propos de votre type, et probablement une idée assez précise de votre centre préféré. Dans ce cas, pour identifier votre type de base, vous pouvez lire les descriptions ci-dessous en commençant par le type qui vous paraît vraisemblable ou bien par les trois types de votre centre. Sinon, vous pouvez lire l'ensemble des portraits.

Pour chacun des neuf types de base, nous signalons :

- la compulsion qui est la motivation inconsciente propre au type ;
- l'origine probable de l'appartenance au type ;
- l'impact de la compulsion sur la vie intérieure du type, sur sa manière d'agir et de se connecter aux autres, aussi bien dans des relations sociales qu'intimes (c'est généralement parce que cette description nous ressemble que nous reconnaissons notre type) ;

- la passion du type, c'est-à-dire l'émotion principalement vécue par le type comme conséquence de la compulsion ; assez souvent, nous ne sommes pas conscients de cette émotion ou, du moins, de la fréquence à laquelle nous la vivons ;
- Le mécanisme de défense principal du type, c'est-à-dire le moyen par lequel il tente de se protéger des effets négatifs de la compulsion ; d'ordinaire, quoique très visible pour ceux qui nous côtoient, ce mécanisme de défense est inconscient ;
- ce qui se passe quand la personnalité se désintègre sous l'effet de la compulsion ;
- ce qui se passe quand la compulsion est maîtrisée et que la personnalité devient plus saine, et notamment la vertu du type, c'est-à-dire l'émotion qui remplace alors la passion ;
- quelques pistes sur l'influence possible des ailes ;
- quelques exemples de moment où des personnes plus ou moins connues manifestent certains des comportements du type1 ;
- un schéma récapitulant les principales informations sur le type.

Une fois le type principal identifié, la lecture des descriptions des deux ailes possibles vous permet de sélectionner celle qui vous concerne le plus directement, votre aile principale, et de déterminer la présence éventuelle d'une aile secondaire.

Ensuite, la lecture des deux types autour du vôtre, dans l'ordre des flèches, permet de mieux comprendre le mécanisme d'intégration ou de désintégration de votre personnalité.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

Avertissement : les citations utilisées en exemple reprennent soit des propos tenus en privé, soit des déclarations publiques et publiées. Quand il s'agit de propos privés, des modifications ont été apportées afin que leur auteur ne puisse être identifié. Dans tous les cas, cela signifie que la personne mentionnée a manifesté une attitude propre au type étudié. Il n'est en aucun cas possible de généraliser à partir de ce comportement isolé et d'en déduire le type réel de la personne citée, et encore moins son niveau d'intégration ou de désintégration.

LE CENTRE INSTINCTIF

Le type de base 8

Récapitulons les points caractéristiques de la personnalité du 8 que nous avons déjà établis et qui nous permettent de comprendre son fonctionnement. Le 8 appartient à la triade 8-9-1 du centre instinctif et il est celui des trois types qui l'utilise dans le monde extérieur. Il met toute l'énergie d'action du centre instinctif au service de sa volonté d'agir et de transformer son environnement.

Comme tous les membres du centre instinctif, le 8 est confronté à la colère, qui est le sentiment caractéristique du centre. Il la manifeste fort et souvent.

La compulsion du 8 est d'éviter toute marque de faiblesse.

Des trois centres, celui que le 8 utilise le moins est le centre émotionnel : en effet il a tendance à considérer que les émotions sont une forme de faiblesse, et la faiblesse, compulsion oblige, il la déteste. Il remplace souvent le centre émotionnel par le centre instinctif, son préféré. Le 8 est à côté du centre mental.

La compulsion du 8 et son origine

Pour éviter la faiblesse, le 8 va donc chercher à montrer qu'il est fort et puissant. Et il fait cela constamment car il est animé par deux convictions très fortes : il est persuadé que la vie est une lutte et que dans ce combat perpétuel, l'autre est une menace. Le prétexte de cette lutte incessante, c'est la justice. Le 8 considère souvent, consciemment ou inconsciemment, qu'il a été traité injustement pendant son enfance. Adulte, il veut rétablir la justice telle qu'il la définit.

Pour lui, dans la vie, il y a les justes et les méchants. Et les justes, c'est lui et les gens qu'il accepte comme faisant partie de son monde ! Dès qu'il estime que lui ou une de ces personnes est victime d'une injustice, il ne s'émeut pas, il ne pense pas, il fonce. Il se bagarre avec énergie et enthousiasme pour rétablir le – ou plutôt son – bon droit.

Plein d'assurance, il est convaincu d'avoir un impact sur le monde, ou plutôt sur son monde. Cela peut être son environnement immédiat, sa famille, son entreprise ou l'humanité tout entière. Ainsi, le 8 peut devenir un tyranneau domestique ou un bâtisseur d'empire.

A l'inverse, il peut être remarquablement indifférent à ce qui est en dehors de son champ d'attention, en dehors de son monde dans lequel il veut exercer sa responsabilité et son pouvoir.

Dès qu'il agit, le 8 veut avoir le contrôle : il aime commander et fera donc tout pour avoir le pouvoir. Mais sa lutte pour le pouvoir n'aboutit quasiment jamais à un engagement physique, sauf peut-être avec un autre 8 ; il n'a pas besoin d'en arriver là.

Si des règles ont été établies par d'autres, le 8 essaiera de les transgresser. D'abord, il a l'impression de récupérer au moins en partie le contrôle. Ensuite, il peut ainsi tester le pouvoir en place, et si celui-ci n'est pas assez fort pour faire respecter les règles, il sait en profiter pour s'imposer.

Le 8 sait intuitivement repérer et évaluer les véritables centres de pouvoir dans un groupe. De même, il est capable de découvrir instinctivement les points faibles des gens ; il les utilise s'il estime que c'est nécessaire.

Il n'agit pas ainsi parce qu'il éprouve un quelconque sentiment négatif pour les autres : son éloignement du centre émotionnel l'en empêche. Cela explique que la culpabilité est un sentiment qui lui est étranger.

Physiquement, le 8 est plein d'énergie, plus que tout autre type de l'ennéagramme. Le plus souvent, cette énergie est perceptible, visible dans son corps et sensible dans sa présence. Le 8 contrôle bien son corps et il est très résistant à la douleur physique. C'est pour lui une fierté.

Impulsif et plein d'énergie physique, le 8 est incapable de tolérer la frustration. Nourriture, sexualité, loisirs, travail, quoi qu'il fasse, il le fait avec excès. La tradition de l'ennéagramme dit que la passion du 8 est la luxure ; le mot est à comprendre dans le sens d'excès quel que soit le domaine dans lequel il s'exerce : certes, il est excessif dans sa sexualité, mais ni plus ni moins que dans tous les autres domaines de sa vie.

Le 8 n'est pas un diplomate. Il est honnête et dit aux gens leurs quatre vérités, sans précaution et sans hésitation. Il aime dire "Non !" et le dit souvent. A l'inverse, si quelqu'un lui dit "Non !", il ne s'arrêtera pas à cette réponse et fera tout pour que l'autre personne change d'avis.

Le 8 ne connaît pas de demi mesure. Il pense et s'exprime en termes de tout ou rien : pour lui, dans la vie, c'est blanc ou noir, juste ou injuste ; les gens sont forts ou faibles, bon ou méchants, amis ou ennemis.

S'il a l'impression de perdre le contrôle, il exprimera de violentes colères. Et dans le cas où l'effet de la compulsion est fort, il peut avoir l'impression de perdre le contrôle si le tube de dentifrice n'a pas été rebouché.

Le 8 est avant tout un solitaire. Dans ses relations privées, il cherchera aussi à avoir le contrôle et il lui faudra généralement du temps avant qu'une réelle intimité s'installe. Il exprime peu de sentiments parce qu'il en ressent peu. S'il aime réellement quelqu'un, alors il se montrera extrêmement possessif, voire fusionnel ; l'autre personne sera à défendre comme il se défend lui-même.

Son mécanisme de défense est la dénégation. Il niera avec force toute limitation, tout besoin émotionnel, toute manifestation de faiblesse, toute souffrance.

Jeune enfant, ses besoins affectifs en général et d'amour en particulier n'ont pas été satisfaits. Il a vécu dans un environnement compétitif où la force était valorisée. Le plus souvent, le 8 a eu une mère qui l'a dominé sans jamais lui céder. Très vite, il est entré en compétition avec elle parce que le seul moyen d'en obtenir ce qu'il voulait était de prendre le pouvoir sur elle.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le 8 devient de plus en plus agressif. Il se cherche en permanence des ennemis et il les trouve. Il se transforme en dictateur arrogant et développe des idées grandioses et irréalistes à propos de lui-même.

Dès qu'il connaît un échec, il en ressent une violente humiliation, qu'il nie bien évidemment. Il est alors animé d'un désir de vengeance qu'il confond avec une volonté de justice. Pour lui, ce n'est pas "Oeil pour œil ; dent pour dent", mais "Pour un œil, les deux yeux ; pour une dent, toute la gueule !"

Si le mouvement se poursuit, le 8 ne se reconnaît plus que des ennemis ; il cherche alors un refuge dans la position du 5 dont il acquiert les aspects négatifs. Il se replie sur lui-même ; il échafaude en secret des plans pour détruire ses adversaires.

Mais comme il agit de moins en moins, il a de moins en moins le contrôle et il se sent de plus en plus en danger. C'est un véritable cercle vicieux dont il ne sait pas comment sortir.

Intégration de la personnalité

S'il maîtrise sa compulsion, le 8 peut devenir un leader apprécié. Courageux et confiant, il aide les autres et cesse d'être agressif pour devenir assertif². A la place de la passion du type qui est l'excès, il en vit la vertu qui est la simplicité.

² Etre assertif, c'est avoir trouvé un équilibre entre agressivité et soumission : ni hérisson, ni paillason !

Si le mouvement se poursuit, le **8** acquiert alors les qualités du **2**. Il apprend à se connecter à son centre émotionnel : il juge moins les autres pour les aimer plus. Il acquiert des qualités de confiance et d'innocence. Il va aider et protéger les autres, comme il essayait de s'aider et de se protéger lui-même. En aimant les autres, il va enfin être aimé pour lui-même, et c'est ce qu'inconsciemment il cherchait par-dessus tout à obtenir.

Les ailes

Les types **8** et **7** ont tous les deux une tendance à l'agressivité, à l'extraversion et à l'égoïsme. Si un **8** a une aile **7**, les deux types ont donc tendance à se renforcer... pour le meilleur ou pour le pire, selon le degré d'intégration de la personnalité.

Si le **8** a une aile **9**, l'aile va jouer un rôle de contrepoids, plus ou moins grand selon son importance. Parfois, le type sera moins agressif et plus orienté vers les autres ; parfois, l'aile ne fera qu'empêcher d'exprimer une colère bien présente et le type en ressentira une frustration certaine.

Quelques exemples³

Le **8** a un sens aigu de son territoire. Si celui-ci est menacé, la colère surgit immédiatement et il le défend avec fermeté. Patrick Le Lay, qui dirige la chaîne de télévision TF1, le fait savoir avec force au journaliste de Télérama⁴ :

Journaliste : Dans l'interview qu'il a accordé au Monde, Gérard Carreyrou regrette que toutes les émissions d'information, et en particulier 52 sur la Une ne dépendent pas de la juridiction de l'info.

Patrick Le Lay : Peut-être, mais ce n'est pas mon choix. Et ça restera comme ça, si vous le voulez bien ! 52 sur la Une, c'est à moi.

Parfois, la recherche du pouvoir et les limites de la compulsion sont conscientes, comme le manifeste l'acteur Robert de Niro⁵, interrogé à propos de la sortie de son film "Il était une fois le Bronx" :

Journaliste : Vous n'avez pas eu peur de voir trop grand en cumulant les rôles d'acteur, de metteur en scène et de producteur ?

Robert de Niro : J'aime tout contrôler. Mais paradoxalement, plus on cumule les casquettes, moins on maîtrise ce que l'on fait.

Journaliste : C'est donc le goût du pouvoir qui vous a décidé à passer à la mise en scène ?

Robert de Niro : J'avais envie de donner ma vision des choses, faire mes propres erreurs et, par-dessus tout, oui, contrôler. Et ça, depuis trente ans, depuis mon premier film.

L'Abbé Pierre semble avoir toutes les caractéristiques d'un **8** dont la personnalité s'est suffisamment intégrée pour qu'il acquière les qualités du **2**.

Il est conscient de la colère du **8** et l'exprime aussi bien de manière verbale que non-verbale. Interviewé en février 1994 à l'émission de télévision 7/7, il a passé le plus clair du temps le poing fermé et brandi ou bien le doigt tendu. Il a prononcé des phrases comme : "Je n'aurais pas été un homme qui se domine de la violence, je l'aurai tapé.", ou "C'est révoltant !", ou encore "Je commence par une petite

³ Voir l'avertissement en note page 30.

⁴ LE LAY, Patrick. "La charte n'a aucune existence officielle" ; interview réalisé par Cécile Challier et Frédéric Péguillan. *Télérama* ; Paris (France) ; Télérama S.A. ; N° 2301 ; 16 février 1994 ; pp. 60-61.

⁵ DE NIRO, Robert. "Le rêve du Rital" ; interview réalisé par Marie-Elisabeth Rouchy et François Gorin. *Télérama* ; Paris (France) ; Télérama S.A. ; N° 2310 ; 20 avril 1994 ; pp. 24-28.

voix et ensuite l'indignation me porte." Et aussi cette phrase qui est la définition même du 8 : "Mon combat, c'est celui contre l'injustice !"

Mais, nous savons tous que cette formidable énergie du 8, ce sens profond de la justice, l'Abbé Pierre l'a transcendé très précisément avec les qualités qui sont celles du 2 : dévouement aux autres, humilité, amour.

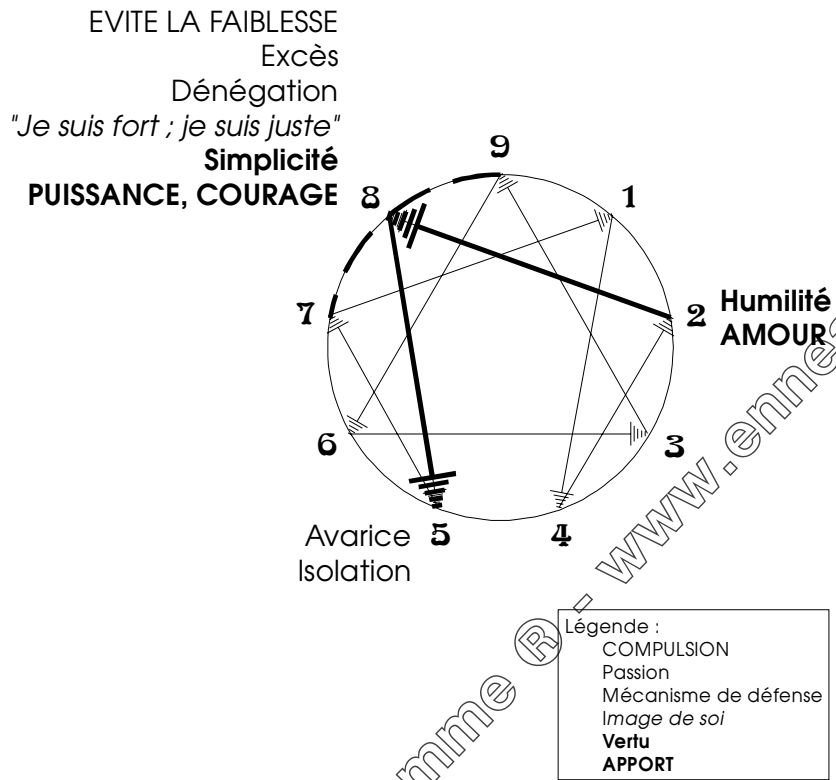


Figure 14, Schéma récapitulatif du type 8

Le type de base 9

Nous connaissons déjà les points fondamentaux qui caractérisent la personnalité du 9. Le centre instinctif est le centre préféré du 9, mais c'est aussi celui qu'il réprime. Il essaye de maintenir un équilibre entre les utilisations intérieure et extérieure du centre. Le 9 se sert du centre instinctif à la place des centres émotionnel et mental ; par contre, quand il faudrait agir en utilisant son centre instinctif, il emploie soit le centre émotionnel, soit le centre mental.

Comme pour tout membre du centre instinctif, la colère joue un rôle essentiel dans la vie émotionnelle du 9.

La compulsion du 9 est d'éviter les conflits.

La compulsion du 9 et son origine

Pour éviter les conflits, le 9 va en permanence chercher la paix intérieure et extérieure, et pour cela, il considère que rien n'a vraiment d'importance.

Puisqu'il réprime le centre instinctif, le 9 a du mal à agir ; il a une forte tendance à remettre au lendemain ce qu'il pourrait faire le jour même. Sa passion est la paresse. Pour passer à l'acte, il a souvent besoin d'une impulsion extérieure. Une fois lancé dans une activité, il estime que toutes les tâches sont de non-importance égale. Aussi, il a du mal à distinguer l'essentiel du secondaire et à fixer des priorités.

Le 9 a tendance à privilégier le statut quo car il estime que la nouveauté et la prise de décision sont deux sources potentielles de conflit. S'il est obligé ou si malgré tout il décide de changer, il le fera lentement, en prenant toutes sortes de précautions pour éviter les conflits.

Le 9 valorise et ressent une grande paix intérieure. Et il recherche la même paix à l'extérieur car il souhaite l'harmonie entre lui et son environnement. Avec d'autres personnes, il essaie systématiquement d'arriver à un accord car il pense qu'on peut toujours s'entendre.

De même, il souhaite être bien intégré socialement. Pour atteindre cet objectif, il fournit le plus souvent la quantité de travail nécessaire, malgré sa passion.

Pour éviter les conflits avec les autres, il fusionne avec eux ; ainsi, il sait parfaitement ce qu'ils veulent. Il n'arrive pas très bien à distinguer leurs besoins des siens et s'arrange souvent pour qu'ils soient satisfaits.

En cas de conflit, le 9 reste à distance. N'émettant jamais d'opinion, il est un observateur objectif et un conciliateur impartial. Son propre calme peut contribuer à calmer les autres. Mais si le conflit dure ou si les autres essaient de l'impliquer, il se retire émotionnellement ou physiquement.

De même qu'il fait les conflits extérieurs, il évite l'introspection. Il ne se reconnaît que peu ou pas de qualités.

Puisqu'il fait partie du centre instinctif, le 9 a affaire avec la colère, mais il la refoule. Cette colère, pourtant presque continuelle, est inconsciente. Fort rarement, il explose et manifeste sa colère. Son moyen habituel de l'exprimer est plutôt une immense inertie : comme il sait si bien ce que souhaitent les autres, il lui est facile de ne pas le faire. Cette attitude aussi est le plus souvent inconsciente.

Utilisant mal son centre instinctif, le 9 est peu spontané et semble peu naturel.

Dans les relations privées, il utilise à plein ses capacités fusionnelles. L'autre est le centre de sa vie et souvent, il connaît ses désirs mieux que les siens propres. Parfois, il pourra utiliser les besoins de l'autre comme une stimulation et une énergie lui permettant d'agir.

