

Découvrir l'Ennéagramme... simplement

*« Il est assez stérile d'étiqueter les gens et de les presser dans des catégories. »
Carl Gustav Jung*



<http://www.enneagramme-envolutif.com/>

Jean-Philippe VIDAL
&
Nicolas DEPETRIS

Merci à Antoine Regourd et Jessica Maurin pour leur contribution à cet ouvrage ainsi que pour leur soutien sans faille apporté à la promotion de l'enneagramme.

Sommaire

Vouz avez dit " énnéa "-quoi ?.....	3
Qu'est-ce que l'Ennéagramme ?.....	4
A quoi sert l'Ennéagramme ?.....	5
Les 3 centres d'intelligence.....	6
Les 3 Centres de fonctionnement.....	7
De l'utilisation des centres.....	8
Centre préféré et hierarchie des centres.....	8
Les triades.....	8
Problématique des centres.....	9
Orientation de l'attention des centres.....	9
Distinguer le " Jeu " du " Je ".....	10
Construction des profils Ennéagramme.....	11
Mécanisme Enneagramme 1 : Quête de perfection – Eviter les erreurs.....	13
Mécanisme Enneagramme 2 : Aider les autres – Eviter de reconnaître mes besoins.....	15
Mécanisme Enneagramme 3 : Quête de victoire – Eviter les échecs.....	17
Mécanisme Enneagramme 4 : Quête d'originalité – Eviter la banalité.....	19
Mécanisme Enneagramme 5 : Quête de connaissance – Eviter le vide intérieur.....	21
Mécanisme Enneagramme 6 : Quête d'approbation – Eviter d'être banni du groupe.....	23
Mécanisme Enneagramme 7 : Quête de plaisir – Eviter de souffrir.....	25
Mécanisme Enneagramme 8 : Quête de pouvoir – Eviter la faiblesse.....	27
Mécanisme Enneagramme 9 : Quête d'harmonie – Eviter le conflit.....	29
Invitation au Voyage Intérieur.....	32
La Dynamique des Flèches.....	33
La Dynamique des Ailes.....	35
Les Sous-Types.....	37
L'Ennéagramme de processus.....	40
Invitation au Voyage Envolitif.....	43
Exemples de liens avec d'autres approches : processus des niveaux logiques de Robert Dilts. ...	44
Exemples de liens avec d'autres approches : le cycle de Gestalt.....	46
Exemples de liens avec d'autres approches : Ennéagramme et Analyse Transactionnelle.....	48
Annexes.....	50
Annexe 1 : Ethique et valeurs.....	51
Annexe 2 : Origines et Histoire.....	52
Annexe 3 : Bibliographie.....	54
Annexe 4 : Enneatypes au cinéma.....	55
Annexe 5 : Dirigeants et personnages célèbres.....	56
Annexe 6 : Se former à l'ennéagramme.....	57

Vouz avez dit " énnéa "-quoi ?

La question n'est plus de savoir ce qu'on fait, mais bien pourquoi on le fait.



La Condition humaine, René Magritte

Qu'est-ce que l'Ennéagramme ?

L'Ennéagramme peut être vu comme une carte des cartes du monde. Il décrit 9 types de vision du monde, de cartes de la réalité, que chacun d'entre nous possède, tout en choisissant inconsciemment d'en privilégier une.

Ces cartes de la réalité, nous les utilisons comme des fenêtres à partir de laquelle nous observons et nous inter-agissons avec le monde.

Chacun des neuf styles (aussi appelés "bases", "types", "mécanismes"...) identifiés a ses dons, ses limitations, ses façons de penser et d'agir. Chaque style privilégie certaines informations et en laisse d'autres de côté, d'une manière inconsciente, se limitant à une version de la réalité bornée par des œillères.

L'ennéagramme met en lumière ces limites inconscientes qui vont générer des peurs irrationnelles enfouies et une "**compulsion**", **une volonté farouche d'éviter à tout prix ce dont on a peur**. Cette compulsion va structurer toute la personnalité, tout le rapport aux autres : la manière de se comporter, la manière de communiquer, les attentes, les sources de motivation...

Si on énumère rapidement les différents styles, on obtient :

- Le type 1 qui évite à tout prix l'erreur et manifeste dans la vie des comportements perfectionnistes,
- Le type 2 qui évite à tout prix de reconnaître ses besoins et manifeste des comportements altruistes,
- Le type 3 qui évite à tout prix l'échec et manifeste des comportements de battant,
- Le type 4 qui évite à tout prix la banalité et manifeste des comportements d'"artiste", de décalé,
- Le type 5 qui évite à tout prix l'envahissement et manifeste des comportements d'observateur en retrait,
- Le type 6 qui évite à tout prix de se faire exclure du groupe et manifeste des comportements de loyauté,
- Le type 7 qui évite à tout prix la souffrance et manifeste des comportements de bon vivant et d'original,
- Le type 8 qui évite à tout prix la faiblesse et manifeste des comportements de leader combatif,
- Le type 9 qui évite à tout prix le conflit et manifeste des comportements de médiateur.

Ce qui est particulièrement intéressant dans ce système, c'est qu'il est centré non pas sur nos comportements, mais sur les motivations inconscientes qui en sont l'origine. Ainsi, il est tout à fait possible que 2 personnes adoptent un comportement rigoureusement identique, mais pour 2 raisons fondamentalement différentes.

Avec l'Ennéagramme des personnalités, la question n'est plus de savoir ce qu'on fait, mais bien pourquoi on le fait : éviter à tout prix les situations que l'on estime être génératrices de stress, ou rechercher celles qui représentent pour nous un confort.

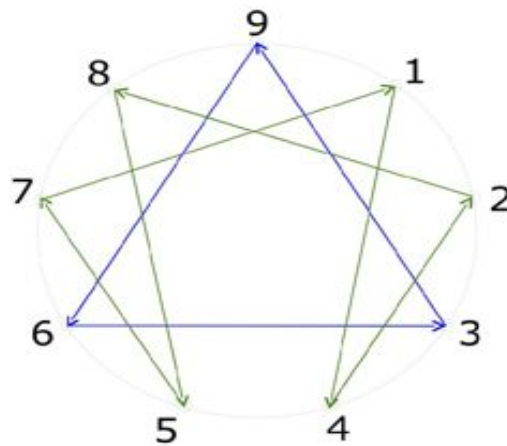
Ce modèle, simple à maîtriser, pose 9 manières de se positionner dans l'interaction à l'autre, chaque manière induisant certains comportements, certaines réactions spécifiques face au stress, etc...

*Précision utile à souligner à l'abord de cet ouvrage : **un individu n'est pas un numéro**. Ainsi, s'il est souvent d'usage de substituer à la phrase " cette personne manifeste dans une majorité de situation des comportements déclenchés par une compulsion particulière qui a été répertoriée sous la dénomination de « type z » ", qui est assez longue, le raccourci " cette personne est un « z » ", il convient, si on veut éviter des confusions malheureuses, que les interlocuteurs de l'échange soient bien en phase sur le fait qu'il s'agit d'un abus de langage. Aussi, nous invitons nos interlocuteurs, s'ils souhaitent adopter un raccourci, à y préférer l'expression " cette personne fait du « z » ".*

A quoi sert l'Ennéagramme ?

La découverte de notre " *camp de base* ", nous renseigne sur le fonctionnement de nos systèmes de comportements et de rôles (la personnalité, le jeu) que nous risquons de confondre avec ce que nous sommes vraiment (la personne, le je). Ceci nous amène à comprendre que nous nous limitons à une version de la réalité tout à fait subjective, orientée, fruit de notre expérience et non pas de notre libre arbitre, et nous invite à nous distancier de notre impulsion de départ, afin non plus de jouer toujours avec la même carte, mais de choisir, en conscience, celle qui est la mieux adaptée à la situation.

En soi, cette connaissance serait déjà suffisante pour améliorer considérablement sa manière de communiquer avec chacun en connaissant sa vision du monde, son mode de discours, ses leviers de motivation. Mais l'enneagramme serait dans ce cas simplement un outil statique, très puissant car mettant à jour des moteurs inconscients, mais statique.



Or l'enneagramme est dynamique. Les neuf profils listés plus haut se positionnent sur un dessin particulier où chaque point est relié aux autres par des flèches qui expriment un lien profond existant entre les divers types.

Ainsi, en situation de stress profond, quand tout va mal, un type donné a-t-il tendance à exprimer les caractéristiques négatives du type situé le long des flèches dans le " *sens du courant* ". Le type 1 se met à déprimer à la façon du 4, le type 5 se met à devenir superficiel à la façon du 7, etc...

Quand tout va bien ou que le stress est bien géré, un type aura par contre tendance à " *remonter le courant* " pour exprimer le positif du type en amont. Le type 1 exprimera la joie de vivre du type 7, le type 5 sortira de sa réserve et s'impliquera dans le monde comme un 8.

Ces caractéristiques font de l'enneagramme un outil inestimable de connaissance de soi, de compréhension des autres et de tolérance. Ouvrant les portes d'une perception en profondeur de l'être humain, il est un outil de choix dans tous les domaines où la relation humaine est au centre des préoccupations : éducation, management, négociation, diplomatie, thérapie... Et par dessus tout, il est une voie privilégiée de développement personnel.

La question posée est alors celle du libre arbitre : dans quelle mesure mon action est-elle consciente ? Dans quelle mesure est-elle le fruit d'une réaction stéréotypée à un stimulus du monde extérieur ?

Les 3 centres d'intelligence

Agir->Ressentir->Réfléchir ?

Agir->Réfléchir->Ressentir ?

Ressentir->Agir->Réfléchir ?

Ressentir->Réfléchir->Agir ?

Réfléchir->Agir->Ressentir ?

Réfléchir->Ressentir->Agir ?



Guernica, Pablo Picasso

Les 3 Centres de fonctionnement

Une des façons d'appréhender la logique de construction de l'Ennéagramme est la théorie des " **Centres** ".