Le mécanisme de défense du 9 est la narcotisation. Comme il ignore ou ne tient pas compte ses propres besoins, il leur trouve des substituts : tabac, nourriture, télévision, collection...

Jeune enfant, le **9** a souvent ressenti un manque d'affection et d'écoute de la part de ses parents ; il s'en est consolé en se disant qu'au fond ce n'était pas très important. Parfois, il s'est trouvé au milieu de violents conflits entre ses parents. Bien souvent, il a refoulé ces éléments et décrit son enfance comme heureuse.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **9** devient de plus en plus négligent et indolent. Il se dissocie de plus en plus du monde et des émotions. Il fuit le contact avec la réalité et peut même la nier.

Si le mouvement se poursuit, le **9** acquiert les aspects négatifs du **6**. Il devient peureux et craintif. La moindre activité, la plus petite responsabilité le terrorise ; pour agir, il devient totalement dépendant de l'aide d'une autorité extérieure.

Intégration de la personnalité

Si il maîtrise sa compulsion, le **9** réussit à devenir une personne indépendante et à être en union à la fois avec lui-même et avec le monde. Stable et optimiste, il est pour les autres une source d'apaisement et de bien-être. C'est un bon médiateur et un excellent pacificateur.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les qualités du **3**. Il montre plus d'énergie et d'initiative et développe alors une véritable capacité à agir, à mener des projets à bien et à les réussir. Il apprend à se poser face aux autres, sans être agressif.

Les ailes

Comme pour tous les points du triangle **3-6-9**, la détermination de l'aile principale a encore plus d'importance que pour les autres types. Chez le **9**, elle indique le centre qui remplace le centre instinctif au moment d'agir.

Si le **9** a une aile **8**, il risque d'y avoir un conflit entre ces deux types. Dans le meilleur des cas, l'aile apportera un peu de confiance en soi et de capacité à agir au type principal ; dans le pire des cas, elle apportera la multiplication d'accès de colère ou de violence non compréhensibles et non maîtrisés.

Le **9** ayant une aile **8** utilise le centre mental à la place du centre instinctif. Cela fait de lui quelqu'un de plutôt introverti et impersonnel.

Si le **9** a une aile **1**, il vivra un peu de la rigueur du **1** et sera un peu plus soucieux de lui-même. Il se sert du centre émotionnel à la place du centre instinctif. Il est plutôt extraverti et est plus attentif aux autres.

Un exemple⁶

Lorsque le chat qui partageait notre vie était encore de ce monde, nous lui avons choisi un vétérinaire qui s'est révélé être un **9**. Nous étions tous d'accord pour trouver cela très agréable, car le vétérinaire était très apaisant et aidait tout le monde à se détendre en cas de souci de santé.

Malheureusement, un jour, le chat est tombé gravement malade et il a fallu envisager une opération dangereuse et difficile. Nous attendions que le vétérinaire nous aide à prendre la décision d'intervenir ou non. Mais c'était trop lui demander ; faire un choix, c'était risquer un conflit avec l'un d'entre nous, tout de suite ou à la vue des conséquences. Il ne répondait pas précisément à nos interrogations et nous avons vraiment compris à ce moment-là ce que le mot inertie voulait dire.

⁶ Voir l'avertissement en note page 30.

Pressé de questions, il finit par dire : "Je ne suis pas le Bon Dieu ! Je ne peux pas savoir." Alors, l'un de nous lui répondit sur un ton furieux : "Moi non plus, mais vous vous êtes le professionnel." Immédiatement, il a cherché à éviter ce conflit et nous a conseillé ce qu'il pensait être la meilleure chose à faire.

Provoquer un conflit dans le présent était sans doute la seule attitude permettant d'obtenir une réponse.

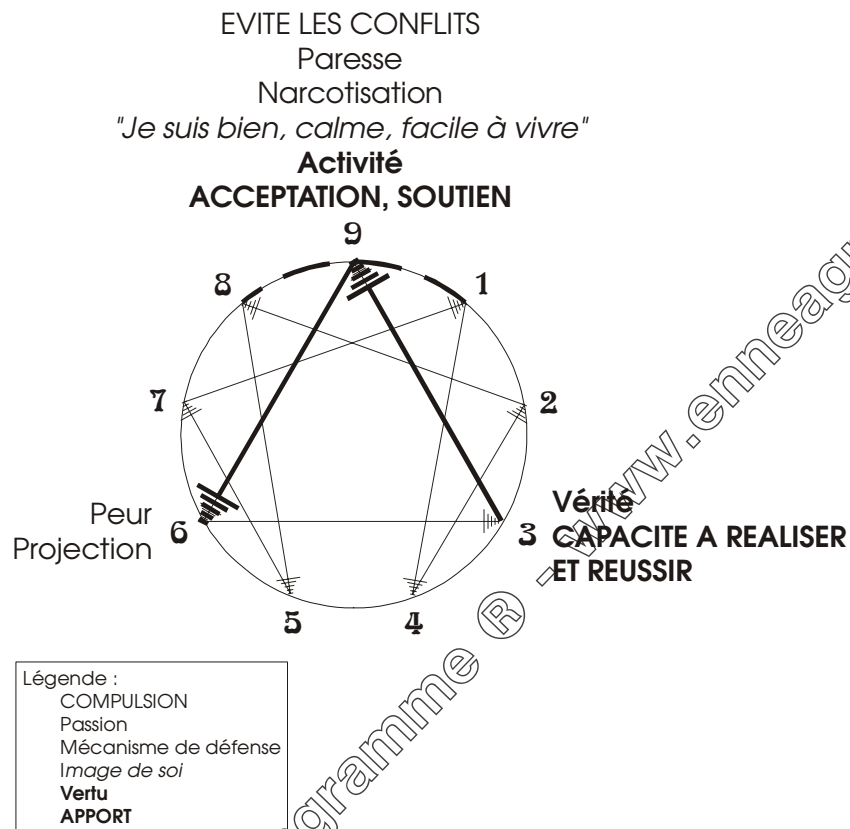


Figure 15 - Schéma récapitulatif du type 9

Le type de base 1

La personnalité du **1** est structurée par quatre éléments que nous avons déjà traités. Il est un des membres de la triade **8-9-1** qui préfère le centre instinctif. Il est celui qui utilise l'énergie considérable de ce centre vers l'intérieur afin de progresser et d'avancer.

En bon élément de la triade instinctive, le **1** est confronté à la colère, mais celle-ci est maîtrisée, intériorisée et plus tournée vers lui-même que vers les autres.

Sa compulsion est d'éviter la colère, autant la sienne que celle des autres.

Le **1** est à côté du centre émotionnel. Le centre qu'il utilise le moins est le mental ; il a tendance à le remplacer par son centre préféré, l'instinctif.

La compulsion du 1 et son origine

Le seul moyen que le **1** a trouvé pour ne pas être en colère après lui-même et pour que les autres ne soient pas en colère après lui, c'est de faire les choses parfaitement. Et comme il est persuadé que la perfection est possible, il cherche à l'atteindre en permanence. Pour cela il travaille, il travaille, il travaille... il travaille dur.

Le **1** est convaincu qu'il y a une, et une seule, bonne manière de faire les choses. Il est prêt à passer le temps nécessaire pour la trouver. En conséquence, il est lent à prendre une décision. Une fois celle-ci prise, il cherchera la bonne méthode pour agir, puis il se mettra au travail avec minutie et précision. Ordre, effort, conscience, implication sont les caractéristiques du **1** à l'œuvre.

Hélas, le résultat n'est jamais à la hauteur de ses espérances. Le **1** s'en aperçoit bien car il passe son temps à comparer la réalité à sa vision idéale du monde. Et le résultat de cette comparaison n'est jamais satisfaisant. Le **1** a presque toujours une petite voix intérieure qui critique sans indulgence la moindre de ses actions. Fréquemment, il ressasse ce qu'il a fait, en cherchant comment il aurait pu faire mieux. Il est assez orienté vers le passé dont il est mécontent. Il espère que cette analyse du passé lui permettra de mieux faire dans le futur.

Bien entendu, les actions et les comportements des autres sont également jugés insatisfaisants. Le **1** en ressent une frustration certaine. Bien que cela ne soit jamais exprimé sous cette forme, sauf peut-être avec des intimes, le **1** est intolérant. Il a tendance à émettre des jugements et emploie plus que de raison le verbe "falloir".

Le **1** ne manifeste quasiment jamais ce mécontentement vis-à-vis de lui-même et vis-à-vis des autres. En tant que membre du centre instinctif, la colère est au cœur de sa vie émotionnelle ; c'est même sa passion. Mais c'est une colère qui reste à l'intérieur et il consacre d'ailleurs une énorme quantité d'énergie à la contenir. En effet, exprimer cette colère serait une imperfection, et si cela se produit, le **1** en ressent une violente culpabilité.

Cette retenue fait qu'il est souvent considéré comme un bon compagnon, plutôt gai. Parfois cependant, les autres repèrent la colère à divers signes non-verbaux : mâchoires serrées, regard critique, lèvres pincées, gestes qui pointent. Pendant ce temps-là, le **1** n'est même pas conscient de son sentiment intérieur.

Le **1** ne trouve guère le temps de se distraire ni de se détendre. Il estime n'en avoir le droit que si toutes les tâches qu'il doit remplir ont été accomplies.

Dans les relations privées, il cherche aussi la perfection, à la fois dans la relation et dans l'autre personne. Ses propres imperfections l'inquiètent ; il vit dans la crainte d'être rejeté. Il aura tendance à mettre l'autre sur un piédestal, à s'en créer une image idéale et à faire de gros efforts pour que l'autre se conforme à cette image.

Le mécanisme de défense du **1** est la formation réactionnelle qui consiste à exprimer des sentiments ou à avoir des comportements contraires à ce qu'il vit inconsciemment. S'il est en colère

après quelqu'un, il aura tendance à lui sourire largement et à lui donner des conseils amicaux pour qu'il améliore sa vie. Il adore d'ailleurs inciter les autres à s'engager sur la voie de la progression et de la perfection.

S'il se met néanmoins en colère, le **1** dira que sa colère est une colère juste. Il est un champion de la morale. Cela fait de lui un partenaire loyal et l'amène aussi à ignorer ses propres besoins. Dans la vie, il ne fait pas ce qu'il veut, il fait ce qui doit être fait.

Le **1** est à côté du centre émotionnel. Il est divisé en deux : d'un côté, il y a un critique moralisateur ; de l'autre, un flot de sentiments, soit inconscients, soit contenus. Cette division se reflète parfois dans la vie extérieure : un certain type de comportements avec les personnes qui pourraient le juger, un autre dans l'intimité, seul, avec des proches ou dans un milieu où il se sent anonyme.

C'est peut-être quelqu'un qui est extrêmement strict onze mois par an et qui part en vacances au Carnaval de Rio où caché par la foule, il peut se livrer à des comportements excessifs. Ou bien il peut vivre dans un appartement très ordonné, mais avoir un placard où règne la pagaille la plus absolue. Cette coupure peut aussi se manifester dans sa sexualité, plutôt calme et contrôlée en général avec des relations brèves et intenses.

Enfant, le **1** a souvent eu des parents très exigeants et rigides ; pour eux ce qu'il faisait n'était jamais assez bien. Il a fait d'immenses et inutiles efforts pour les satisfaire et a déduit de la situation qu'il ne pouvait guère faire confiance aux autres. Parfois, il a été aussi confronté à des responsabilités trop grandes pour lui, par exemple à un parent absent dont il a plus ou moins dû jouer le rôle.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **1** émet de plus en plus de jugements négatifs sur lui-même et les autres. Il devient incapable de pardonner la moindre peccadille et se montre intolérant et inhumain.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **4**. Il se sent seul, mal aimé et incompris. Il devient mélancolique et s'apitoie sur lui-même. Si la tendance à la désintégration continue, les émotions négatives jusqu'ici retenues sont ressenties avec force et le **1** ne sait pas comment les gérer ; il devient tragique et désespéré.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **1** découvre la vertu de son type, la patience : il apprend à distinguer les résultats des intentions et ainsi à pardonner aux autres et à lui-même. Il transforme sa tendance à juger en une capacité utile à évaluer.

Le **1** devient alors tolérant, sans faiblesse, avec lui-même et avec les autres et découvre que l'on peut être aimé même imparfait, inconditionnellement.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **7**. Il apprend à rire, devient plus joyeux, capable de profiter de ce qui est bon dans la vie, même si ce n'est pas parfait. Il y gagne aussi une meilleure utilisation de son centre mental, marquée notamment par une plus grande capacité à se montrer objectif. Il apprécie les choix et le fait de disposer de plusieurs options.

Les ailes

Si le **1** a une aile **9**, les deux types se renforcent sur le plan de la maîtrise des émotions négatives. L'aile **9** peut aussi diminuer les manifestations d'intolérance vis-à-vis des autres. Il peut aussi bien en résulter un être inhumain et complètement dissocié de son environnement que quelqu'un d'extrêmement équitable et mesuré.

S'il a une aile **2**, celle-ci l'aide à mieux comprendre les autres sur le plan émotionnel. Ce qu'il fait de cette compréhension dépend du niveau d'intégration de la personnalité : cela peut aller d'une

capacité à manipuler les autres pour les rendre coupables de leurs faiblesses à un véritable esprit de sacrifice.

Quelques exemples⁷

Un jour, un couple d'amis décide d'aller finir son après-midi dans un casino. Leur fille, du type 1, est mineure et l'entrée lui est interdite. Ils lui proposent une autre activité pendant ce temps. Mais comment un 1 pourrait-il accepter que ses droits fondamentaux soient ainsi bafoués ?

Elle exprime aussitôt la compulsion du 1 : *"C'est injuste que je ne puisse pas aller au casino si je suis accompagnée par mes parents. Je ne veux pas vous attendre ailleurs puisque j'ai le droit de venir."* Devant un tel abus, elle se met à pleurer et fonce immédiatement vers le 4 : *"De toute façon, vous ne savez pas ce qui se passe dans ma tête."*

Au cours d'un de nos stages, une participante, Marine fait un exercice. Elle vient de découvrir la technique à utiliser par une explication théorique et une démonstration. Elle la pratique pour la première fois de sa vie, et fort bien pour nous qui la regardons travailler. A la fin, elle se tourne vers nous, son visage marqué d'une profonde expression de tension et de souffrance, et dit : *"Oh, qu'est-ce que j'ai à m'améliorer !"*

Un jour, Laurence, la fille d'un couple ami, est malade. Ses camarades de classe passent la voir régulièrement pour prendre de ses nouvelles et la tenir au courant de ce qui se passe pendant son absence. L'une d'entre elles, onze ans comme Laurence, lui écrit un petit mot que voici in extenso :

"Chère Laurence,

Guéris vite, nous t'attendons à l'école. Nous te félicitons pour ton 15 en rédaction. C'est la meilleure note et tu es la seule à l'avoir avec Carole.

Félicitations !

Et surtout fais toujours aussi bien tes devoirs !"

⁷ Voir l'avertissement en note page 30.

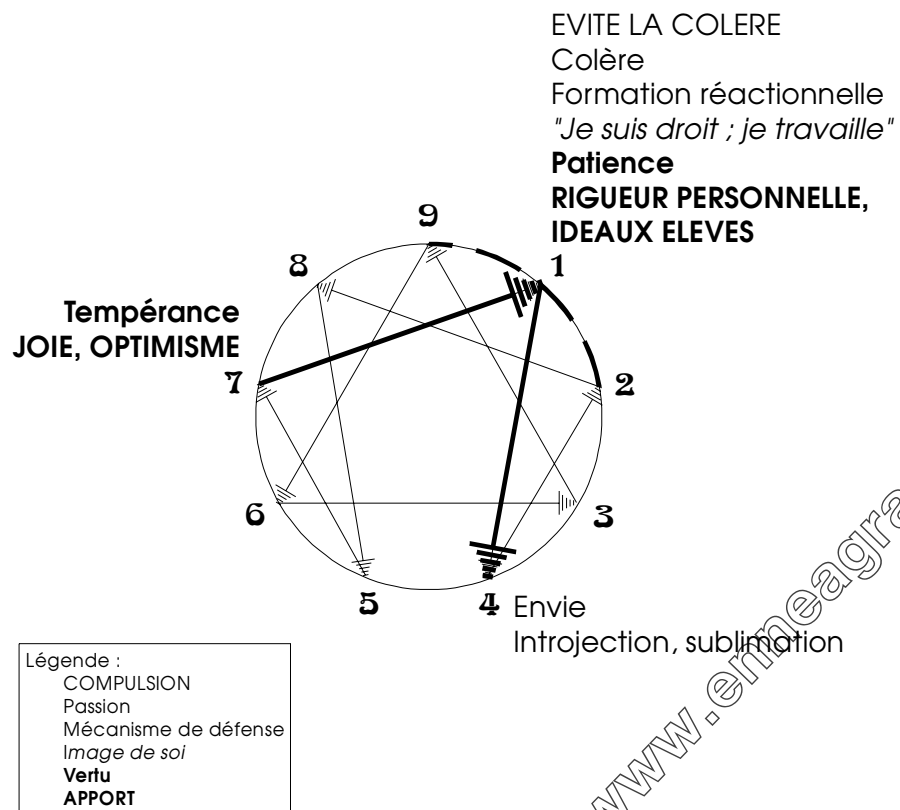


Figure 16 - Schéma récapitulatif du type 1

LE CENTRE ÉMOTIONNEL

Le type de base 2

Rappelons quels sont les points déterminants pour comprendre la personnalité du **2**. Le **2** fait partie de la triade **2-3-4** et préfère donc le centre émotionnel. Il est celui qui en utilise l'énergie vers l'extérieur, c'est-à-dire pour se relier aux autres et connaître leurs désirs et leurs besoins.

Comme pour tous les membres du centre émotionnel, la problématique du **2** tourne autour de l'identité.

Sa compulsion du **2** est d'éviter de reconnaître ses propres besoins.

Le **2** est à côté du centre instinctif. Le centre mental est celui qu'il utilise le moins ; il le remplace par son préféré, l'émotionnel.

La compulsion du 2 et son origine

A la place de ses propres besoins, le **2** va en permanence chercher à reconnaître les besoins des autres, et comme il est suffisamment proche du centre instinctif, à les satisfaire, qu'ils soient exprimés ou non. Il pense ainsi gagner leur affection.

Dès qu'il agit, le **2** privilégie les relations personnelles. Cela fait de lui quelqu'un de serviable, de compatissant et de chaleureux. Dès qu'il repère une possibilité d'aider les autres, il ne réfléchit pas, il fonce le faire. Mais cette aide est bien souvent limitée à ceux qui lui sont proches ; le **2** n'est pas forcément impliqué dans des causes humanitaires.

Toujours prêt à aider, attentif au moindre désir des autres, il ne condamne pas. Il soutient. Il est ainsi souvent un confident apprécié. Mais il peut aussi varier ses comportements selon les personnes et à ne plus trop savoir qui il est.