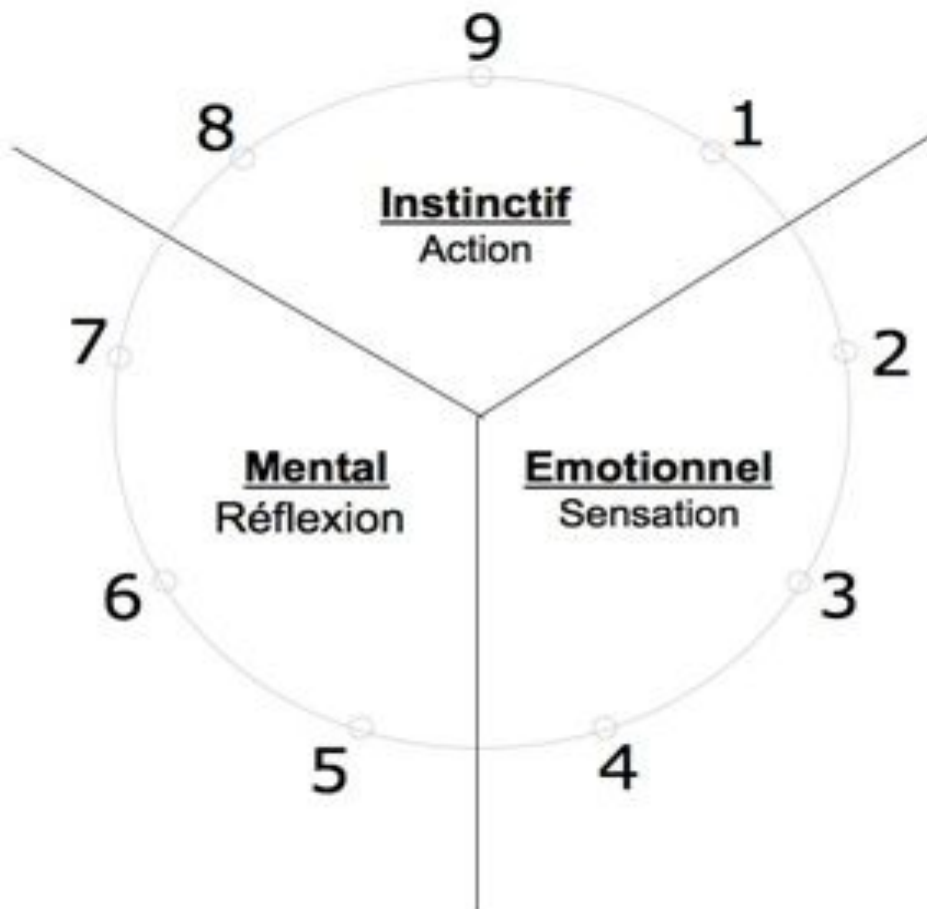
Trois cerveaux distincts cohabitent chez l'Homme, en relative interdépendance. C'est ce que le médecin et neurobiologiste Paul D. MacLean a modélisé à partir de 1962 avec son approche du cerveau " *triunique* " :

- Le cerveau reptilien, qui nous renvoie à nos instincts,
- Le cerveau limbique qui nous renvoie à nos émotions,
- Le néocortex qui nous renvoie aux fonctions " supérieures " (mémoire, capacité d'abstraction etc).

Dans la sagesse populaire cependant, on parle des tripes, du coeur et de la tête. Ces même concepts se retrouvent dans l'Ennéagramme. On parle ici de " **centre instinctif** " (cerveau reptilien/tripes), de " **centre émotionnel** " (cerveau limbique/coeur) et de " **centre mental** " (néocortex/tête).

Les trois centres peuvent être vus comme trois organes ayant chacun une utilité :

- Le centre instinctif est le siège de l'action, du réflexe (respirer, marcher etc)
- Le centre émotionnel nous sert à entrer en relation avec les autres, mais aussi avec nous même (ressentir)
- Le centre mental quand à lui, est le siège de la réflexion, de la planification (peser le pour et le contre avant d'agir). C'est le lieu de la conscience réflexive (" *je suis conscient d'être conscient* ").



De l'utilisation des centres

L'avion vient de s'écraser, je suis le seul survivant :

- Si je fais appel à mon centre instinctif, je vais agir pour survivre, je passe immédiatement à l'action.
- Si je fais appel à mon centre émotionnel, je vais sans doute me laisser déborder par ma tristesse face à une telle catastrophe.
- Si je fais appel à mon centre mental, je vais être dans une hyper lucidité de la situation, mais je ne vais pas bouger (" j'observe que le feu est en train de s'approcher ").

Tout l'enjeu se résume à notre capacité à jouer la bonne carte, le bon centre, au moment opportun : quand je joue une partie d'échecs, le centre mental m'est certainement très utile. Mais quand il s'agit de faire comprendre à l'autre combien je l'aime, il vaut mieux laisser s'exprimer le centre émotionnel.

Centre préféré et hiérarchie des centres

Les trois centres sont présents chez chacun d'entre nous, mais leur ordre de priorité va varier d'un individu à l'autre. Ainsi, un centre sera toujours privilégié par rapport aux deux autres.

Selon les situations de vie, il est adéquat qu'un centre agisse plutôt qu'un autre et l'idéal serait que le trio soit équilibré dans son fonctionnement de telle sorte que le centre instinctif soit aux commandes quand il est le plus approprié, le centre émotionnel quand c'est lui qui sait au mieux gérer les circonstances et le centre mental quand son domaine de compétences est en jeu. Il en va malheureusement différemment et nous avons tous une hiérarchie de préférence. Cette hiérarchie des centres induit l'utilisation de son centre préféré en situation de stress, de manière spontanée. Ainsi, témoin d'une agression dans la rue, l'" instinctif " va-t-il agir avant de penser, l'" émotionnel " va-t-il être pris par une émotion et le " mental " va-t-il rester froid et analyser la situation.

On obtient dès lors 3 grandes typologies de personnes, que par abus de langage nous appellerons parfois " *les instinctifs* ", " *les mentaux* ", et " *les émotionnels* ". Précisons immédiatement qu' il est tout à fait possible qu'un individu A s'avérant être un " Instinctif " ait un quotient intellectuel supérieur à celui d'un individu B, même si ce dernier est un " Mental ". Nous n'insisterons jamais assez sur le fait que les instinctifs ne sont pas tous des brutes, que les mentaux ne sont pas tous des prix nobels, et que les émotionnels ne sont pas tous des poètes.

Le concept de centre préféré définit donc, en situation de stress, comment nous allons nous rabattre sur ce que nous faisons le mieux : ***l'habitude va nous dicter quel centre activer en premier. C'est l'activation compulsive et inconsciente de ce centre préféré en situation de stress qui va entraîner ce que l'on nomme " désintégration " dans l'Ennéagramme.***

Les triades

L'ennéagramme est entièrement bâti autour de ce principe des trois centres. Chaque centre est donc représenté par une **triade**. On parlera par exemple de la triade émotionnelle pour désigner les profils 2,3 et 4.

- Les points 2,3,4 correspondent à des individus qui privilégient l'émotionnel (*triade émotionnelle*)
- Les points 5,6,7 privilégient le mental (*triade mentale*)
- Les points 8,9,1 l'instinct (*triade instinctive*)

Problématique des centres

Chacun des trois centres est animé par une énergie émotionnelle différente, qui va donner une coloration spécifique à sa manifestation.

L'énergie associée au centre instinctif est la colère. Il s'agit bien d'une énergie qui vient des tripes, pas d'une colère " mentale " (" je vais me mettre en colère "). Une illustration parfaite de ce mécanisme consiste à observer les transformations de Bruce Banner en Incroyable Hulk lorsqu'il est soumis à un facteur de stress. Le centre instinctif est " seul face au monde ", on est dans une énergie " expansive ". La problématique est "**comment survivre ?**".

Le centre émotionnel, puise ses ressources dans un paradigme " moi et les autres ". Entre moi et les autres, il y a des émotions, un ressenti, qui changent tout le temps. Va donc se poser la question de définir son identité, c'est à dire ce qui ne change pas. La question posée est donc "**Qui suis-je ?**". Viens avec ceci la peur de ne pas être à la hauteur, on parlera alors d'une énergie de " dépression " marquée par la tristesse.

Le centre mental essaie de gérer cet équilibre instable entre surpression et dépression, en organisant le futur. Mais comme le futur est toujours inconnu et imprévisible, il est en permanence marqué par la peur. L'enjeu est ici : "**comment gérer ma peur ?**"

Orientation de l'attention des centres

Pour passer de trois centres à neufs bases (3 bases par centre ou " triade "), il est judicieux de se poser la question du regard que nous posons sur l'origine du déclencheur de nos états de stress, c'est à dire vers où se tourne la recherche de réponse à la problématique du centre.

Dans la triade instinctive :

- Pour survivre, le type 8 tente de contrôler le monde extérieur (orientation extérieure).
- Pour survivre, le type 1 se focalise sur les erreurs qu'il pourra lui-même commettre (orientation intérieure).
- Pour survivre, le type 9 cherche à maintenir un équilibre constant entre l'environnement intérieur et extérieur (orientation mixte) et donc à " geler " la situation.

Dans la triade émotionnelle :

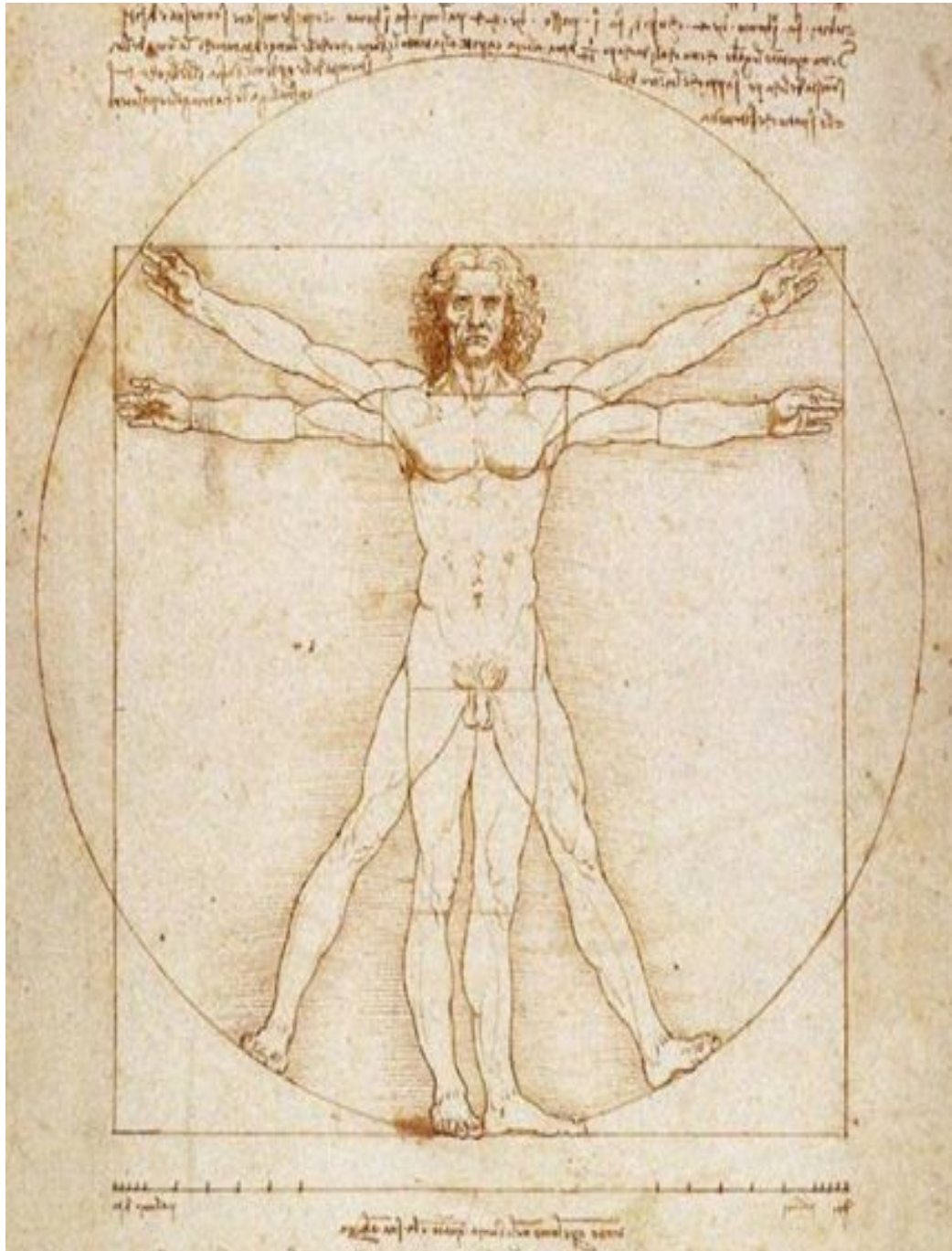
- Pour se sentir exister, le type 2 se met au service des autres (orientation extérieure).
- Pour se sentir exister, le type 4 se focalise sur les émotions qu'il ressent (orientation intérieure).
- Pour se sentir exister, le type 3 cherche à valider la cohérence entre l'image qu'il a de lui et l'image que lui renvoie le monde extérieur (orientation mixte).