Le **2** est un séducteur ; il cherche à plaire. Quand il communique avec d'autres personnes, il cherche le contact physique et émet force compliments qui vont parfois jusqu'à la flatterie. Il aime donner des conseils.

Pour le **2**, l'amour ne peut être qu'inconditionnel. Soit il aime une personne totalement et tout peut être dit et partagé. Soit il n'a pas de relations avec cette personne.

Le **2** cherche systématiquement la présence des autres. La solitude lui pèse et l'effraie à cause de son manque de vie émotionnelle intérieure. Il est très sensible à la critique. Si on rejette son aide, ses conseils ou ses cadeaux, c'est comme si on le rejetait lui, et c'est alors une souffrance et une angoisse profonde.

La passion du **2** est l'orgueil. Il tire fierté à la fois de ce qu'il fait pour les autres et de sa propre absence de besoins. Il pense que les autres se débrouilleraient beaucoup moins bien dans la vie s'il n'était pas là pour les aider de ses conseils et des ses actes. Il est fier de n'avoir besoin de rien ni de personne.

Quoiqu'il en dise, le **2** aimerait que les autres soient plus reconnaissants de ce qu'il fait pour eux, des sacrifices qu'il consent pour leur bien. Il lui arrive de les trouver égoïstes.

Dans ses relations privées, il essayera de garder le contrôle de la relation en satisfaisant les besoins de l'autre personne. Il va fusionner avec les sentiments de l'autre. Il peut se montrer jaloux, possessif et très protecteur. Il sait aider l'autre à donner le meilleur de lui-même et à réussir.

Dans sa vie privée comme dans son travail, le **2** aime être l'éminence grise d'une personne importante et puissante dont il sait repérer toutes les potentialités.

Son mécanisme de défense est la répression. Ce n'est pas qu'il ne veuille pas accepter des relations symétriques lui permettant de satisfaire ses besoins ; c'est qu'il n'a pas de besoins personnels.

Jeune enfant, le **2** n'était généralement aimé que s'il faisait plaisir. Il a donc vite appris à repérer les désirs de ses parents et à faire ce qu'il fallait pour les satisfaire. Il a pu aussi avoir des parents émotionnellement fragiles, qu'il a d'une certaine manière pris en charge.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **2** ne peut plus supporter de ne pas aider les autres. Il les manipule pour tenter de les rendre dépendants de lui. Il les culpabilisera aussi à propos de leur manque de reconnaissance à son égard. C'est le tortionnaire déguisé en victime.

Il est important ici de se souvenir que le **2** est éloigné de son centre mental et que sa manipulation n'est pas le résultat d'une réflexion, le fruit d'une volonté consciente.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **8**. Son attitude manipulatrice l'a conduit à être rejeté par les autres. Il exercera alors toute sa puissance, mobilisera toute son énergie pour en tirer vengeance : cela peut aller de la calomnie à la violence physique.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **2** apprend à s'aimer lui-même et à aider les autres de façon réellement désintéressée. Il passe d'une fausse à une véritable humilité. C'est alors quelqu'un de profondément aidant et généreux.

Si le mouvement se poursuit, le **2** acquiert les qualités du **4**. Il devient capable de reconnaître et d'apprécier ce qu'il y a d'unique en lui. Il prend enfin conscience des sentiments négatifs qu'il y avait en lui et devient capable de les accepter. Il pourra alors nouer avec les autres des relations profondes et authentiques. Souvent, il manifeste les qualités artistiques du **4**.

Les ailes

Si le **2** a une aile **1**, les deux types se fortifient mutuellement sur le plan du respect de principes moraux ; mais ils se contredisent sur le plan de la communication, réservée chez le **1**, chaleureuse chez le **2**. L'aile va accroître la tendance du **2** à donner des conseils.

S'il a une aile **3**, les capacités des deux types à se lier très facilement aux autres se renforcent mutuellement. Aux critères humains du **2** peuvent s'ajouter les critères de réussite sociale du **3**.

Quelques exemples⁸

Une de nos amies envisage un jour d'acheter un micro-ordinateur. Elle décide de se rendre dans un magasin que nous ne connaissons pas et qu'elle apprécie. Nous savons par ailleurs qu'elle n'a aucune compétence en ce domaine et que cette acquisition l'angoisse un peu. L'un de nous, dont la première profession fut l'informatique, lui propose de l'accompagner pour l'aider dans son choix.

Accepter aurait été reconnaître un besoin personnel, c'était donc absolument impossible. Notre amie s'est complètement figée et est restée ainsi près de quinze secondes sans dire un mot. Puis, elle a répondu : *"Si cela vous fait plaisir de découvrir ce magasin, vous pouvez m'accompagner."* Ainsi, elle avait, en une phrase, transformé la satisfaction d'un de ses besoins en la satisfaction d'un des nôtres. Fort.

Jean-Pierre Tarot, anesthésiste, parle de son métier⁹ : *"J'ai privilégié un lien relationnel avec cet homme. (...) Il m'est arrivé une fois, n'étant pas disponible, de déléguer l'injection du soir à quelqu'un d'autre. Bizarrement les effets n'ont pas été les mêmes, la nuit n'a pas été aussi bonne. Je ne vois pas d'autre explication"*

⁸ Voir l'avertissement en note page 30.

⁹ FAVEREAU, Eric. *Le Silence des médecins*. Paris (France) ; Calmann- Lévy ; 1993.

que la part relationnelle d'une attitude thérapeutique. Dans la douleur, il y a une composante organique, il y a une composante psychologique, et il y a aussi une composante relationnelle."

Environ une page plus loin : "Dans la plupart des conflits que j'ai avec des chirurgiens, c'est parce que je me mets à la place du patient." Et un peu plus loin encore : "Je tranche là encore avec le même repère en me mettant à la place du patient."

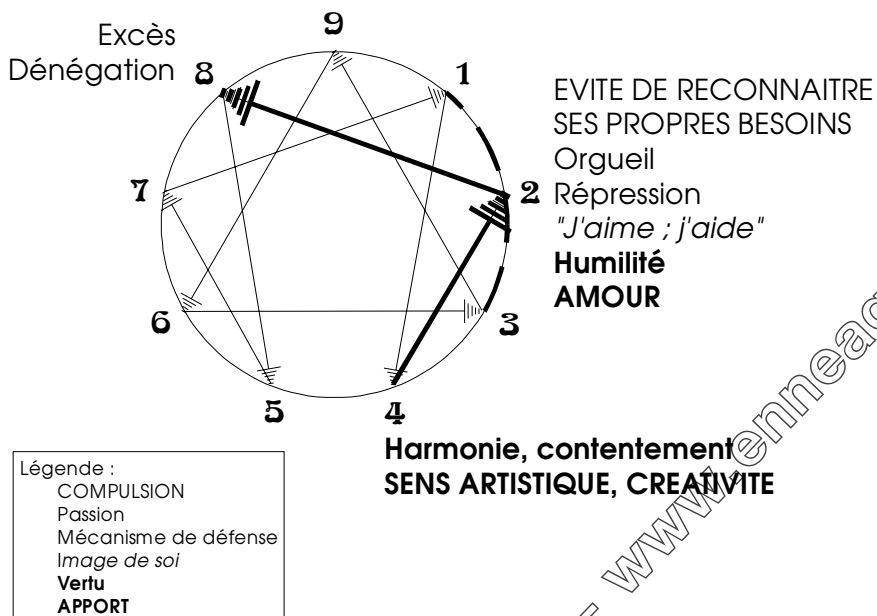


Figure 17 - Schéma récapitulatif du type 2

Le type de base 3

Les points essentiels pour comprendre la personnalité du **3** ont déjà été établis : Situé au centre de la triade **2-3-4**, le **3** préfère le centre émotionnel. Il essaie de trouver un équilibre entre l'utilisation intérieure et extérieure de ce centre, et par conséquent, c'est aussi celui qu'il réprime. Il utilise le centre émotionnel à la place des centres mental et instinctif. A l'inverse, quand il s'agit d'utiliser le centre émotionnel pour se relier aux autres ou se connecter à ses propres émotions, le **3** se sert soit du centre mental, soit du centre instinctif.

A l'instar des autres membres du centre émotionnel, les difficultés du **3** sont liées à la définition de son identité.

La compulsion du **3** est d'éviter les échecs.

La compulsion du 3 et son origine

Le **3** va en permanence chercher à accumuler des succès parce qu'il considère que ce sont ses réussites qui font sa valeur. Il cherche non des réussites personnelles, mais des succès qui soient reconnus par les autres.

Enthousiaste, plein d'énergie, le **3** est très entreprenant : il sait et aime mener plusieurs activités en même temps. Il manifeste une immense volonté d'aboutir. Cela l'amène à être un organisateur précis et efficace : il fixe des objectifs définis et détaillés, planifie les tâches à faire et précise surtout de manière très explicite ce que seront les critères d'évaluation en fin de projet.

Dans ce cadre, le **3** attend des autres la même implication et la même efficacité. Il ne peut pas supporter l'incompétence ou l'indifférence des gens qui travaillent avec lui. Comme ses projets sont toute sa vie, il pense qu'il doit en être de même des autres. Le 3 est un collègue ou un responsable extrêmement strict sur ces points. Par contre, si le travail est bien fait, il sera accommodant et agréable.

Son goût immodéré du succès l'amène à ne s'impliquer que dans des entreprises où le succès est socialement visible, rapide et certain. Il n'aime guère les activités à très long terme ni les risques.

Il n'aime pas non plus les vacances ou les week-ends. Il ne sait alors pas trop quoi faire et cela l'angoisse. Il se peut qu'il fasse un peu de sport car l'exercice lui permet d'améliorer son apparence physique. Sinon, soit il emmène du travail, soit il s'implique dans une nouvelle activité, comme l'animation d'un club, où il peut satisfaire à la fois sa boulimie d'activité et son désir de paraître.

Comme il préfère le centre émotionnel, le **3** comprend bien les sentiments et les besoins des autres. Mais comme il réprime aussi ce même centre, il n'exprime pas ses propres sentiments, mais ceux qui lui permettent de mieux vendre ses projets. A tout moment de sa vie, il a un objectif en tête et agit en conséquence.

En compagnie, le **3** est un individu plaisant : il parle beaucoup, de manière brillante et animée, si c'est ce que l'on attend de lui.

Ce souci excessif de l'apparence fait que le **3** est plus souvent en représentation qu'il n'est lui-même. Quoi qu'il fasse, il est l'image idéale du rôle. Sa passion est le mensonge.

Bien évidemment, le **3** se ment autant qu'il ment aux autres. Son mécanisme de défense est l'identification. Ce n'est pas qu'il joue un rôle ; c'est qu'il est ce rôle ; et d'ailleurs, il l'a toujours été. Il a une mémoire très sélective : il oublie ses échecs éventuels et tout ce qui, dans son passé, n'est pas en conformité avec le personnage qu'il est maintenant.

Dans les relations privées, le **3** manifeste la même tendance. Il cherche le partenaire approprié à son rôle, physiquement et/ou socialement. Il a une difficulté certaine à entrer en contact avec ses émotions, et essaie d'être le partenaire que l'autre personne attend. Il peut ainsi être amené à entretenir une relation superficielle et à l'abandonner si ce n'est pas possible. Bien souvent, il

privilégie ses projets à la relation. Par contre, s'il s'implique réellement, il sera un partenaire très aidant.

Enfant, le **3** a souvent eu des parents – une mère notamment – qui lui manifestaient de l'amour s'ils étaient fiers de lui. Aujourd'hui, par ses réalisations, il cherche à obtenir de nouveau cette admiration reçue dans son enfance.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **3** devient de plus en plus opportuniste. Il est prêt à tout pour réussir : pour lui, la fin justifie les moyens, et le mensonge reste son moyen privilégié. Il est haineux et jaloux des succès des autres.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **9**. Pour éviter les échecs, il cesse d'agir. Mais ainsi, il ne connaît plus de succès. Pour ne pas sombrer dans le désespoir, il se coupe encore un peu plus de ses émotions.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **3** acquiert la vertu d'honnêteté. Prenant conscience de sa compulsion, il est capable de mettre toutes ses qualités d'énergie et d'enthousiasme à la combattre. Ainsi, tout en gardant sa capacité de réussir, il devient quelqu'un de vrai.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **6**. Il tient compte des autres, tant dans sa vie privée que professionnelle. Il devient loyal vis-à-vis des groupes auxquels il appartient. Il cherche et obtient des succès qui durent.

Les ailes

L'aile principale du **3** permet de déterminer le centre qu'il utilise à la place du centre émotionnel pour se connecter aux autres. Comme pour tous les membres du triangle **3-6-9**, sa détermination est donc fondamentale.

S'il a une aile **2**, elle lui apporte une meilleure compréhension des sentiments et des besoins des autres. Dans ce cas, il utilise dans ses relations le centre instinctif à la place du centre émotionnel. Le contact lui est facile et il sait bien entraîner les autres dans ses projets.

S'il a une aile **4**, elle l'aide à être plus en contact avec ses sentiments et le pousse un peu au retrait. Il utilise alors le centre mental à la place de l'émotionnel dans ses contacts avec les autres. Il est alors un peu moins extraverti mais plus sérieux et moins superficiel.

Quelques exemples¹⁰

Après avoir écouté la description du type **3**, un de nos stagiaires nous a dit : *“Quand je suis sur un chantier, j'enlève ma cravate, je relève mes manches et je suis avec l'ouvrier. Je peux boire un pastis avec lui, être ensuite à genoux avec un prêtre, et prier et le soir, mettre un smoking et boire une coupe de champagne au Lido avec un PDG.”*

Une autre stagiaire a vivement réagi à l'importance du court terme pour le **3** : *“Une grosse entreprise me propose un contrat très important, sur 3 ans, représentant 50% de mes bénéfices. Elle ne veut que moi. Mais 3 ans, cela me fait peur. C'est terrifiant, j'en dors très mal la nuit. Un juriste est en train de me préparer un contrat, renouvelable tous les ans par tacite reconduction et pouvant être dénoncé avec un délai de six mois.”*

¹⁰ Voir l'avertissement en note page 30.

L'acteur Michael Douglas semble manifester les traits typiques du **3**. Quand la revue Psychologies¹¹ lui consacre un article, elle utilise comme sous-titre sa déclaration : "Ce ne sont ni l'argent, ni la gloire qui me font courir, mais la peur d'échouer." Il est décrit comme quelqu'un qui a connu les problèmes d'identité du **3** et qui, ne sachant pas les résoudre, a un temps vécu le mécanisme de narcotisation de son type de désintégration, le **9** : «Je voulais être moi !, dit-il Il n'y arrive pas. Fuite en avant, drogue et saleté lui servent de masque.»

Pour s'en sortir, Michael Douglas «travaille dur» et régulièrement. En bon **3**, la réussite sociale lui semble importante : "Aujourd'hui, je sais qu'un jour viendra où mon fils (...) rentrera de l'école en disant : Papa, on ne m'aime que parce que je suis ton fils."

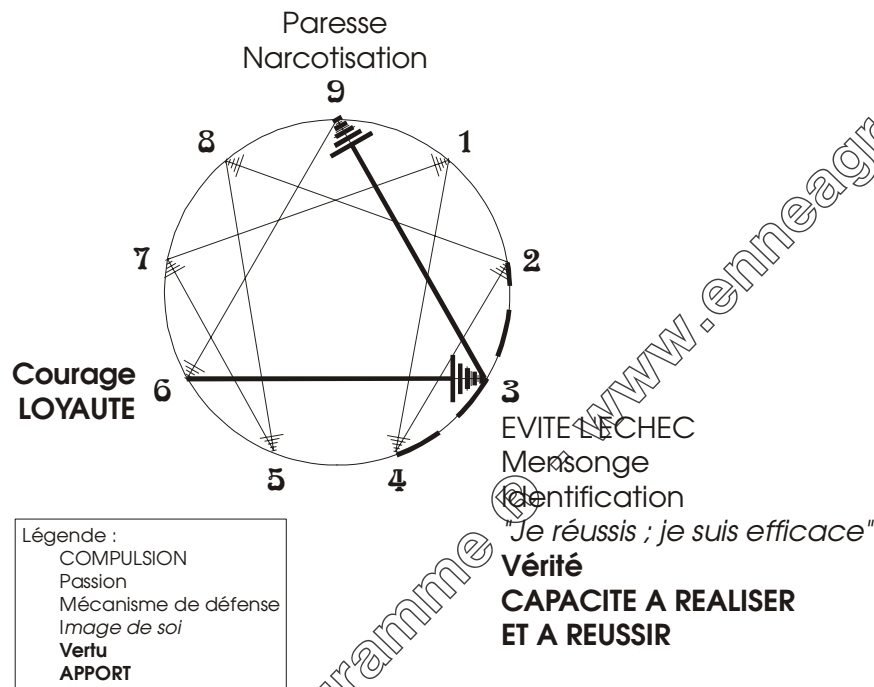


Figure 18 - Schéma récapitulatif du type 3

¹¹ TAUBES, Isabelle ; HERCKEL, Fabrice. "Divan de Star : Michael Douglas ". *Psychologies* ; Paris (France) ; Loft International ; N° 120 ; Mai 1994 ; pp. 18-21.

Le type de base 4

La personnalité du **4** est structurée par divers éléments que nous avons déjà traités. Dernier membre de la triade **2-3-4**, le **4** préfère le centre émotionnel. Il en utilise l'énergie vers l'intérieur, pour se connecter à ses propres émotions. Par ce moyen, il cherche à résoudre les questions qu'il se pose, comme tous les membres du centre émotionnel, à propos de son identité.

La compulsion du **4** est d'éviter la banalité, de fuir tout ce qui est ordinaire.

Le **4** est à côté du centre mental. Il est éloigné du centre instinctif qu'il utilise peu, préférant le remplacer par son centre favori, l'émotionnel.

La compulsion du 4 et son origine

Le **4** cherche en permanence à être unique dans son travail, son cadre de vie, ses vêtements... et surtout ses émotions. Il a constamment besoin de vivre des émotions intenses, excessives. Cela seul lui donne le sentiment d'être réellement vivant.

Le **4** veut se différencier de la masse des autres gens. Mais il ne veut pas consciemment faire partie d'une élite quelconque, car une différence reconnue est-elle encore une différence ?

Pour affirmer son caractère unique, le **4** cherche parfois à transgresser les règles. Il peut se sentir bien aux frontières de la loi, mais il n'ira généralement pas au-delà.

Il est persuadé d'être une personne différente des autres, de vivre un drame unique que les autres ne peuvent pas comprendre. Il souffre profondément de cette solitude émotionnelle. Le **4** a tendance à détecter immédiatement dans une situation ce qui ne va pas bien, et tout ce qui serait bien mais qui n'est pas présent. Il est pénétré du caractère tragique de la vie.

Pour essayer malgré tout de faire comprendre ce qu'il ressent, le **4** a recours à une communication symbolique. Par exemple, pour exprimer tel jour à sa femme toute sa douleur, il va choisir très précisément la cravate qui traduit le mieux son ressenti. Bien entendu, les symboles du **4** ne sont jamais compris par les autres, ce qui ne fait que lui confirmer leur incapacité totale à se rendre compte de ses tourments.