Dans la triade mentale :

- Pour gérer sa peur, le type 5 tente d'analyser le monde extérieur (orientation extérieure).
- Pour gérer sa peur, le type 7 se concentre sur la planification de réjouissances (orientation intérieure).
- Pour gérer sa peur, le type 6 est hyper-vigilant à la fois face aux dangers potentiels émanant du monde et face à ses propres attitudes qui pourraient le mettre en péril (orientation mixte).

Distinguer le " *Jeu* " du " *Je* "

L'ennéagramme explique comment la construction de notre personnalité, l'ego, l'armure dont nous nous sommes dotés pour affronter la vie, repose sur une croyance de base et une peur de base, créant ainsi une vision biaisée du monde, qui bien souvent nous enferme et nous limite.



L'homme de Vitruve, Léonard De Vinci

Construction des profils Ennéagramme

Du point de vue de l'Ennéagramme, la mise en place d'un **mécanisme dominant, aussi appelé " Base " ou " Type "**, résulte de la direction (intérieure, extérieure ou mixte) que nous donnons à la résolution de la problématique posée par notre centre principal (instinctif, émotionnel ou mental).

Instinctif : *Comment survivre ?*

Emotionnel : *Qui suis-je ?*

Mental : *Comment gérer ma peur ?*

A titre d'exemple, un individu dont le centre privilégié est l'émotionnel, et qui orienterait sa recherche vers l'extérieur (Base 2) attend de son interaction avec le monde environnant une réponse à la question " Qui suis-je ?" .

Se créent ainsi **une croyance et une peur** associées (NB : " peur " et " croyance " sont inconscientes).

Reprenons l'exemple précédent d'une personne en base 2 : Pour obtenir une réponse à la question essentielle, il est indispensable d'être en lien avec l'extérieur. S'agissant d'émotionnel, la qualité de la relation à l'autre va se mesurer à l'aune de la quantité d'amour reçu de chaque côté (quelle que soit sa forme). Il naît de ceci la croyance que l'amour est une monnaie d'échange avec l'extérieur. La peur qui s'y trouve associée est celle de ne pas être capable de fournir assez d'amour pour préserver le lien.

Va se mettre en place **un désir ainsi qu'une orientation comportementale** pour équilibrer cette peur. Il s'agit d'un ensemble de valeurs selon lesquelles nous allons vivre afin de tendre vers la réalisation de ce désir.

Dans notre exemple de base 2, le désir sera d'être aimé. La stratégie d'accomplissement du désir mise en place (orientation) consistera à se mettre dans une position de pourvoyeur afin de mieux recevoir en retour. Et ce même si recevoir plus contraint l'autre à continuer de donner s'il souhaite préserver une relation équilibrée.

Nous allons inconsciemment éviter les situations dans lesquelles notre orientation pourrait être remise en cause. Ce **réflexe d'évitement à tout prix s'appelle communément " compulsions "**.

Si l'on reste sur l'analyse du mécanisme de la base 2, le meilleur moyen de rester dans une position de pourvoyeur va consister à éviter d'exprimer ses propres besoins : " Si je n'ai besoin de rien et que je donne, mon solde d'amour reste toujours positif ".

Afin de garantir que cette situation (évitée à tout prix) ne survienne pas, un **mécanisme de défense** est mis en place.

En base 2, le mécanisme de défense est la répression : il s'agit de supprimer tous les comportements et expressions de sentiments qui pourraient entraîner une désapprobation des autres.

Plus la compulsion est présente et " pilote " l'individu, moins ce dernier est libre de ses choix. Il va adopter des comportements prévisibles et stéréotypés qui peuvent parfois tendre vers le dysfonctionnel. Ce processus inconscient et progressif de " descente aux enfers " est appelé **désintégration**. Quand, au contraire, l'individu prend conscience de sa compulsion, voire commence à la maîtriser, il reprend les rênes et devient libre de ses choix. Ce processus est appelé **intégration**.

La compulsion engendre des travers de personnalité, que l'on appelle **" passion "** sur le plan émotionnel et **" fixation "** sur le plan mental. La passion est l'émotion principale vécue par un individu quand il est sous l'emprise de sa compulsion. La fixation est un attachement à un mode de satisfaction, un jeu de croyances dont il est difficile de s'extraire.

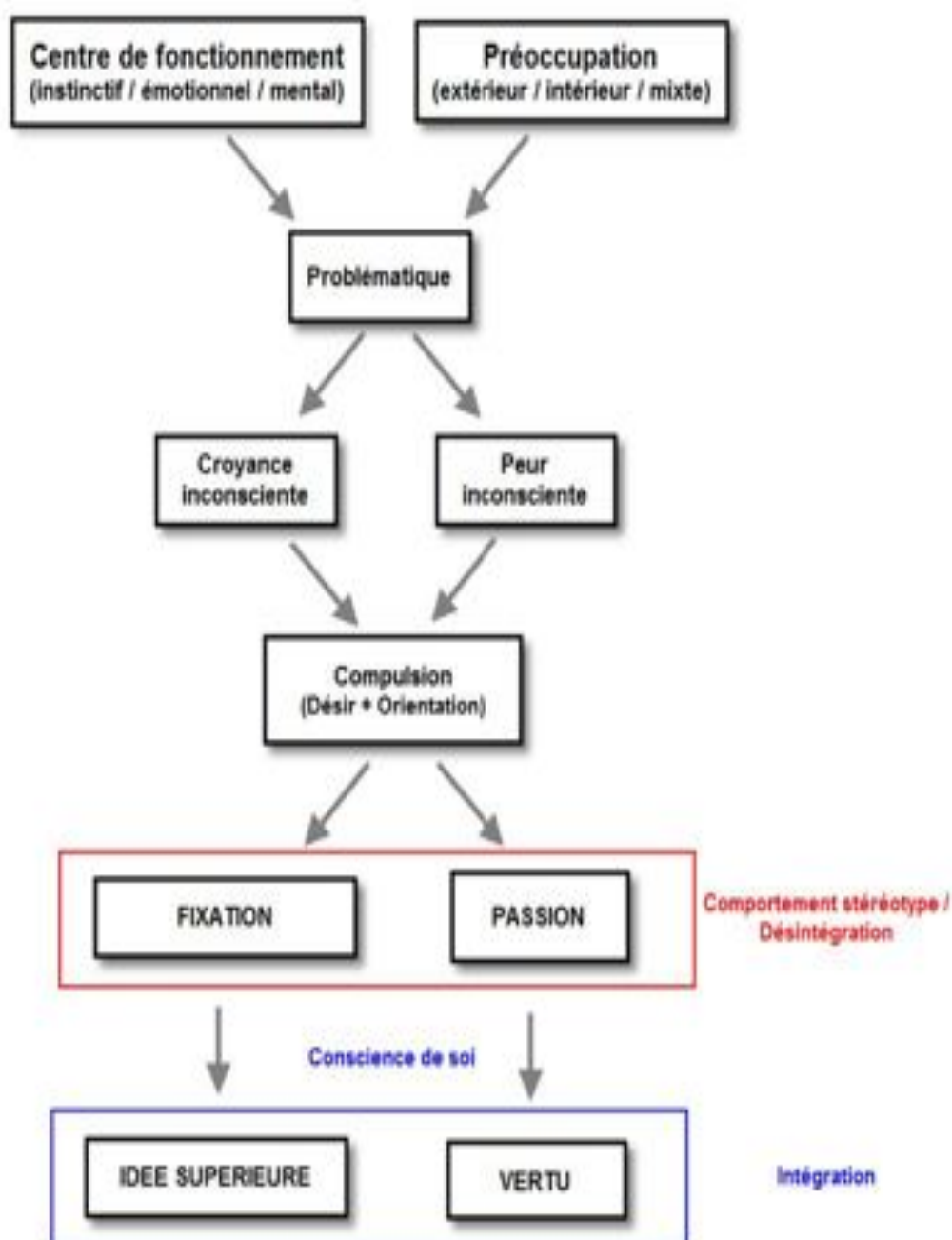
Dans le mécanisme de la base 2, la passion est l'orgueil (" je n'ai besoin de rien, je peux tout te donner "). La fixation est la flatterie (" Oh que c'est beau ce que tu fais !"). Si l'interlocuteur visé est jugé inapte à fournir le retour espéré, ceci déclenchera une attitude de dédain.

En s'intégrant, l'individu devient capable d'accéder au pendant positif de son mode de fonctionnement, que l'on appelle "**vertu**" sur le plan émotionnel et "**idée supérieure**" sur le plan mental.

Dans notre exemple de base 2, il est aisé de déduire que la vertu est l'humilité, c'est à dire l'inverse de l'orgueil. L'idée supérieure est la liberté : Tout flatteur vivant au dépend de celui qui l'écoute, pour paraphraser Lafontaine, il ne peut y avoir de liberté s'il y a flatterie.