Le **4** a peur d'être rejeté par les autres... et il se sent rejeté par eux. Son humeur est changeante ; mais le plus souvent, il est mélancolique et volontiers dépressif.

Il est fréquemment considéré comme quelqu'un dont le charme est réel, mais apprêté. Sa communication non verbale confirme souvent cette distance par un sourire un peu hautain ou un regard un peu ironique.

Le **4** sait bien qu'on ne le trouve pas naturel ; il fait alors de gros et inutiles efforts pour être simple et authentique. Il répète très soigneusement ce qu'il veut exprimer, ce qui aggrave un peu plus le problème. De toute façon, quand il doit parler, les mots lui paraissent toujours insuffisants, et il a tendance à hésiter avant de prononcer un mot ou à ne pas terminer ses phrases.

Cette volonté d'être naturel se manifeste parfois dans sa manière de se vêtir. Pour être différents, certains **4** privilégient des tenues excentriques, tandis que d'autres pourront passer énormément de temps à construire une tenue qui se veut tout simplement naturelle et que les autres trouvent banale.

La conscience omniprésente de sa propre souffrance rend le **4** sensible à celle des autres, et cette compassion est appréciée.

Le **4** est généralement sensible à la beauté ; il sait la percevoir, mais aussi la créer. Il est original et créatif. Il a un imaginaire riche et tend à le préférer à la réalité qu'il trouve décevante.

Dans le domaine de l'action, le **4** est capable de s'impliquer fortement dans une tâche et est généralement déçu par le résultat ; il a alors tendance à se mettre en retrait.

Dans ses relations privées, il attire les autres, mais ne se découvre qu'avec difficulté, par peur d'être une fois de plus rejeté. Il est handicapé par les problèmes émotionnels déjà cités : recherche permanente d'émotions excessivement fortes, plutôt négatives, difficulté à vivre l'instant, tendance à percevoir ce qui est négatif.

Le **4** cherche à se rassurer en testant en permanence la relation, et il est rare qu'il trouve que l'autre personne soit assez aimante. Parfois, sa peur d'être rejeté le conduit à interrompre une relation le premier, de façon à éviter la souffrance que représenterait une rupture de la part de l'autre.

Pourtant, le **4** est persuadé que seul un amour particulier lui permettra d'être enfin compris, de commencer à vivre enfin vraiment. S'il réussit à s'engager réellement dans la relation, il y est très fortement impliqué, exigeant de jouer un rôle unique dans la vie émotionnelle de son partenaire. Il est sensible aux capacités esthétiques de l'autre et de la relation et sait les développer. Il est passionné.

Sa passion est l'envie. Il a peur d'être abandonné pour quelqu'un de plus spécial que lui ; il est jaloux de ceux dont il pense qu'ils ont plus de style que lui. Cette envie peut être une source de motivation.

Le mécanisme de défense du **4** est l'introjection. La moindre chose que l'on peut dire sur lui le blesse, et pourtant, il fait sienne ces critiques réelles ou imaginaires. Il utilise aussi beaucoup la sublimation, utilisant l'énergie de ses émotions dans l'expression artistique.

Jeune enfant, le **4** s'est souvent senti abandonné par un parent. Parfois, il est né dans une famille qui vivait à ce moment-là un fort chagrin. Il a ressenti dans son enfance une colère forte vis-à-vis de ses parents qu'il a retournée contre lui-même.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **4** devient de plus en plus dépressif. Il manque toute occasion de réussir quoi que ce soit dans sa vie. Il se fait d'incessants reproches et il se retire de plus en plus.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **2**. Il va se tourner vers les autres et rechercher désespérément leur approbation et leur amour. En même temps, il leur en veut de cette dépendance.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **4** a appris à se connecter à son inconscient et à l'ensemble de ses émotions. Il laisse aller librement sa créativité et devient capable de trouver la beauté dans les divers moments de la vie et de l'exprimer. Il apprend à se satisfaire de ce qu'il a et découvre les vertus du type qui sont l'harmonie et le contentement.

Si le mouvement se poursuit, le **4** acquiert alors les qualités du **1**. Il découvre son centre instinctif. Il devient capable de vivre dans la réalité et dans le présent. Il agit en liaison avec des valeurs fortes.

Les ailes

Si le **4** a une aile **3**, elle lui apporte un peu d'intérêt pour le monde extérieur et une certaine capacité à agir. Les deux types ont un fort intérêt pour leur image extérieure, quoique pour des raisons différentes. Il y a conflit entre la piètre image de soi du **4** et la bonne image de soi du **3**.

S'il a une aile **5**, la tendance du **4** au retrait et sa connexion au centre mental sont renforcées par l'aile. Il y a conflit entre le désir du **4** de vivre des émotions fortes et la volonté du **5** d'éviter ou de rationaliser les émotions.

Quelques exemples¹²

La phrase bien connue de Groucho Marx : "Je n'accepterai jamais de faire partie d'un club qui m'accepterait comme membre", est caractéristique de la volonté des 4 de faire partie d'une élite qui ne soit pas reconnue.

Une de nos amies, une merveilleuse 4, a exprimé cette recherche de la personne unique qui la comprendra. Elle nous a raconté : "A une certaine période de ma vie, je croyais avoir trouvé le véritable ami." Elle avait alors écrit : "Maintenant, j'ai un ami auquel je me confie, car lui seul possède la patience de m'écouter comme j'aime qu'on m'entende. Il répond à mon appel, il me comprend, il m'aide à vivre mon insupportable vie banale."

La même personne écrit des poèmes, dont nous ne pouvons malheureusement que citer des extraits. Mais ils expriment si bien et de manière si émouvante le désir de relation du 4 :

*"Ma place reste inoccupée
dans l'affection des autres.
Sur ma carte d'entrée
j'inscris "sincérité"
et je demeure là,
la main tendue.
Personne ne la valide."*

et ses efforts de communication parfois symbolique :

Contact

*"Lorsque les moyens
de communication
t'échappent,
que reste-t-il
à rapporter ?
Je raccroche le récepteur,
je me renvoie mon message
et me parle à moi-même.
J'exprime un langage
sourd-muet.
Le perçois-tu ?
Je tends la main,
je saisis un crayon
et recompose un numéro
machinalement.
J'appelle.
Je reste
inaudible.
J'écris.
Je demeure
illisible.
Mes signes manquent
leur portée.
Ils s'effacent
devant la réserve.
Ils s'estompent.
Ma main*

¹² Voir l'avertissement en note page 30.

se retranche
 du monde.
 Elle s'articule
 dans le vide.
 J'empoigne
 le néant."

Ils montrent aussi sa recherche d'identité, son désir de fusion avec une autre personne et la crainte de s'y perdre :

"Je me demande à quoi l'alter ego
 ressemble ou si tu préfères
 l'âme sœur, mon frère.
 On cherche à rencontrer
 un autre soi-même
 et je me pose la question :
 qu'en serait-il de mon identité
 si un jour je croisais
 mon autre moi-même ?
 Se pourrait-il qu'il m'aide
 à me comprendre ?"

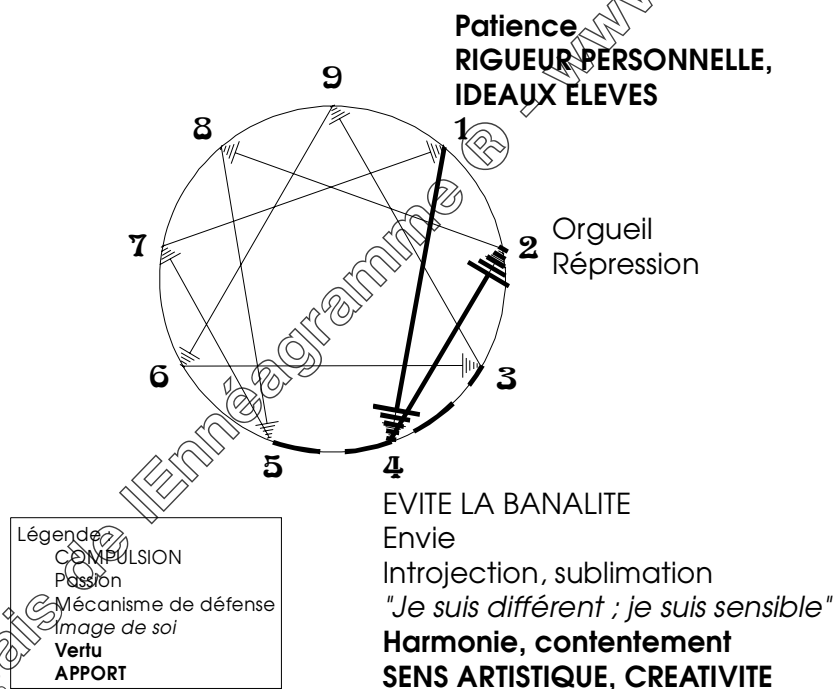


Figure 19 - Schéma récapitulatif du type 4

LE CENTRE MENTAL

Le type de base 5

Rappelons les points essentiels pour comprendre le fonctionnement de ce type. Le **5** préfère le centre mental, et dans la triade **5-6-7**, il est celui qui l'utilise dans le monde extérieur. Bien qu'étant en retrait sur lui-même, il cherche à comprendre comment le monde extérieur fonctionne.

Comme tous les membres du centre mental, le **5** a une problématique liée à la peur et c'est chez lui une peur du monde extérieur.

Sa compulsion est d'éviter le vide intérieur.

Il est à côté du centre émotionnel et éloigné de son centre instinctif qu'il remplace volontiers par le centre mental.

La compulsion du 5 et son origine

Pour éviter le vide intérieur, le **5** cherche en permanence à acquérir des connaissances. Il pense que le monde a un sens et il cherche à le comprendre. Pour lui, il n'y a qu'une chose véritablement importante dans la vie : savoir. Tout est intéressant à connaître.

Quand le **5** s'intéresse à un sujet, il souhaite tout connaître sur ce thème et a donc l'impression de n'en connaître jamais assez. Il est un collectionneur d'informations, et s'il s'intéresse à un auteur, il lui faudra en lire tous les ouvrages et il consacrera beaucoup d'énergie à chercher les titres épuisés ou les plus rares. Parfois, il se lance dans une collection au sens habituel du terme.

Qu'il soit avec une personne ou dans un groupe, le **5** parle peu. Il a une excellente qualité d'écoute qui est souvent appréciée des autres. Une des raisons de son silence est qu'il a l'impression de ne pas connaître à fond le sujet abordé et qu'il craint fort de passer pour un ignorant, ce qui pour lui est synonyme d'imbécile.

Quand tout le monde aura parlé, le **5** pourra alors prendre la parole. Il fera un véritable exposé sur le sujet. Il excelle dans ce genre d'exercice, il a une brillante compréhension globale ; sa parole est précise, claire et structurée ; il est concret et impartial ; il sait à l'occasion faire preuve d'un humour un peu acide. Il aura tendance à bien faire comprendre qu'il en connaît beaucoup plus qu'il n'en dit.

Ces véritables petites conférences qu'il fait à tout propos sont bienvenues dans certains contextes. Dans d'autres, elles ennuyent profondément les auditeurs. Il en déduit que les gens sont vraiment superficiels.

Le **5** considère que l'on doit penser par soi-même. Il ne demandera des renseignements ou de l'aide que s'il ne peut vraiment pas faire autrement.

Coupé de son centre instinctif, il n'aime guère agir. Dans le monde, il est plus observateur qu'acteur, sauf peut-être si l'action lui donne le moyen d'accroître ses connaissances. Physiquement, le **5** est plutôt gauche car pour bouger, faire du sport ou d'autres activités physiques, il utilise son centre mental à la place de l'instinctif.

Les gens trouvent souvent que le **5** manque d'humanité. Sa passion est l'avarice. Il est soucieux de conserver son savoir pour en connaître un peu plus que les autres. Il est jaloux de son temps qu'il veut garder en priorité pour lui-même afin d'apprendre encore plus.

Le mécanisme de défense du **5** est l'isolation. Proche du centre émotionnel, il ressent des émotions, mais a peur de ses sentiments qu'il ne comprend pas. Il refuse d'y penser et de les exprimer. Pour acquérir sa chère connaissance et pour se protéger du monde extérieur et des sentiments qu'il déclenche en lui, le **5** a tendance à se replier sur lui-même, à se réserver du temps pour apprendre. Il éprouve un véritable besoin de ces moments de solitude studieuse et se sent épuisé s'il n'en dispose pas. Il sépare strictement les différents contextes de sa vie.

Dans les rencontres sociales auxquelles il ne peut échapper, il cherche souvent à se rendre invisible : il peut se fondre dans le décor ou détourner l'attention vers quelqu'un d'autre. C'est l'anti-**3**. Si sa manœuvre ne fonctionne pas, il fera tout pour ne pas avoir à s'impliquer et surtout il n'exprimera pas ses émotions.

Dans les relations privées, le **5** a besoin de bien connaître les gens avant de commencer à s'impliquer. Il le fera sur le plan mental avant de s'engager émotionnellement : il partagera des idées ou des informations avant de partager ses sentiments.

Il a toujours besoin de moments de retrait pour refaire son plein d'énergie. A cette condition, il s'engage durablement et peut exprimer de manière non-verbale beaucoup de tendresse.

Jeune enfant, le **5** s'est soit senti abandonné, soit au contraire, s'est trouvé dans un environnement où il manquait dramatiquement d'intimité.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **5** a de plus en plus peur du monde extérieur. Il le déteste. Il ne supporte pas que ses idées soient mises en cause et peut alors se montrer violent. Il choisit de s'isoler encore plus.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **7**. Il se met à agir sans réfléchir. Il commet ainsi plein d'erreurs et se montre incapable d'en tirer une quelconque leçon.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **5** apprend à se contenter de ce qu'il sait. Il devient capable d'inventer, de défricher avec succès des sujets nouveaux et ardu. Il vit la vertu du type, la générosité, et sait faire partager son enthousiasme pour les idées.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **8**. Il apprend à se connecter à son centre instinctif. Il trouve le courage d'agir dans le monde. Il réussit à exercer son pouvoir et devient sûr de lui.

Les ailes

S'il a une aile **4**, il y a conflit entre la volonté du **5** d'éviter ou de rationaliser les émotions et le désir du **4** de vivre des émotions fortes. Les deux types sont en retrait.

S'il a une aile **6**, les difficultés relationnelles des deux types se renforcent. Il peut y avoir conflit entre l'indépendance du **5** et la dépendance vis-à-vis des autres du **6**.

Quelques exemples

Récemment, nous avons fait un exposé sur l'ennéagramme. Parmi les participants, il y avait un **5** ; il a été le seul de l'assistance à ne pas prendre de notes : tout cela était bien simple pour lui.

A la fin, les questions ont été nombreuses et le débat s'est prolongé tard dans la soirée. Au moment de partir, alors qu'il ne restait plus que quelques participants particulièrement curieux, cette personne nous a fait la déclaration type du **5** : "Je dois partir. Merci. J'ai identifié les types de mes parents, ceux de mes frères et sœurs. J'ai tout compris. Au revoir."

Albert Einstein était selon toute vraisemblance un **5**, ayant évolué vers les qualités du **8**. Un **5** veut tout savoir : "Je veux savoir comment Dieu a créé le monde. Je ne suis pas intéressé par tel ou tel phénomène, tel ou tel élément. Je veux connaître Ses pensées ; tout le reste n'est que détails."

¹³ Voir l'avertissement en note page 30.

Comme tous les 5, Albert Einstein veut que le monde soit compréhensible et de préférence simple : "La science est la tentative de faire correspondre la chaotique diversité de notre expérience sensorielle à un système de pensée logique. (...) Une théorie est d'autant plus forte que ses prémisses sont simples."

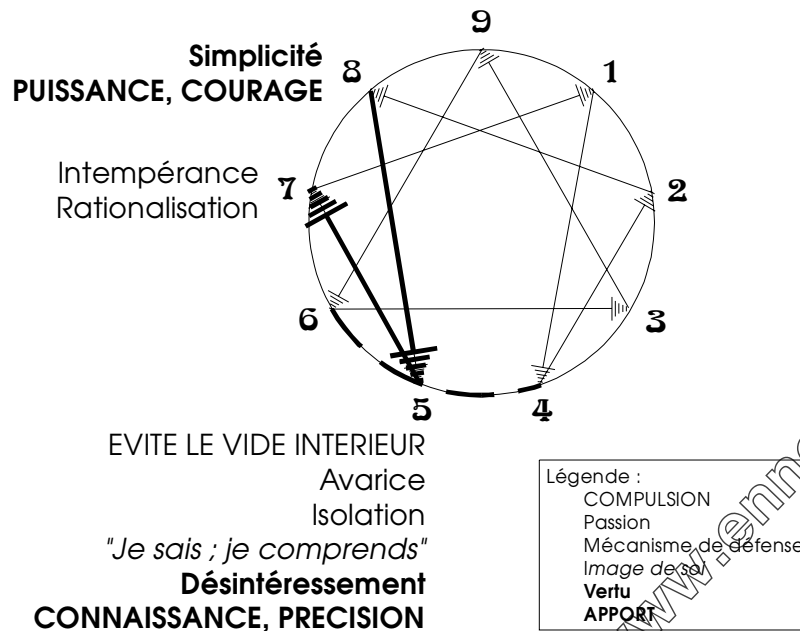


Figure 20 - Schéma récapitulatif du type 5

Institut Français de l'Ennéagramme - www.enneagramme.com

Le type de base 6

Pour comprendre la personnalité du 6, souvenons-nous des points que nous avons déjà établis. Situé au centre de la triade 5-6-7, le 6 préfère et réprime à la fois le centre mental dont il essaye d'équilibrer l'utilisation intérieure et extérieure. Il s'en sert à la place des centres instinctif et émotionnel quand il faudrait agir ou se relier aux autres. A l'inverse, quand il serait nécessaire de réfléchir ou de décider, il utilise le centre émotionnel ou le centre instinctif à la place du centre mental.

Comme pour tous les membres du centre mental, la peur est au cœur de la vie émotionnelle du 6.

Sa compulsion est d'éviter la déviance.

La compulsion du 6 et son origine

Le 6 cherche en permanence à respecter les règles et les normes. Ce respect lui semble être le moyen idéal d'obtenir la sécurité. Face aux normes, le 6 est méticuleux et intraitable, et il attend des autres la même attitude.

Il aime être relié à un groupe bien structuré et a tendance à découper le monde en deux parties. Il y a ceux qui font partie du groupe, les bons, avec lesquels il veut vraiment avoir une relation harmonieuse. Pour eux, il est prêt à tous les efforts ; il est accueillant, loyal et serviable. Et puis il y a les autres envers lesquels il éprouve une méfiance certaine et peut se montrer agressif.

En général, le 6 utilise avec les gens le centre mental à la place du centre émotionnel. Cela le conduit à être en réalité plus responsable que chaleureux. Il prend tout au sérieux.

Il utilise aussi le centre mental à la place du centre instinctif. Cela l'amène à être un peu rigide et avoir des difficultés à se lancer dans l'action. Le 6 remet les choses au lendemain, sauf s'il sait avec précision ce qu'on attend de lui. Dès que c'est le cas, il est actif et rapide.