Il est utile de préciser qu'au fil d'une journée nos compulsions ne se manifestent pas avec la même intensité. Par exemple, il est possible que le matin, me levant de bonne humeur, je me sente " intégré ". Puis l'annonce d'une mauvaise nouvelle me fera ressentir un grand stress, me faisant vivre l'expérience de la désintégration. Par la suite, un courrier m'annonçant une bonne nouvelle m'aidera à recontacter un mode intégré, peut-être même à un niveau supérieur qu'à mon réveil. Ceci pour souligner que le degré d'intégration de chaque individu n'est pas une constante.

Le travail sur soi, notamment par le biais de l'Ennéagramme, a pour objectif de nous éviter de subir ces états pour mieux les reconnaître, mieux les comprendre et surtout mieux les vivre.



Mécanisme Enneagramme 1 : Quête de perfection – Eviter les erreurs



Le 1 est porté par l'instinct de survie. Dans ce contexte, tout défaut est un danger potentiel. Tournant cette énergie vers l'intérieur, il lui faut donc être sans défaut, donc parfait dans un monde imparfait. L'énergie est utilisée pour se transformer lui-même plutôt que le monde.

Comme nous l'avons vu plus haut la question du centre instinctif est "*Comment survivre ?*". Or, dans une logique de survie, toute erreur peut être fatale.

En Base 1, l'attention est orientée vers soi. Il y prédomine une croyance qui peut être formulée ainsi : "*Toute erreur que je pourrais commettre me sera fatale*". En conséquence, la compulsion va être d'éviter toute erreur, quelle que soit sa nature.

Mais n'oublions pas que nous vivons en société. La peur de faire des erreurs va donc être influencée par le système socio-culturel dans lequel nous évoluons. L'erreur redoutée sera celle d'être corrompu, immoral, mauvais. Il en découle un désir profond d'être intègre.

Ce désir d'être intègre va alimenter les affirmations suivantes : "*Je suis droit*", "*Je suis juste*", "*Je suis travailleur*", "*Je suis rigoureux*". Et ces affirmations vont se teinter d'une volonté particulière : celle d'avoir des idéaux élevés. Les individus qui font du 1 vont ainsi avoir tendance à se considérer comme les garants de hautes valeurs morales.

Les personnes en Base 1 considèrent qu'il y a des choses qui se font, d'autres qui ne se font pas, et qu'il y a une seule et bonne manière de faire ce qui doit être fait. La fixation va être le Perfectionnisme, un souci exagéré de perfection qui ne tient pas compte des contingences de la réalité et qui s'inscrit dans une vision idéalisée du monde. Ceci peut s'accompagner de tendances à l'hallucination négative qui consiste à percevoir des imperfections là où il n'y en a pas. Un autre comportement fréquent : la critique. Après tout, critiquer l'autre est un bon moyen de ne pas être critiqué soi-même.

D'un point de vue comportemental, chez les individus très compulsifs de cette base, on observera l'habitude de tout tracer au cordeau. Il est cependant utile de préciser que le plus souvent ces personnes disposent d'un endroit bien à eux (au tout dernier étage, où personne ne va jamais...) qui leur sert de déversoir, de soupape de sécurité, et où règne généralement un désordre indescriptible. Quand ce lieu n'existe dans le monde réel, il existe dans le monde intérieur de la personne. Dans tous les cas, il y aura systématiquement un espace prévu pour le désordre.

Ces comportements reflètent une stratégie d'évitement de la passion associée à la Base 1 : la colère, qui est aussi l'émotion associée à l'expression du centre instinctif. Cette colère, orientée vers l'intérieur et qui ne doit pas être exprimée, entretient la peur de commettre une erreur. Elle impose un paradigme dans lequel se mettre en colère serait la pire des erreurs. Les individus de Base 1 sont donc pris entre le marteau et l'enclume, entre leur colère omniprésente et une interdiction morale de le faire.

Par exemple : je suis dans mon automobile et quelqu'un me coupe la route par la gauche, en violation totale du code de la route. A cet instant précis, la colère monte d'un coup. Mais je ne m'autorise à l'exprimer que par un rictus crispé. Le mécanisme de défense utilisé ici est nommé " formation réactionnelle ". Ce mécanisme consiste à transformer une émotion inacceptable (la colère) et à l'exprimer de façon acceptable ou discrète.

Un autre comportement caractéristique du mécanisme 1 est de faire quelque chose immédiatement, pour reprocher par la suite à l'autre de ne pas l'avoir fait. Ce qui s'avère problématique dans un contexte pédagogique ou de transmission de savoir-faire. La vertu à reconquérir est la patience, c'est à dire la capacité à attendre dans le calme.

Et c'est l'idée supérieure de perfection, attitude visant à obtenir le meilleur compromis possible entre l'idéal et la réalité, qui sera la meilleure réponse à la fixation de perfectionnisme. Si je suis perfectionniste, je focalise mon attention sur ce que j'aurai dû faire et que je n'ai pas fait ou mal fait. En contre-partie, si je suis dans la perfection, je constate que j'ai donné le meilleur de moi-même considérant les circonstances.

Intégration et Désintégration :

Intégration : l'apport des caractéristiques positive du 7 nous aide à prendre la vie du bon côté, à découvrir la joie, et à accepter le monde tel qu'il est. Nous y gagnons en objectivité et devenons ainsi plus adaptable.

Désintégration : l'apport des caractéristiques négatives du 4 nous amène à fuir dans notre imagination pour fuir nos obligations. Nous pouvons alors nous sentir coupable de nos manques et devenir encore plus autocritiques. A l'extrême, nous nous sentons incompris, différents (personne n'a travaillé dur comme nous), ce qui peut nous amener à une grande mélancolie accompagnée de comportements auto-destructeurs.