Puisqu'il n'utilise pas le centre mental pour les activités qui le requièrent, le 6 n'est pas un homme de réflexion. Il attache énormément d'importance au fait de prendre une bonne décision, et il a donc des difficultés à en prendre. Il se montre circonspect, indécis et cherche des conseils.

Le 6 est capable de changer d'avis, d'émotions, d'attitudes en un court instant. Il est l'un des types qui se contredit le plus et il est bien souvent un mystère pour les autres et pour lui-même : significativement, il se reconnaît dans tous les types de l'ennéagramme, successivement ou en même temps.

Il n'aime guère acquiescer de nouvelles connaissances, car un nouveau savoir est une remise en cause de son modèle du monde et une insécurité potentielle.

Il a une relation particulière avec l'autorité, qui peut prendre deux formes. Certains 6 sont soumis et extrêmement respectueux de l'autorité ; ils sont à la recherche d'un leader fort et loyal. Les autres 6 sont en violente opposition avec l'autorité ; ils se rangent systématiquement du côté de l'opprimé.

Mais même dans sa version soumise à l'autorité, le 6 est fréquemment critique vis-à-vis d'elle, en privé du moins. S'il a l'impression que le leader n'a pas été loyal envers lui, il ne l'attaquera pas de front, mais cessera totalement de le soutenir, voire fera ce qu'il peut pour saper son autorité ou faire échouer ses projets.

Dans les relations privées, le 6 est un partenaire loyal, généreux, qui envisage une relation de longue durée. Il est conscient de ses responsabilités : les devoirs passent bien avant le plaisir. Il a du mal à faire confiance à l'autre.

Sa passion est la peur : du présent, du futur, du changement... d'un peu tout. Il envisage le pire : ce qui peut arriver de désagréable, les possibles mauvaises intentions des autres... Face au monde, le 6 est aux aguets : qu'est-ce qui peut se produire ? qu'est-ce qu'on attend de moi ? quelle est

la véritable signification de ce qui vient d'être dit ? Personnalité oscillante, le **6** brave parfois agressivement le danger quand il est clairement défini.

Le mécanisme de défense du **6** est la projection. Il attribue aux autres ses propres pensées, ses propres sentiments, ses attitudes.

Jeune enfant, il a souvent eu un père rigide. Parfois, il a eu des parents dont l'attitude était pour lui imprévisible. Il a été puni, peut-être même humilié sans trop savoir pourquoi, et en a déduit qu'il n'était pas possible de faire confiance.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **6** devient de plus en plus craintif. Il peut agir de façon totalement irrationnelle, provoquant ainsi ce qu'il craint et cherche à éviter. Il est aussi de plus en plus dépendant et préfère être maltraité qu'ignoré.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **3**. Il devient hyperactif, menteur, offensif et prétentieux.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **6** apprend à se faire confiance et à faire confiance aux autres. Il devient quelqu'un de solide, loyal et impliqué. Il fait preuve de courage, la vertu de ce type.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **9**. Il est émotionnellement stable et indépendant. Il noue avec les autres des relations plus nombreuses et plus vraies.

Les ailes

L'aile principale du **6** nous permet de savoir quel centre il utilise le plus souvent, à la place du centre mental, pour réfléchir et prendre ses décisions.

Si le **6** a une aile **5**, il peut y avoir conflit entre la dépendance du **6** et l'indépendance du **5**. L'aile lui apporte une intéressante capacité à employer plus convenablement son centre mental. Elle l'amène aussi à se servir du centre émotionnel pour pallier la sous-utilisation du centre mental quand celui-ci devrait être sollicité pour ses attributions.

S'il a une aile **7**, elle lui apporte une certaine capacité d'extraversion et un intérêt pour les plaisirs de la vie. Dans ce cas, il remplace le centre mental par le centre instinctif, ce qui lui donne une certaine capacité à agir.

Quelques exemples¹⁴

Le **6** est craintif vis-à-vis de l'autorité. Nous avons récemment rencontré un **6** qui venait de subir une opération chirurgicale et qui souffrait de ces suites. Il n'osait pas prendre contact avec le médecin qui l'avait soigné, "de peur qu'il ne croie à une critique de son travail."

Pierre Bérégovoy, le premier ministre de François Mitterrand qui s'est suicidé le 1er mai 1993, manifestait la qualité fondamentale du **6**, la loyauté. Sa femme le décrit ainsi¹⁵ :

Journaliste : Qui était vraiment Pierre Bérégovoy ? Quelles étaient ses grandes valeurs ?

¹⁴ Voir l'avertissement en note page 30.

¹⁵ BEREGOVOY, Gilberte. "La vérité d'une femme brisée"; interview réalisé par Jean-Claude Raspiengeas. *Télérama* ; Paris (France) ; Télérama S.A. ; N° 2311 ; 27 avril 1994 ; pp. 88-92.

Le type de base 7

Listons les points qui structurent la personnalité du **7** que nous avons déjà établis. Le **7** préfère le centre mental, et dans la triade **5-6-7**, il est celui qui l'intériorise. Il croit aux plans et aux idées pour résoudre ses problèmes.

Comme pour tous les membres du centre mental, la peur joue un rôle important dans sa vie émotionnelle, et il l'intériorise complètement.

La compulsion du **7** est d'éviter la souffrance morale et physique.

Il est à côté du centre instinctif et éloigné du centre émotionnel, qu'il a tendance à remplacer par le centre mental.

La compulsion du 7 et son origine

Le **7** cherche en permanence à vivre des choses plaisantes, et ce plaisir, il le préfère immédiat. Pour l'obtenir, il emploie deux moyens principaux : il cherche à trouver ce qu'il y a d'agréable dans n'importe quelle situation, et il fait sans cesse des plans sur l'avenir, des rêves de bonne fortune.

Le **7** veut partager avec les autres ses projets de félicité ; il essaye fortement de les impliquer dans le plaisir qu'il trouve ou qu'il envisage de trouver dans la vie. Il pense ainsi charmer les autres et annihiler le risque potentiel qu'ils représentent. Certaines personnes trouvent cela agréable ; d'autres considèrent que le **7** est un peu superficiel ; quelques uns le prennent pour un fumiste.

Le **7** cherche à éviter les conflits. Il est gai, bavard et foncièrement optimiste, toujours prêt à plaisanter et à remonter le moral. Il peut ainsi donner une impression de chaleur, mais comme il est coupé de son centre émotionnel, il n'y a en fait pas de réel contact.

Si quelqu'un essaie d'aborder avec lui un sujet qu'il juge peu plaisant, le **7** a un véritable don pour détourner la conversation vers des thèmes plus amusants. Si ce n'est pas possible, il se retirera physiquement ou psychologiquement.

La même attitude se retrouve dans le domaine de l'action. Le **7** peut s'impliquer totalement dans une activité si elle lui plaît, y investissant une énergie considérable et travaillant vite et bien. Mais il remet au lendemain les tâches qui ne lui plaisent pas et est capable d'abandonner totalement et soudainement dès que l'activité cesse de l'amuser. Ainsi il se distingue dans ce domaine du **3**.

Le **7** pense qu'avoir le choix est un moyen d'avoir toujours au moins une option plaisante possible. Il fourmille d'idées. Il aime exercer plusieurs activités à la fois, étudier plusieurs choses en même temps. Il témoigne d'une grande curiosité intellectuelle. Le **7** est parfois, intellectuellement seulement, un rebelle. Les règles, les contraintes, les lois diminuent son éventail de choix et il déteste cela.

Il se refuse à aller trop loin dans quelque activité que ce soit, de peur de passer ainsi à côté de quelque chose d'agréable. Il a tendance à changer régulièrement de travail, de relation...

Le **7** aime bien voir le bon côté des autres, et uniquement celui-là. Parfois, il peut avoir ainsi quelques surprises désagréables.

Il a parfois un peu de mal à se lancer dans ses relations privées car il a ainsi l'impression de limiter ses choix. C'est un partenaire joyeux qui cherche à partager tout ce qui est agréable dans la vie. Comme d'habitude, il n'aime guère les difficultés et a, dans ces cas, tendance au retrait.

La passion du **7** est l'intempérance. Il lui faut vivre toujours plus de choses plaisantes dans la vie. Et si une chose est agréable, alors plus de cette chose est certainement encore plus agréable. Il exerce sa glotonnerie aussi bien dans le monde physique que dans le monde intellectuel. Il est incapable de résister si on lui propose quelque chose de plaisant.

Le mécanisme de défense du **7** est la rationalisation. Il est peu en contact avec son centre émotionnel et le remplace par le centre mental. Il trouve une justification rationnelle à tout ce qui le dérange dans son comportement.

Le **7** a bien souvent vécu une enfance heureuse, et brusquement, ce bonheur lui a été enlevé. Il en a tiré une certaine incapacité à aimer les autres, de peur que ce qu'il aime lui soit ôté. Adulte, il n'a guère envie de parler ni de son enfance, ni de sa famille.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, la recherche de plaisir du **7** devient frénétique. Il est perpétuellement en mouvement. Il est prêt à tout pour obtenir ce qu'il pense pouvoir lui procurer du contentement et surtout à ignorer les besoins des autres.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **1**. Il juge et critique les autres, devient coléreux et fortement agressif.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **7** découvre la tempérance qui est la vertu du type. Il apprend à aller plus au fond des choses. Il reste toujours aussi joyeux et apprend en plus à réaliser ses projets. Il accepte le monde tel qu'il est réellement.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **5**. Il apprend à prendre un peu de distance, à ralentir son rythme et à réfléchir avant d'agir. Il s'ouvre au monde à l'extérieur de lui, accepte de le considérer dans son intégralité, ce qui est plaisant et aussi ce qui ne l'est pas. Il devient capable de s'impliquer.

Les ailes

S'il a une aile **6**, elle lui apprend à s'intéresser un peu aux autres et non pas simplement aux expériences agréables qu'il peut vivre. Cela peut aller du partage à la dépendance, de la confiance au soupçon, selon le niveau d'intégration de la personnalité.

S'il a une aile **8**, les tendances agressives des deux types se renforcent. L'aile **8** apporte la confiance en soi, excessive ou non.

Quelques exemples¹⁶

Le cinéaste Alain Resnais manifeste¹⁷ le goût du **7** pour le plaisir et le jeu :

*Journaliste : Avez-vous l'impression que le Resnais d'aujourd'hui est plus ludique que le Resnais d'hier ?
Exception faite de L'Amour à mort, bien sûr.*

Alain Resnais : C'était un jeu aussi, L'amour à mort ! Un jeu de composition musicale que je n'ai pas su présenter comme il fallait.

Journaliste : L'Amour à mort, un jeu ?

Alain Resnais : Le jeu consistait à tourner un film avec une musique qui n'accompagnait jamais l'action, qui s'arrêtait dès que la voix humaine résonnait. Un jeu avec 62 petits morceaux de musique. (...)

Journaliste : On ne sort pas du jeu, en tout cas !

¹⁶ Voir l'avertissement en note page 30.

¹⁷ RESNAIS, Alain. "Les voies du hasard " ; interview réalisé par Claude-Marie Trémois et Pierre Murat. *Télérama* ; Paris (France) ; Télérama S.A. ; N° 2292 ; 15 décembre 1993 ; pp. 30-33.

Alain Resnais : Ah, mais le jeu a toujours été présent dans mes films.

(...)

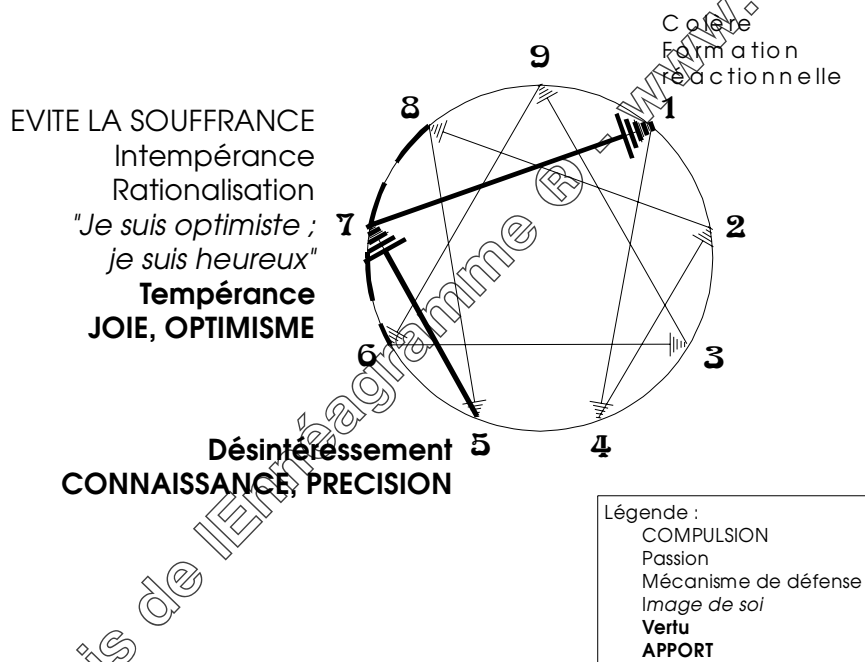
Alain Resnais : Je serais fou de joie si Smoking faisait pleurer de rire. C'est le plaisir suprême.

Le 7 est dans le centre mental, mais ce mental est au service de sa capacité à imaginer et planifier :

Alain Resnais : Le cerveau est la chose capitale, mais il n'y a rien de moins intellectuel que le cerveau. Si dans mes films c'est un organe important, c'est parce qu'il permet l'imaginaire.

Un autre exemple de 7, ayant évolué vers le 5, est sans doute fourni par Desmond Morris, le zoologiste connu du grand public comme auteur du *Singe nu* et du *Zoo humain*.

A côté de ses nombreux articles et ouvrages scientifiques, il a publié un livre *La fête zoologique*¹⁸ qui décrit de façon burlesque divers épisodes de sa vie de scientifique spécialiste du comportement animal. On y apprend que le premier article qu'il a écrit portait sur l'homosexualité chez les épinoches mâles et qu'il a monté un spectacle scientifique dont le clou consistait à arroser abondamment le public. On sait tout des efforts qu'il a déployés pour provoquer des rapports sexuels entre une panda londonienne et un panda moscovite.



RÉSOLUTION DES DERNIÈRES HÉSITATIONS

LES CONFUSIONS DUES AUX AILES ET AUX FLÈCHES

Les portraits du chapitre précédent vous ont probablement permis d'identifier votre type et sa compulsion de base. Toutefois, si vous hésitez encore entre deux ou trois types, les concepts d'aile et d'intégration de la personnalité peuvent le plus souvent vous permettre de trancher.

Supposons que vous hésitez entre le **7** et le **8**. Ces deux points sont situés côte à côte sur le cercle de l'ennéagramme. Vous êtes donc soit un **7** avec une aile principale **8**, soit un **8** avec une aile principale **7**.

Pour choisir entre ces deux hypothèses, il suffit de se reporter à la compulsion de chacun des types. Le **7** cherche à éviter la souffrance ; le **8** tient à éviter toute forme de faiblesse. Vous pouvez alors imaginer une situation adaptée à votre vie et où ne pourrait être satisfaite qu'une des deux compulsions. Acceptez-vous la souffrance pour conserver le contrôle et montrer votre force ? Dans ce cas vous êtes sans doute un **8** avec une aile **7**. Au contraire, acceptez-vous de montrer des signes de faiblesse pour éviter la souffrance ? Si oui, vous êtes probablement un **7** avec une aile **8**.

Prenons un autre cas : vous balancez entre les types **5** et **8**. Le **5** et le **8** sont reliés par une flèche sur l'ennéagramme : le **5** est le type de désintégration du **8**, et le **8** le type d'intégration du **5**. En ce cas le tri se fait en fonction des aspects positifs et négatifs de chacun des types. Quel est celui dont vous manifestez ou avez manifesté l'ensemble des comportements ? Quant à l'autre type, en montrez-vous de préférence les aspects positifs ou négatifs ?

Vous manifestez peut-être la plupart des comportements du **8**, et plutôt les aspects négatifs du **5**, avarice et isolation. Alors, il est probable que vous soyez un **8**, et sans doute êtes-vous en train de vivre une période de stress. Au contraire, peut-être vivez-vous ou avez-vous vécu l'ensemble des comportements du **5**, et plutôt les aspects positifs du **8**, simplicité et courage. Le cas échéant, il est vraisemblable que vous soyez un **5** et plutôt dans une période de relaxation ou de progression personnelle.

Imaginons un dernier cas de figure : vous vous reconnaissez dans les types **5**, **7** et **8**. Les trois types se suivent sur l'ennéagramme dans l'ordre des flèches : le **8** a pour type de désintégration le **5** et le **5** a pour type de désintégration le **7**. Il est alors très probable que vous apparteniez au type du milieu dans l'ordre des flèches, le **5**. Sous l'effet des difficultés et des moments agréables de la vie, vous avez alors fait des incursions dans vos types de désintégration, le **7**, et d'intégration, le **8**.

Si votre hésitation ne se place pas dans un des ces cas de figures, la confusion peut avoir son origine dans la nature du type ou dans des ressemblances réelles entre certains types. Nous allons examiner successivement ces deux possibilités.

LES TYPES QUI NE SE RECONNAISSENT PAS

Certaines personnes peuvent rencontrer des difficultés pour s'identifier pour des raisons propres à la compulsion ou à son expression.

Les difficultés à se reconnaître du 1

Le **1** cherche la perfection. Quelle que soit la qualité d'une description de ce type, le portrait ne sera pas parfait. Même s'il se reconnaît dans 90% des comportements, les 10% restants peuvent le

troubler : "Est-ce que je suis vraiment du type **1** dans un tel cas ? Et puis, ce n'est pas juste de déclarer telle chose à propos des **1** ; la meilleure preuve en est que moi, je ne suis pas comme cela."

Les difficultés à se reconnaître du **6**

Le **6** est par nature indécis. De plus, il n'aime guère prendre seul une décision ; il préfère des consignes strictes et précises. Il change fréquemment de comportement ; c'est une des personnalités les plus fluctuantes de l'ennéagramme. Le **6** est de façon évidente un des deux types, avec le **9**, qui a le plus de difficultés à s'identifier dans l'ennéagramme. De plus, sa passion est la peur, et c'est quelque chose qu'il n'est pas forcément facile de s'avouer et de dire aux autres.

Les difficultés à se reconnaître du **8**

Pour éviter toute marque de faiblesse, le **8** cherche à conserver le contrôle dans toutes les circonstances de la vie. S'il se reconnaît dans un type, il donne aux autres des informations sur lui-même et craint qu'elles puissent être utilisées pour le contrôler. De plus, utilisant son centre instinctif vers l'extérieur, le **8** n'est pas vraiment porté sur l'introspection.

Les difficultés à se reconnaître du **9**

Le **9**, lui aussi, est très peu porté sur l'introspection. Il comprend mieux les autres que lui-même. Avec le **6**, il est le type qui a le plus de difficultés à s'identifier dans l'ennéagramme. Se définir comme tel type, c'est prendre le risque d'entrer en conflit avec ceux qui ne seraient pas d'accord.

De plus, la passion du **9** est la paresse ; là aussi, il n'est pas facile de le dire ou de se l'avouer, surtout dans notre culture où la paresse est «mère de tous les vices» ! Il n'a pas forcément l'impression d'être paresseux. Une de nos stagiaires **9** nous a raconté qu'elle faisait beaucoup de choses. Mais elle avait réalisé que c'était toujours soit le minimum, soit pour éviter un autre travail plus important. Ainsi, elle avait éduqué ses enfants en consacrant beaucoup d'énergie à leur apprendre à réaliser très jeunes les tâches ménagères. Elle se disait qu'ainsi, elle était une bonne mère qui les préparait à l'indispensable autonomie. Bien sur, c'était vrai et ce n'était pas la seule raison...

LES AUTRES CONFUSIONS ENTRE TYPES

Quelle que soit l'hésitation entre deux types, le moyen de la résoudre est de remonter aux compulsions. Qu'est-ce qui est le plus important : éviter ceci ou éviter cela ? Et si je ne peux en éviter qu'un des deux, qu'est-ce que je fais ?

Nous allons détailler quelques cas fréquents en mentionnant les points qui peuvent être à l'origine de la confusion et ceux qui permettent de la lever.

Confusion entre **1** et **4**

Outre le fait que ces deux types sont rejoints par une flèche de désintégration, ils ont en commun une certaine manière d'être mécontents et d'en ressentir de la colère.

Le mécontentement du **1** est beaucoup plus général que celui du **4**. Il essaye de faire pour le mieux dans toutes ses activités et il n'est pas content du résultat. Il n'est pas non plus satisfait des autres et il le leur fera savoir indirectement en leur donnant de bons conseils, et beaucoup plus rarement directement par une crise de colère.

Le **4** est, lui aussi, perfectionniste, mais uniquement sur certaines activités, notamment celles qui mettent en œuvre son sens de la créativité. Il est surtout mécontent de lui et quand il l'est des autres, il reste néanmoins très en retrait.

Confusion entre 2 et 6

Le **2** et le **6** tiennent à être importants aux yeux des autres.

La différence essentielle tient dans l'autonomie et le contrôle du **2**, alors que le **6** dépend d'une autorité et désire être approuvé. De plus, le **2** ne connaît qu'exceptionnellement l'indécision et le doute qui sont l'apanage du **6**.

Confusion entre 2 et 8

Le **2** et le **8** sont reliés par une flèche de désintégration. Les deux types exercent un contrôle sur les autres.

Le **2** le fait indirectement en aidant, et si la compulsion l'emporte, en culpabilisant. Le **8** choisit de contrôler par la colère extériorisée et l'intimidation.

Confusion entre 2 et 9

Le **2** et le **9** partagent une compétence à connaître les autres en fusionnant avec eux.

Contrairement au **9**, le **2** sait très bien se définir. Pour aider les autres, il est capable de leur faire prendre conscience de leurs faiblesses, alors que le **9** ne prendra pas ce risque de conflit. Le **9** a beaucoup moins besoin que le **2** que son action soit reconnue.

Confusion entre 3 et 7

Ces deux types sont plutôt actifs et optimistes. Ils ont le goût du succès et des biens matériels. Le **3** et le **7** sont peu en contact avec leurs émotions.

Le **3** a besoin du succès et travaille jusqu'à ce qu'il l'obtienne. Le **7** a besoin du plaisir et travaille tant qu'il l'obtient. Dans ses projets, le **3** est plus orienté sur le court terme que le **7**.

Le **3** désire être reconnu et cela le rend plus conventionnel que le **7**. Le **3** est plutôt froid et se contrôle, alors que le **7** manifeste des émotions positives fortes, sans doute un peu exagérées.

Confusion entre 3 et 8

Les deux types sont en compétition avec les autres.

Le **3** est beaucoup plus attentif que le **8** à l'opinion des autres et préfère le succès au pouvoir. Le **8** attache moins d'importance à la réussite immédiate.

Confusion entre 4 et 6

Ces deux types ont une certaine tendance dépressive. Si leur compulsion est forte, elle se manifeste parfois sur le physique, le visage du **4** étant marqué par la souffrance et celui du **6** par la peur. Un observateur risque de confondre ces deux expressions.

Le **4** est en retrait et n'aime ni les règles, ni les structures, alors que le **6** a besoin du contact sécurisant d'un groupe ordonné. Les raisons de la mélancolie du **4** sont intérieures alors que celles de la dépression du **6** sont extérieures à lui.

Confusion entre 4 et 7

Le **4** et le **7** sont des types qui aiment la démesure.

Le **7** préfère les sensations aux émotions. Il est coupé de son centre émotionnel, alors que le **4** est en plein dedans. Si le **7** vit des émotions, il ne les supporte que positives alors que le **4** peut manifester une certaine complaisance vis-à-vis des émotions négatives.

Confusion entre 4 et 9

Ces deux types sont en retrait. Comme le 9, le 4 aspire à l'harmonie.

Le 4 est en contact étroit avec ses émotions ; le 9 ne l'est pas.

Confusion entre 7 et 9

Ces deux types se décrivent plutôt comme heureux et sont peu en contact avec leurs émotions. Généralement, le 7 n'aime guère non plus les conflits s'ils peuvent être source de souffrances.

Cependant il adore l'excitation que le 9 n'apprécie guère. Le 7 s'implique plus volontiers qu'un 9 dans un projet.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

MAÎTRISE DE LA COMPULSION

Découvrir son type dans l'ennéagramme est une aventure passionnante. Et ce n'est qu'un début. A ce stade, vous vous intéressez sans doute à savoir comment utiliser cette information, comment la mettre en œuvre dans votre vie.

Le but réel de l'ennéagramme n'est pas la connaissance seule. Il réside dans le fonctionnement approprié et équilibré de nos trois centres mental, émotionnel et instinctif. Le savoir théorique de son type a pour objectif la maîtrise de la compulsion, et donc une meilleure intégration de la personnalité.

Ce chemin comprend cinq étapes :

OBSERVER
COMPRENDRE
ACCEPTER
CHANGER
TRANSCENDER

Il serait illusoire de croire que le parcours de ces cinq étapes est simple et immédiat. Nous allons donner quelques informations indispensables sur chacune d'entre elles, sachant que les détailler pourrait faire l'objet d'un ouvrage entier.

OBSERVER

En temps normal, nous n'avons pas conscience de l'air qui nous entoure et de notre respiration. La respiration est quelque chose de si facile, de si évident qu'elle se fait totalement hors de notre champ de conscience.

De la même manière, nous trouvons le plus souvent notre manière de fonctionner normale et naturelle. Certes, les autres gens sont un peu bizarres, mais nous non ! Nos pensées, nos émotions, nos comportements et nos attitudes nous paraissent être la réaction appropriée aux divers stimuli auxquels nous sommes soumis. Si ce n'était pas le cas, nous agirions autrement.

Quand il s'agit des automatismes propres à notre type, nous les répétons depuis si longtemps qu'ils sont pour nous presque aussi naturels que notre respiration. Ils sont des programmes que notre inconscient déroule sans que notre volonté y prenne part et sans que notre propre esprit critique puisse les remettre en cause.

Dans nos stages, nous nous inspirons d'un maître soufi d'autrefois et illustrons ce point en affichant cette pancarte :

Il est interdit de manger des pierres

La réaction habituelle est : *"Mais qui donc aurait l'idée de manger des pierres ? Pourquoi écrire cela ?"* Eviter de manger des pierres est une décision que nous avons prise un jour pour notre survie physique et que nous ne remettons jamais en cause. Nos automatismes sont aussi une décision que nous avons prise un jour pour notre survie physique ou psychologique. Et nous ne les remettons pas plus en cause.

Tout commence donc par la capacité d'observation, par le simple fait de découvrir quelles pensées nous traversent, quelles émotions nous font vibrer et quelles actions nous prenons. Il s'agit de développer cet observateur intérieur que nous possédons tous et de lui donner l'occasion d'être entièrement opérationnel.

L'idéal serait que ces constatations aient lieu en direct. A chaque fois que nous entrerions dans les attitudes propres à notre type, nous en prendrions conscience. Il existe des techniques spécifiques permettant de le faire et qui débordent du cadre de cet ouvrage. Cependant, vous pouvez développer peu à peu cette capacité en pratiquant régulièrement cet exercice :

- Installez-vous dans un endroit aussi tranquille et confortable que possible ; arrangez-vous pour ne pas être dérangé, ni par quelqu'un qui entre, ni par le téléphone ; vous allez ainsi pouvoir vous consacrer de dix à vingt minutes.
- Relisez la description de votre type.
- Prenez quelques instants pour vous détendre et vous relaxer. Si vous n'avez pas l'habitude de la relaxation, prenez simplement quelques bonnes respirations bien profondes jusqu'à ce que la sensation de détente s'installe.
- Passez dans votre tête un film de votre journée, comme si un cameraman vous avait accompagné tout le temps en enregistrant vos faits et gestes.
- Repérez des moments où vous avez exprimé les caractéristiques de votre type.

Détecter ces moments n'est pas forcément chose simple, et il est possible que les premières fois vous n'en remarquiez que très peu, voire aucun. Peu importe, le processus se mettra en place petit à petit au fur et à mesure de la répétition de l'exercice.

Les premières fois, il est plus simple de ne pas chercher à tout repérer en même temps. Un des traits les plus évidents est la mise en œuvre du mécanisme de défense du type :

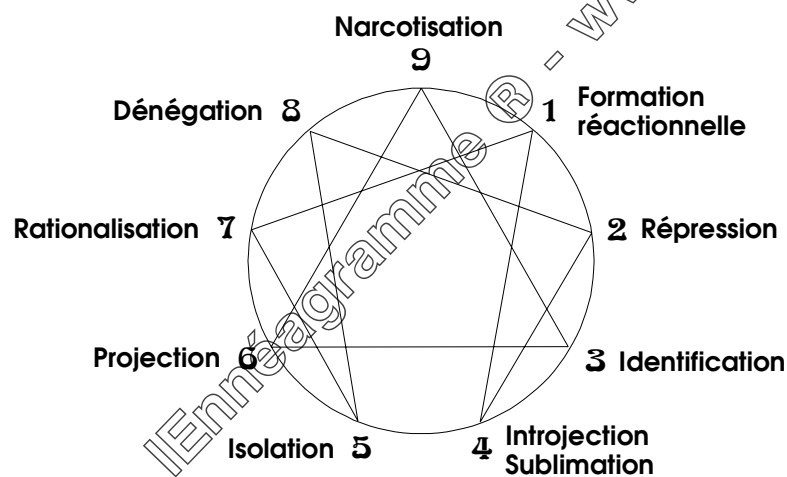


Figure 23 - Les mécanismes de défense des 9 types

Un autre est la passion du type :

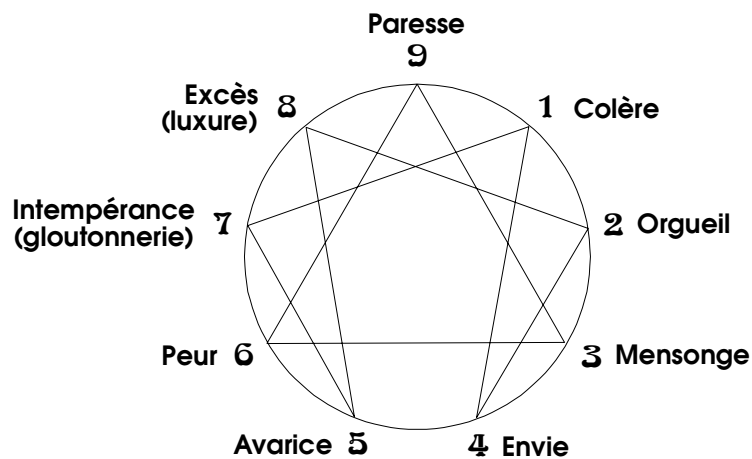


Figure 24 - Les passions des 9 types

COMPRENDRE

L'information issue de l'observation peut faire l'objet d'une analyse au moyen du modèle de l'enneagramme. Il est notamment intéressant d'étudier les centaines de mini-décisions que nous prenons tout au long d'une journée : choix d'un itinéraire, d'un plat, d'un journal, ordre dans lequel nous accomplissons notre travail, personnes que nous fréquentons ou évitons, opinions que nous émettons à propos des autres...

Chacune de ces décisions peut être l'objet d'une question : "Était-ce une décision vraiment libre ou était-elle influencée par la compulsion de mon type ?"

De même, il vous est possible de parcourir en imagination l'histoire de votre vie et de vous poser la même question, cette fois, à propos des grandes décisions : études, passe-temps, métier, ami(e)s, conjoint(e)...

ACCEPTER

La démarche se poursuit avec l'acceptation de soi. Elle contrebalance de manière indispensable les phases précédentes d'observation et de compréhension. En effet, ces deux étapes conduisent à repérer des moments où nous renonçons à notre liberté fondamentale pour suivre les voies de notre compulsion. Elles peuvent donc aboutir à une attitude de critique négative vis-à-vis de soi-même. Une telle position est à la fois inefficace et injustifiée.

D'abord, la critique nous décourage bien souvent ; elle est un frein bien inutile au progrès personnel. Pour nous et vis-à-vis des autres, constatons et ne jugeons point.

Ensuite, il est impossible d'être aimant et aidant avec les autres sans respect et amour pour soi. Le Christ commandait déjà d'aimer son prochain COMME soi-même.

Enfin, critiquer notre personnalité, c'est nier ce que chaque type apporte d'indispensable au monde :

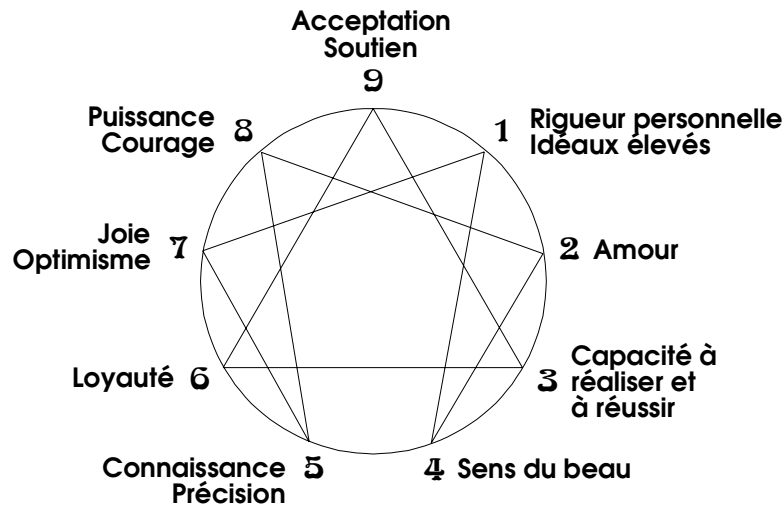


Figure 25 - Les talents des 9 types

Aucun type n'est ni bon ni mauvais en soi. C'est simplement notre responsabilité personnelle d'en exprimer le meilleur et de limiter les manifestations indésirables de la compulsion. Les talents des neuf types sont divers et complémentaires. Qu'un seul manque et l'humanité est incomplète.

La rigueur morale du **1** est dangereuse si elle n'est pas tempérée par l'optimisme du **7**. Cette joie du **7** n'a pas de sens si elle vient d'une vision incomplète et inexacte du monde et est donc justifiée par la connaissance du **5**. Le savoir du **5** reste lettre morte tant qu'il n'aboutit pas à agir dans le monde avec la force du **8**. La puissance du **8** n'est constructive que si elle est exercée au nom de l'amour du **2**. L'amour du **2** ne peut être désintéressé que s'il s'y ajoute la capacité du **4** à connaître ses propres besoins. L'intérêt de soi du **4** tourne à la complaisance sans la rigueur du **1**. Et la boucle est bouclée...

De même, le goût de la paix du **9** est immobilisme sans la capacité de réaliser et de réussir du **3**. L'action du **3** est égoïsme sans la loyauté du **6**. Le sens du groupe du **6** est fanatisme sans les talents d'acceptation du **9**...

Bien sûr, cette phase d'acceptation n'a de signification que si elle est précédée des étapes d'observation et de compréhension. Sinon, elle n'est que simple complaisance.

Sainte Thérèse d'Avila (1515-1582) est une mystique espagnole qui s'est caractérisée par la volonté de suivre une règle monastique extrêmement rigoureuse. On ne peut la soupçonner d'indulgence excessive, ni à son égard ni vis-à-vis des autres. Pourtant, elle affirmait cette nécessité de l'acceptation. Dans son œuvre maîtresse, *Le Château Intérieur*, n'écrivait-elle pas : "Un pécheur est quelqu'un qui ne s'aime pas assez."

CHANGER

Les étapes d'observation et de compréhension ont donné des informations sur l'impact de la compulsion. La phase d'acceptation a orienté notre énergie de façon positive. Il est maintenant possible de passer à la quatrième étape qui a pour objectif le changement, c'est-à-dire la suppression de l'automatisme qu'est la compulsion du type. Nous allons examiner quelques moyens qui, ensemble ou séparément, peuvent tendre vers ce but.

Interruption

Plus vous allez pratiquer la phase d'observation, plus vous allez repérer à l'instant même où ils se produisent les moments où la compulsion s'exerce.

La seule chose à faire alors est de s'interrompre immédiatement, même si c'est au milieu d'un mot ou d'un geste, à condition bien évidemment que cet arrêt soit physiquement et psychologiquement sûr pour vous et les autres personnes.

Vous pouvez renforcer l'effet de cette coupure en disant dans votre tête : "STOP !" Peu à peu, vous allez créer en vous un véritable réflexe et vous serez de plus en plus souvent capable d'interrompre les programmes de la compulsion.

Dans l'instant même ou plus tard, il serait utile de réfléchir aux comportements différents que vous auriez pu adopter. Ensuite, vous pouvez prendre quelques instants pour imaginer que la prochaine fois que vous vous trouverez dans une situation semblable, vous examinerez les diverses attitudes possibles et choisirez la plus appropriée.

Equilibrage des centres

Chaque type est caractérisé par une hiérarchie de l'utilisation des centres mental, émotionnel et instinctif : un des centres est préféré, un autre réprimé et le troisième est utilisé sans plus. Rappelons la hiérarchie des centres pour les neuf types :

1	2	3	4	5
instinctif	émotionnel	émotionnel	émotionnel	mental
émotionnel	instinctif	(selon l'aile)	mental	émotionnel
mental	mental	émotionnel	instinctif	instinctif

6	7	8	9
mental	mental	instinctif	instinctif
(selon l'aile)	instinctif	mental	(selon l'aile)
mental	émotionnel	émotionnel	instinctif

Il est souvent très difficile pour un type de développer son centre réprimé, tant cette habitude est ancienne. Une première étape est de renforcer le centre placé en seconde position. Ainsi, un **1** cherchera d'abord à faire progresser son centre émotionnel, un **2** son centre instinctif...

Le plus souvent, la sous-utilisation d'un centre ne signifie pas un manque de capacités dans ce centre. Il suffit simplement de lui donner l'occasion de fonctionner en se réservant du temps pour le faire.

Pratique des vertus des types

Une des manifestations les plus évidentes de la compulsion est émotionnelle : c'est la passion du type. Il serait donc extrêmement efficace de pratiquer systématiquement sa vertu. Un **1** essaierait d'être patient, un **2** humble, un **3** sincère...

Mais comme pour l'équilibrage des centres, il n'est pas toujours efficace d'attaquer la compulsion de front. Le programme est trop ancien pour s'arrêter si aisément. Sur le plan émotionnel, il est beaucoup plus simple et salutaire de pratiquer la vertu de notre type d'intégration, c'est-à-dire le plus proche en allant à contre-courant des flèches :

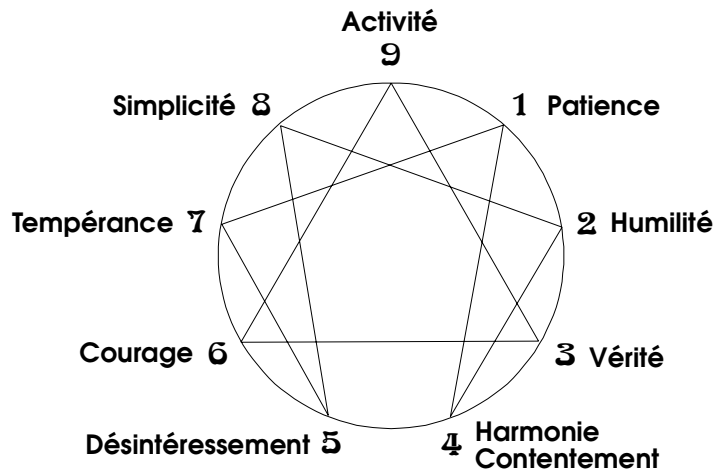


Figure 26 - Les vertus des 9 types

Un **1** pratique alors la tempérance, un **2** le contentement, un **3** le courage... Cette technique va peu à peu dissoudre la compulsion.

Bien qu'on puisse utiliser de nombreuses techniques et outils pour développer ces vertus en nous, il nous suffit le plus souvent de les pratiquer volontairement aussi souvent que possible. Le soufi Wahab Imri, cité par Idries Shah dans *Sagesse des Idiots*, répondait à quelqu'un qui lui demandait de lui enseigner l'humilité : "Je ne peux pas. C'est l'humilité qui enseigne l'humilité. On l'apprend en l'exerçant. Si tu ne peux pas la pratiquer, tu ne peux pas l'apprendre. Si tu ne peux pas l'apprendre, c'est qu'en réalité tu ne veux pas l'apprendre au-dedans de toi."

Une précaution importante s'impose toutefois. Ces traits de caractères doivent être pratiqués, selon l'expression du maître soufi Bahaudin Naqshband, *non pas comme une vertu, mais comme un correctif.*

Selon les soufis, un acte ne peut recevoir qu'une seule récompense. Si vous pratiquez une des vertus de l'ennéagramme et que vous en tirez fierté, vous avez eu votre récompense. Si vous prenez plaisir à des commentaires flatteurs qui seraient faits à ce propos, vous avez eu votre récompense. Dans l'un et l'autre cas, vous ne pouvez espérer un autre effet positif : vous avez simplement remplacé une fausse personnalité par une autre. Un **7** qui pratique le désintéressement du **5** et qui remplace sa définition de soi "Je suis optimiste et heureux" par "Je suis généreux" n'a fait que renforcer son ego.

Plus la pratique de la vertu de notre type d'intégration est discrète, secrète même, plus il est facile d'éviter ce piège. Idries Shah, dans *Apprendre à Apprendre*, nous dit : "La vraie générosité est anonyme au point que celui qui l'exerce doit être prêt à passer pour non généreux plutôt que d'accepter de s'expliquer."

Exercice du "Je suis"

Le maître soufi Omar Khayyam (1050-1123), cité par Idries Shah dans *Caravane de Rêves*, a écrit :

*Ils disent que je suis un fidèle du vin. Je suis.
Ils disent que je suis un adepte. Je suis.
Ne vous arrêtez pas à ma forme extérieure,
A l'intérieur, je suis, je suis.*

Voici un exercice inspiré de ce poème. Répété régulièrement, il est très efficace pour abandonner sa compulsion :

- Installez-vous dans un endroit aussi tranquille et confortable que possible ; arrangez-vous pour ne pas être dérangé ni par quelqu'un qui entre, ni par le téléphone.

- A haute voix ou à l'intérieur de vous-même, dites "Je suis..." en ajoutant un qualificatif qui, selon vous, vous définit ; par exemple "Je suis Jeanne", "Je suis informaticienne" ou "Je suis gentille".
- Répétez l'étape précédente avec des qualificatifs différents jusqu'à ce que vous ne puissiez plus rien dire d'autre sur vous-même que "Je suis."
- Maintenez cet état aussi longtemps que possible.

TRANSCENDER

Les quatre étapes précédentes ont opéré au niveau psychologique. Rappelons que selon la théorie de l'ennéagramme, il existe, au-dessus du plan psychologique, un niveau dit transpersonnel. Là, nous sommes connectés à des systèmes plus grands que nous qui à la fois nous dépassent et nous englobent.

Une fois l'étape de changement terminée, la vraie personnalité apparaît et il devient possible de vivre réellement à ce niveau. Nous pouvons y définir des centres dits supérieurs et continuer à utiliser le symbole de l'ennéagramme.

Mais nous sommes là bien loin du cadre de cet ouvrage. Nous voudrions simplement à ce propos citer deux maîtres soufis. Ibn El-Arabi nous affirme que *"les anges sont les pouvoirs cachés dans les facultés et les organes de l'homme"* et Thauri nous rappelle fort à propos que *"Pécher contre Dieu est une chose ; mais pécher contre l'homme est pire"*.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

COMMUNICATION AVEC L'ENNÉAGRAMME

MÉCANISME DE COMMUNICATION

Pour la communication, nous utilisons l'ennéagramme en suivant un processus en quatre étapes, assez semblable à celui développé au chapitre précédent :

OBSERVER
COMPRENDRE
ACCEPTER
AGIR

Observer

La première et indispensable phase est l'observation de notre interlocuteur. Il s'agit de repérer dans les actions et les attitudes des personnes avec lesquelles nous communiquons les traits correspondant aux différents types. La seule difficulté de cette étape est d'observer l'ensemble des comportements, sans juger ni sélectionner ceux qui vous plaisent ou au contraire vous indisposent.

Comprendre

Une fois ces informations collectées, nous pouvons en déduire le type de l'ennéagramme auquel appartient notre interlocuteur et ainsi mieux comprendre son fonctionnement. Il est très important de se souvenir que nous ne disposons à propos d'une personne que de deux sources d'informations certaines : les comportements que nous observons et ce que la personne nous dit d'elle-même. Tout le reste est hypothèse. Le type que nous attribuons à notre interlocuteur est aussi une conjecture ; il importe de la vérifier régulièrement. Pour cela, continuons l'observation et assurons-nous que les éléments nouveaux qu'elle apporte soient compatibles avec notre estimation initiale.

Accepter

Observation et compréhension permettent une acceptation réelle et sincère de l'autre. Le fait de connaître le type d'une autre personne vous permet de savoir quelles raisons motivent son comportement, et aussi quelles difficultés ou souffrances elle pourrait vivre.

Chaque type est la première victime de sa propre compulsion. Par exemple, la colère du **1** est nettement plus supportable une fois que l'on a compris qu'elle est plus dirigée vers lui-même que vers les autres. L'orgueil et parfois la manipulation du **2**, deviennent tolérable quand on prend conscience de l'incertitude qu'il a de lui-même malgré toutes les apparences...

De plus, quand vous connaissez le type, vous savez ce qu'il apporte au monde d'unique et vous pouvez l'apprécier.

A cette étape, il est important de bien distinguer les comportements et la personne. Un être humain, quel qu'il soit, est acceptable, totalement et inconditionnellement. Néanmoins, il est légitime de refuser fermement ses comportements s'ils sont négatifs ou abusifs. Tolérance n'est pas faiblesse.

Agir

Dès que vous avez compris l'autre et que vous l'avez accepté, vous êtes en état d'agir, c'est-à-dire de communiquer avec lui au sens habituel du terme. Vous pouvez utiliser une des nombreuses techniques de communication existantes. Mais même si ce n'est pas le cas, la relation devient facile du

simple fait des étapes précédentes. Imaginez un interlocuteur qui soit attentif à vous, qui vous comprend profondément et qui vous accepte. N'est ce pas agréable ?

ACCORD ENTRE LES TYPES

Nous avons déjà insisté sur le fait qu'il n'y a pas de type meilleur qu'un autre : chacun d'entre eux comporte à la fois des aspects négatifs et des traits positifs. De même, vous vous demandez peut-être si certaines combinaisons ont plus de chances que d'autres de nouer des relations harmonieuses.

Si on ne tient compte que du type, il existe déjà 9×9 , soit 81 paires possibles. Et pour être exact, il faudrait aussi considérer les ailes et le degré d'intégration... A priori, tous les couples de types ont la même possibilité d'établir entre eux un rapport réussi. Le succès dépend autant du degré d'intégration ou de désintégration des deux partenaires que du type même.

La seule exception à cette règle est qu'il est rarissime de rencontrer une relation durable entre deux personnes du même type. Mais rare ne veut pas dire irréalisable, et dans la vie, il est toujours possible de faire mentir les statistiques.

Dans les rapports entre deux personnes, la capacité de prévision de l'ennéagramme est une aide importante. En effet, il est possible de prévoir le comportement sous stress de l'un ou des deux partenaires et ainsi de mieux gérer ces moments difficiles.

Prenons un exemple avec un couple de nos clients.

Christian et Aurélie sont mariés depuis quatorze ans. Ils ont un enfant de 11 ans, Michel. Christian est un **7** avec une aile principale **6**, alors qu'Aurélie est une **2** avec une aile principale **1**.

En temps normal, tout va plutôt bien. En tant que **7**, Christian est gai et optimiste. Il existe beaucoup de choses qu'il évite de faire parce qu'elles ne l'amuse pas. Mais Aurélie est ravie de les prendre en charge, compulsion du **2** oblige. Christian a tendance à trouver qu'Aurélie s'implique beaucoup trop vis-à-vis de beaucoup trop de gens et qu'elle est excessivement perfectionniste. Aurélie estime que Christian n'exprime pas assez d'émotions, surtout à son égard. Mais il n'y a là rien de grave.

Il y a dix-huit mois, Christian, qui est chef d'entreprise, a appris brusquement la faillite de son client principal et cela risquait de compromettre l'existence de sa propre affaire. Examinons au moyen de l'ennéagramme les conséquences de cette nouvelle.

Sous stress, le **7** devient agité, recherche avec intensité le plaisir et ignore de plus en plus les besoins des autres. Si le stress est fort, le **7** fait des incursions vers le **1** dont il adopte les défauts. Il devient alors intolérant et émet des jugements négatifs sur lui-même et les autres. L'aile **6** amène sous stress des comportements irrationnels ; elle induit une forte dépendance vis-à-vis des autres.

La première réaction de Christian a été de téléphoner à sa femme pour lui annoncer la nouvelle et, sans respirer, il a enchaîné en lui disant sans raison "Fais attention que Michel ne se drogue pas !", et lui a annoncé ce qu'il allait faire l'après-midi même : cinq activités de loisirs incompatibles entre elles !

Sous stress, le **2** cherche à rendre l'autre dépendant et le culpabilise pour son manque de reconnaissance. Si le stress est excessif, le **2** y ajoute les défauts du **8**, à savoir une forte agressivité. Quant à l'aile **1**, le stress rend la personne intolérante avec des jugements négatifs vis-à-vis d'elle-même et des autres. Le mélange est fortement agressif.

La réponse d'Aurélie à Christian a été d'abord de se mettre en colère à propos de son incohérence puis de lui soumettre dix idées pour arranger la situation.

Elle a ensuite rattaché le combiné et nous a demandé de les recevoir. Nous avons partagé avec eux l'analyse précédente en attirant leur attention sur deux points. Ils risquaient d'entrer dans un cycle de dépendance de plus en plus profonde de Christian envers Aurélie. Et probablement, chacun allait en plus le reprocher à l'autre.

Prévoir ce genre d'interactions n'a pas permis de les éviter totalement. Mais quand elles se sont produites pendant cette période de crise, l'un des deux en prenait le plus souvent conscience et interrompait le processus.

Le schéma ci-dessous résume la situation :

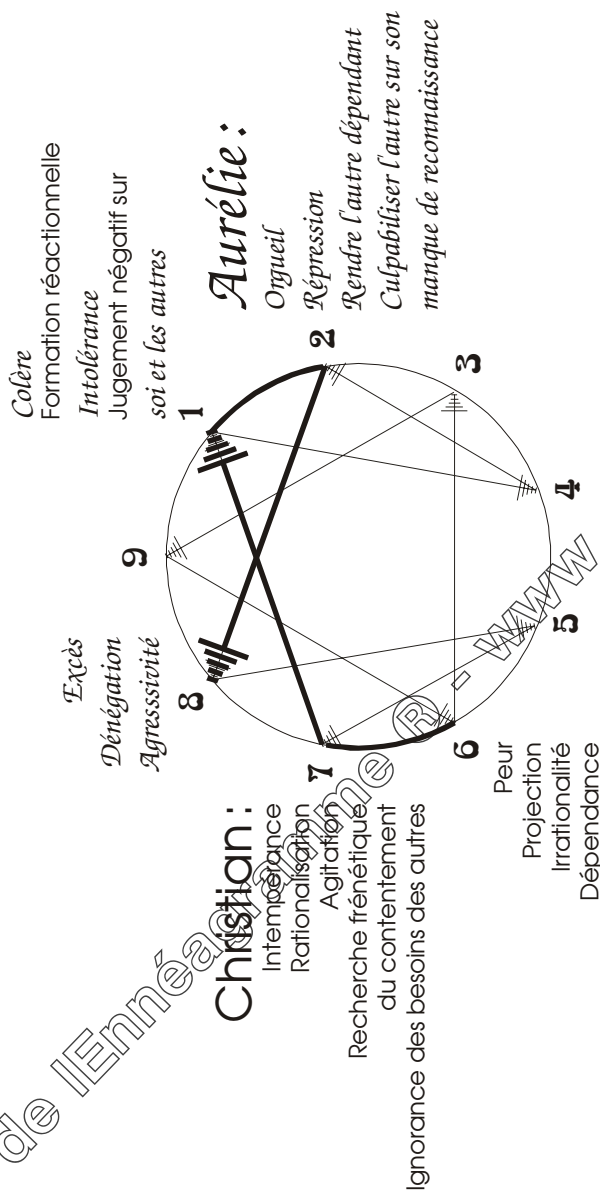


Figure 27 - Exemple de communication sous stress

Bien communiquer, c'est aussi savoir se répartir les rôles dans une relation, un couple, une entreprise. L'enneagramme indique pour chaque personne ses qualités réelles, ce qu'elle sait et aime le mieux effectuer. Il devient alors plus simple de décider qui fait quoi.

Prenons comme exemple les co-auteurs de cet ouvrage. L'un d'entre nous, Fabien, est un 7. L'autre, Patricia, est un 1. Dans les stages que nous organisons, chacun participe à l'ensemble des activités, mais la nature de l'implication n'est pas la même.

Fabien est dans le centre mental. Il a les capacités de tempérance, de joie et d'optimisme du type 7. Il construit le déroulement du stage et les exposés théoriques. Il trouve et raconte les anecdotes et les histoires qui facilitent l'apprentissage en détendant l'atmosphère. Pendant les exercices pratiques, il encourage en notant les progrès enregistrés.

Patricia est dans le centre instinctif. Elle a les qualités du type **1** : patience, rigueur personnelle et idéaux élevés. Patricia complète les explications théoriques d'une manière concrète et simple. Pendant les parties pratiques des stages, elle sait déployer l'énergie nécessaire pour que les stagiaires atteignent le résultat qu'ils désirent.

L'enneagramme permet aussi d'aller plus loin que le simple constat des aptitudes. Pour chaque type, il signale ce qui risque de se passer sous stress. Des scénarii tenant compte des manifestations de désintégration peuvent alors être envisagés.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

EN GUISE D'AU-REVOIR

Si vous souhaitez visiter un pays, vous pouvez acheter un ouvrage le décrivant et acquérir toutes sortes d'informations sur l'histoire, les paysages, les habitants et les mœurs de la contrée. Toutes ces données faciliteront votre voyage, mais elles ne pourront jamais se substituer à vos expériences personnelles.

Ce livre se veut un guide du pays de l'ennéagramme. A vous maintenant de l'appliquer dans votre vie pour mieux vous connaître, vous épanouir davantage et vous relier aux autres.

Pour l'ennéagramme, la connaissance ne peut être complète que si elle mobilise la totalité de l'individu au travers des trois centres mental, émotionnel et instinctif.

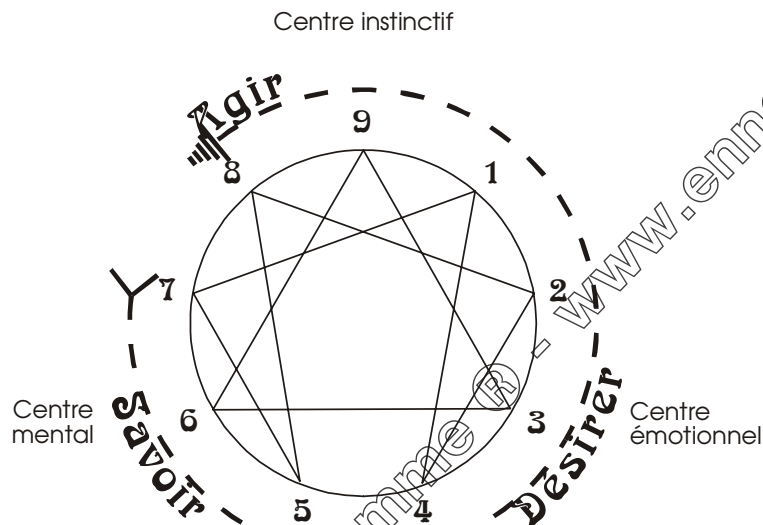


Figure 28 - Mise en œuvre coordonnée des 3 centres

L'intégration commence par la mobilisation du centre mental et l'acquisition des informations de base. Ici est prise la décision d'utiliser ce savoir. Le centre mental est aussi capable d'imaginer les conséquences positives de cette mise en pratique. Ainsi se crée une volonté intellectuelle.

Puis vient le centre émotionnel. Les plans bâtis par le centre mental y suscitent un désir.

Mais volonté et désir ne suffisent pas. Le centre instinctif vérifie qu'il peut exploiter les idées du centre mental et réaliser les désirs du centre émotionnel en restant à un bon niveau de sécurité. Il met alors toute son énergie dans l'action.

Mobilisant vos trois centres, de "chercheur de paroles" vous devenez, selon la belle expression du poète soufi Rumi, "chercheur de l'action".

ANNEXES

GLOSSAIRE

Les mots marqués par un astérisque sont définis ailleurs dans le glossaire.

Aile. *Type situé à côté du nôtre sur le cercle de l'ennéagramme. Par exemple, le **4** a pour aile le **3** et le **5**.

Aile principale. Celle des deux *ailes qui influence le plus notre *personnalité. Toute personne adulte a un *type et une aile principale.

Aile secondaire. Celle des deux *ailes qui a le moins d'impact sur notre *personnalité. Une personne n'a pas forcément une aile secondaire.

Centre. Une des trois formes d'intelligence que reconnaît l'ennéagramme. On distingue les centres *mental, *émotionnel et *instinctif. Le but est l'utilisation équilibrée des trois centres.

Centre préféré. Celui des trois *centres que la personne utilise le plus volontiers. Les *types **2, 3** et **4** préfèrent le centre *émotionnel ; les *types **5, 6** et **7** préfèrent le centre *mental ; les *types **8, 9** et **1** préfèrent le centre *instinctif.

Centre réprimé. Celui des trois *centres que la personne utilise le moins ou le plus mal. Les *types **1, 2** et **6** répriment le centre *mental ; les *types **3, 7** et **8** répriment le centre *émotionnel ; les *types **4, 5** et **9** répriment le centre *instinctif.

Centre émotionnel. Une des trois formes d'intelligence qui privilégie les émotions, la relation aux autres, la satisfaction des désirs et besoins. Les *types **2, 3** et **4** appartiennent à ce centre.

Centre instinctif. Une des trois formes d'intelligence qui privilégie à la fois la

sécurité et l'action. Les *types **8, 9** et **1** appartiennent à ce centre.

Centre mental. Une des trois formes d'intelligence qui privilégie le fait de donner un sens au monde. Les *types **5, 6** et **7** appartiennent à ce centre.

Compulsion. La réaction d'évitement qui est à la base de la *personnalité et qui la structure. Par exemple, la compulsion du *type **9** est d'éviter les conflits. Quand une personne cherche systématiquement à échapper à quelque chose, elle renonce pour cela à une certaine liberté de choix.

Désintégration. Ce qui se passe quand l'influence de la *compulsion devient trop grande et que la personne perd peu à peu sa liberté de choix. La désintégration se produit d'abord au sein d'un *type. Si elle continue, la personne acquiert en plus du caractère propre à son type, les défauts du type situé dans le sens des *flèches. Par exemple, un **8** qui se désintègre finit par acquérir les défauts du **5**.

Ego. *Personnalité dominée par la *compulsion du *type et dont le degré de choix réel est donc faible. L'ego est aussi appelé fausse personnalité ou moi tyrannique.

Essence. *Personnalité qui apparaît quand la *compulsion du *type est maîtrisée.

Fierté : La partie de son *ego dont une personne est consciente et satisfaite.

Flèche : Lien entre les *types qui exprime le sens de *désintégration de la *personnalité. Parcourue à l'envers, la

flèche exprime le sens d'intégration de la personnalité.

Intégration. Ce qui se passe quand la *compulsion est maîtrisée et que la personne a de plus en plus de liberté de choix. L'intégration se produit d'abord au sein d'un *type. Si elle continue, la personne acquiert, en plus du caractère propre à son type, les qualités du type situé dans le sens inverse des *flèches. Par exemple, un **8** qui s'intègre finit par acquérir les qualités du **2**.

Mécanisme de défense. Le moyen qu'utilise une personne pour se protéger des aspects négatifs de son *type. Par exemple, le mécanisme de défense du **5** est l'isolation.

Niveau. Un des modes de fonctionnements d'un être humain. L'ennéagramme distingue les niveaux physique, psychologique et transpersonnel. Cet ouvrage décrit son utilisation au niveau psychologique.

Passion. L'émotion que vit un *type comme conséquence de sa compulsion. Par exemple, la passion du **4** est l'envie.

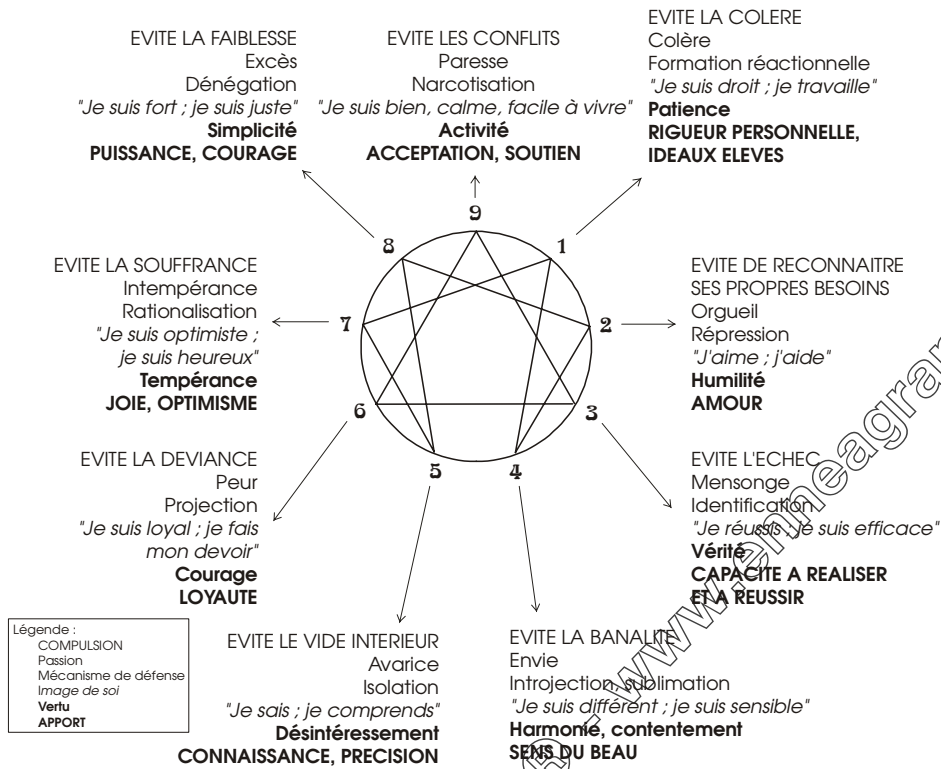
Personnalité. L'ensemble des traits conscients et inconscients qui est le résultat du fonctionnement des trois *centres. L'ennéagramme distingue une fausse personnalité ou *ego victime de la compulsion et une vraie personnalité ou *essence.

Talent. Ce qu'une *personnalité apporte d'unique au monde. Par exemple, le talent du **6** est la loyauté.

Type. Une des neuf *personnalités décrites par l'ennéagramme et qui est principalement caractérisée par la *compulsion.

Vertu. L'émotion que vit un *type* quand il a maîtrisé sa *compulsion. Par exemple, la vertu du **4** est le contentement.

SCHÉMA RÉCAPITULATIF



Institut Français de l'Ennéagramme © www.enneagramme.com

PRATIQUE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

L'ennéagramme est applicable à la fois sur les plans personnel et professionnel.

Sur le plan personnel, vous pouvez d'abord en attendre une meilleure connaissance de vous-même. Cette compréhension nouvelle permet à la fois le développement d'une personnalité plus équilibrée et une meilleure communication avec les gens qui comptent dans votre vie, à votre travail, dans vos relations et en famille. Cet ouvrage vous a fourni les informations indispensables pour cela. Cependant vous pouvez aller plus loin au moyen de stages ou d'autres lectures signalées en bibliographie.

Professionnellement, l'ennéagramme est fructueux en tant qu'outil de conseil ou de management.

Si vous pratiquez le conseil que ce soit dans le monde des affaires, de la thérapie ou de la spiritualité, l'ennéagramme complète vos compétences actuelles en permettant une compréhension plus rapide et plus profonde de la personne avec qui vous êtes en relation et une action centrée sur les points réellement importants.

Si vous faites du management, l'ennéagramme permet par une connaissance précise des talents exacts de chacun, de mieux répartir les activités, de gérer plus efficacement les carrières et de dynamiser encore plus les équipes.

Une utilisation professionnelle de l'ennéagramme nécessite d'aller plus loin que les informations contenues dans ce livre, et notamment une mise en pratique de l'ennéagramme supervisée par des professionnels.

Quel que soit le cas, si vous souhaitez approfondir le savoir que vous avez déjà acquis sur l'ennéagramme, pour obtenir des renseignements, des formations ou des certifications, vous pouvez prendre contact avec les auteurs de ce livre à

Institut Français de l'Ennéagramme®

66 Champs Elysées - 75008 Paris - France

Téléphone 01 44 35 71 72

Web : <http://www.enneagramme.com> - E-mail : info@enneagramme.com

BIBLIOGRAPHIE

Pour une bibliographie à jour de l'Ennéagramme, consultez notre site Internet

www.enneagramme.com

Pour être tenu au courant des nouvelles éditions de cet ouvrage,
inscrivez-vous (si vous ne l'avez pas fait lors du téléchargement) sur notre site Internet

www.enneagramme.com/Livres/Maj.htm

Textes sur l'enneagramme

BEESING, Maria ; NOGOSEK, Robert ; O'LEARY, Patrick. *L'Ennéagramme : Un Itinéraire de la Vie Intérieure*. Paris (France) ; Desclée de Brouwer ; 1992.

[Traduit de : *The Enneagram : A Journey of Self Discovery*. Denville (New Jersey) ; Dimension Books ; 1984.]

CALLAHAN, William J. *The Enneagram for Youth : Student Edition*. Chicago (Illinois) ; Loyola University Press ; 1992.

———. *The Enneagram for Youth : Counselor's Manual*. Chicago (Illinois) ; Loyola University Press ; 1992.

CHABREUIL, Fabien ; CHABREUIL, Patricia. "Enneagram and the Honey Typology" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 1, Number 10, December 1995 ; p. 12.

———. "The Centers : Hierarchy and Level of Development" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 3, Number 6, June 1997 ; pp. 3-4.

———. "Q & A : Can a person have more than one type?" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 4, Number 7, July 1998 ; p. 12.

———. "Q & A : Is there a test you can take that will confirm your type?" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 4, Number 7, July 1998 ; pp. 12-13.

———. "Steps to a Unified Model of the Enneagram" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 4, Number 10, November 1998 ; pp. 1, 19-17.

———. "The Five and the Outward Use of the Mental Center" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 5, Number 1, January 1999 ; pp. 4.

———. "Conversation with Fabien and Patricia Chabreuil, Part 1" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 6, Number 7, July / August 2000 ; pp. 1, 21-24.

———. "Conversation with Fabien and Patricia Chabreuil, Part 2" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 6, Number 8, September 2000 ; pp. 7-9.

———. *Comprendre et gérer les types de personnalité : Guide l'Ennéagramme en entreprise*. Paris (France) ; Editions Dunod ; 1997, 2001.

FRINGS KEYES, Margaret. *Emotions and the Enneagram : Working Through Your Shadow Life Script*. Muir Beach (California) ; Molysdatur Publications ; 1988.

———. *The Enneagram Relationship Workbook : A Self and Partnership Assessment Guide*. Muir Beach (California) ; Molysdatur Publications ; 1992.

HURLEY, Kathleen V ; DOBSON, Theodore E. *What's my Type : Use the Enneagram System of 9 Personality Types to Discover Your Best Self*. San Francisco (California) ; Harper San Francisco ; 1991.

———. *My Best Self : Using the Enneagram to Free the Soul*. San Francisco (California) ; Harper San Francisco ; 1993.

NARANJO, Claudio. *Ennea-Type Structures : Self Analysis for the Seeker*. Nevada City (California) ; Gateways/IDHNB ; 1990.

OLSON, Robert W. *Stepping Out Within : The Enneagram as a Guide to Relationships and Transformation*. San Juan Capistrano (California) ; Awakened Press ; 1993.

PALMER, Helen. *The Enneagram : Understanding Yourself and the Others in Your Life*. San Francisco (California) ; HarperCollins ; 1988.

RISO, Don Richard. *Personality Types : Using the Enneagram for Self-discovery*. Boston (Massachusetts) ; Houghton Mifflin ; 1987.

———. *Understanding the Enneagram : The Practical Guide to Personality Types*. Boston (Massachusetts) ; Houghton Mifflin ; 1990.

———. *Discovering Your Personality Type*. Boston (Massachusetts) ; Houghton Mifflin ; 1992.

———. *Enneagram Transformations*. Boston (Massachusetts) ; Houghton Mifflin ; 1993.

ROHR, Richard ; EBERT Andreas. *Discovering the Enneagram*. New York (New York) ; Crossroad Publishing ; 1991.

———. *Experiencing the Enneagram*. New York (New York) ; Crossroad Publishing ; 1992.

Textes sur le soufisme

RÛMÎ. *Le Livre du Dedans*. Paris (France) ; Sindbad ; 1982.

SHAH, Idries. *Chercheur de Vérité*. Paris (France) ; Albin Michel ; 1984.

———. *Sagesse des Idiots*. Paris (France) ; Courrier du Livre ; 1984.

———. *Apprendre à apprendre : Psychologie et Spiritualité sur la Voie Soufie*. Paris (France) ; Courrier du Livre ; 1987.

———. *Sages d'Orient*. Paris (France) ; Editions du Rocher ; 1988.

———. *Caravanes de Rêves*. Paris (France) ; Editions du Rocher ; 1989.

Autres textes

BATESON, Gregory. *Vers une écologie de l'esprit : tome 1*. Paris (France) ; Seuil ; 1977.

———. *Vers une écologie de l'esprit : tome 2*. Paris (France) ; Seuil ; 1980.

———. *La nature et la pensée*. Paris (France) ; Seuil ; 1984.

CAMERON-BANDLER, Leslie. *Solutions : Practical and Effective Antidotes for Sexual and Relationship Problems*. San Rafael (California) ; Future Pace ; 1985.

GODEFROID, Jo. *Les Chemins de la Psychologie*. Liège (Belgique) ; Pierre Mardaga Editeur ; 1987.

MAC LEAN, Paul D. ; GUYOT, Roland. *Les Trois Cerveaux de l'Homme*. Paris (France) ; Robert Laffont ; 1990.

LISTE DES ILLUSTRATIONS

Figure 1 - L'ennéagramme	6
Figure 2 - Les 9 points de l'ennéagramme	12
Figure 3 - La structure des lignes de l'ennéagramme	13
Figure 4 - Les 3 centres	15
Figure 5 - Les fiertés des 9 types	17
Figure 6 - Les compulsions d'évitement des 9 types	19
Figure 7 - Les flèches de l'ennéagramme	21
Figure 8 - Les 5 types à la base d'une personnalité	23
Figure 9 - Utilisation extérieure des centres	24
Figure 10 - Utilisation intérieure des centres	25
Figure 11 - Le centre instinctif	27
Figure 12 - Le centre émotionnel	27
Figure 13 - Le centre mental	28
Figure 14 - Schéma récapitulatif du type 8	34
Figure 15 - Schéma récapitulatif du type 9	37
Figure 16 - Schéma récapitulatif du type 1	41
Figure 17 - Schéma récapitulatif du type 2	44
Figure 18 - Schéma récapitulatif du type 3	47
Figure 19 - Schéma récapitulatif du type 4	51
Figure 20 - Schéma récapitulatif du type 5	54
Figure 21 - Schéma récapitulatif du type 6	57
Figure 22 - Schéma récapitulatif du type 7	60
Figure 23 - Les mécanismes de défense des 9 types	66
Figure 24 - Les passions des 9 types	67
Figure 25 - Les talents des 9 types	68
Figure 26 - Les vertus des 9 types	70
Figure 27 - Exemple de communication sous stress	74
Figure 28 - Mise en œuvre coordonnée des 3 centres	76

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	4
QU'EST CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?	5
Trois réponses à l'énigme humaine	5
Plus qu'une typologie de plus	6
L'ennéagramme, outil de découverte de soi	6
L'ennéagramme, outil de prévision	7
L'ennéagramme, outil d'évolution	7
L'ennéagramme, outil de communication	7
Quand utiliser l'ennéagramme ?	8
UNE SAGESSE ANCIENNE ET MODERNE A LA FOIS	9
La légende	9
Les soufis	9
Gurdjieff	10
L'histoire	10
Ichazo et l'institut Arica	10
Naranjo	10
Aujourd'hui	10
LES CONCEPTS DE BASE DE L'ENNÉAGRAMME	12
structure de la personnalité	12
Les 3 niveaux	12
Le symbole de l'ennéagramme	12
Les 3 centres	13
Le centre préféré	14
La genèse du type	15
APERÇU DES 9 TYPES DE BASE	17
La fierté des types	17
Description synthétique des neuf types	18
LES RELATIONS ENTRE LES TYPES DE BASE	20
Les ailes	20
Intégration et désintégration	21
Les flèches	21
Le but ultime	23
DESCRIPTION DES 3 CENTRES	24
Centre préféré et centre réprimé	24
Les types 1, 2, 4, 5, 7, 8 et les centres	24
Les types 3, 6, 9 et les centres	26
Le centre instinctif	27
Le centre émotionnel	27

Le centre mental	28
DESCRIPTION DES 9 TYPES DE BASE	29
Distinguer comportements et compulsion	29
Découvrir votre type dans l'ennéagramme	29
Le centre instinctif	31
Le type de base 8	31
Le type de base 9	35
Le type de base 1	38
Le centre émotionnel	42
Le type de base 2	42
Le type de base 3	45
Le type de base 4	48
Le centre mental	52
Le type de base 5	52
Le type de base 6	55
Le type de base 7	58
RÉSOLUTION DES DERNIÈRES HÉSITATIONS	61
Les confusions dues aux ailes et aux flèches	61
Les types qui ne se reconnaissent pas	61
Les difficultés à se reconnaître du 1	61
Les difficultés à se reconnaître du 6	62
Les difficultés à se reconnaître du 8	62
Les difficultés à se reconnaître du 9	62
Les autres confusions entre types	62
Confusion entre 1 et 4	62
Confusion entre 2 et 6	63
Confusion entre 2 et 8	63
Confusion entre 2 et 9	63
Confusion entre 3 et 7	63
Confusion entre 3 et 8	63
Confusion entre 4 et 6	63
Confusion entre 4 et 7	63
Confusion entre 4 et 9	64
Confusion entre 7 et 9	64
MAÎTRISE DE LA COMPULSION	65
Observer	65
Comprendre	67
Accepter	67
Changer	68
Interruption	68
Équilibrage des centres	69
Pratique des vertus des types	69
Exercice du "Je suis"	70
Transcender	71
COMMUNICATION AVEC L'ENNÉAGRAMME	72
Mécanisme de communication	72
Observer	72

Comprendre	72
Accepter	72
Agir	72
Accord entre les types	73
EN GUISE D'AU-REVOIR	76
ANNEXES	77
Glossaire	77
Schéma récapitulatif	79
Pratique personnelle et professionnelle	80
Bibliographie	81
Textes sur l'ennéagramme	81
Textes sur le soufisme	82
Autres textes	82
LISTE DES ILLUSTRATIONS	83

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com