Mécanisme Enneagramme 2 : Aider les autres – Eviter de reconnaître mes besoins



Le 2 pose la question de son identité au monde extérieur et attend qu'on lui montre de l'amour afin qu'il se sente exister. Il croit que l'amour est une monnaie d'échange, qu'il faut donner pour recevoir, et qu'il ne peut être aimé qu'en se rendant nécessaire.

Le mécanisme du type 2 est ancré dans le centre émotionnel, dont la problématique se résume par la question “ *Qui suis-je ?* ”.

En base 2, l'attention est tournée vers l'extérieur. Pour l'individu qui évolue dans cette base, la quête identitaire va s'axer sur la relation à l'autre. Et cette quête se transforme rapidement en quête d'Amour. “ *Je dois être la personne que l'on aime aimer.* ”

Se crée la confusion que l'Amour est une marchandise. La transaction est simple : pour en recevoir, il faut en donner. Je ne peux être aimé simplement pour ce que je suis ; je vais donc “tirer le premier” et arroser mon entourage d'attentions et de marques d'affection pour me faire aimer en retour.

Comme la préoccupation première est de recevoir de l'Amour, et en grande quantité, il faut donner de l'Amour sans regarder à la dépense. Les personnes en base 2 doivent donc composer avec une compulsions de don permanent. “ *Plus je donnerais, plus je pourrais recevoir, mieux je me sentirais.* ”

Un autre moteur de ce mécanisme est la peur inconsciente d'être indigne de l'amour de l'autre. “ *Si je ne lui donne pas suffisamment d'Amour, je risque de ne pas en recevoir suffisamment.* ” Dans cette optique, une stratégie se met en place : celle qui consiste à ne pas reconnaître ses propres besoins.

Ainsi, n'ayant plus de besoins qui me soient propres, je vais pouvoir tout mettre en oeuvre pour reconnaître, identifier, anticiper et répondre aux besoins de l'autre, même ceux dont il n'a pas conscience. “ *Je ne le fais pas pour moi, je le fais pour toi.* ” Et pourtant...

Il arrive aussi qu'au bout d'un moment, à force de donner, on en vient à constater que le retour n'est pas à la hauteur. L'ingratitude, même perçue, est une faute impardonnable dans le paradigme de la Base 2. C'est le non-respect flagrant du contrat qui sous-tend la relation “d'Amour” que j'ai avec l'autre. La tension engendrée se traduira par des phrases comme : “ *Après tout ce que je fais pour eux, voilà comme on me remercie.* ”

Cette prodigalité permanente, sans limite apparente et donnant l'illusion du désintéressement, va donc être accompagnée d'une certaine vigilance quant aux retours affectifs, quels qu'ils soient.

Et c'est sur ces fondations que s'installe la passion associée au type 2 : l'Orgueil. *“Je n'ai besoin de rien, je peux tout donner”. Je suis à la hauteur de ce que tu attends car je suis la seule personne, toi inclus, qui connaisse tes besoins. L'ivresse engendrée me pousserait même à refuser les marques d'affection de l'autre (des cadeaux, notamment), car cela pourrait me faire “redescendre”.*

“Oh, des fleurs ! Merci mais je ne peux accepter, c'est trop”.

Dans la dimension mentale de la personnalité compulsive en base 2, la fixation est double. C'est la flatterie ou le dédain. La notion de flatterie se passe de définition : il s'agit là de donner à l'autre ce que j'attends de lui. Je vais complimenter l'autre pour l'aider à se sentir bien, car j'en ai conclu que c'est ce qu'il attend de moi. C'est effectivement le moyen le plus efficace de donner l'Amour que j'attends en retour. *“Oh que c'est beau ce que tu as fait là !”.* Même s'il est empreint d'une certaine sincérité, ce mode de fonctionnement n'en est pas moins manipulateur.

En revanche, confronté à celui qui n'a pas de besoin, ou qui ne peut me donner ce que j'attends, l'attitude adoptée de façon compulsive sera une forme de dédain : puisque tu ne me sers à rien, je vais t'ignorer. Chez des personnes très compulsives, il n'est pas rare de voir leur regard passer au travers de ceux qui, à leurs yeux, n'ont pas besoin de leur Amour et sont donc incapables de leur rendre quoique ce soit en terme d'attention, de valorisation ou d'affection.

A ce stade, il est bon de faire un rappel : les comportements décrits ici sont en général vécus de façon plus subtile par les individus concernés. Il s'agit ici de faire apparaître les principaux rouages de la mécanique compulsive du type en question, non de décrire “les 2” comme des flagorneurs hyper-dépendants.

Car à la passion de l'Orgueil répond la vertu de l'Humilité. Il s'agit de la véritable Humilité, celle qui nous conduit à faire passer les besoins de l'autre avant les nôtres car nous savons intuitivement que c'est bon. Pour les personnes de la base, l'Humilité est une conquête et permet de profiter du bénéfice de l'acte gratuit sans attendre de retour.

La fixation Flatterie / Dédain trouve sa réponse dans l'idée supérieure de Liberté. En ne se définissant que dans la relation à l'autre, on ne peut pas être soi-même. Il faut systématiquement répondre au besoin de l'autre pour être aimé, même si l'on a l'impression de le “tenir”. Pour préserver mon contrôle de la relation je dois fournir et être présent, et ce même quand je n'en ai pas vraiment envie ; quitte à réprimer mes besoins.

La répression des besoins est le principal mécanisme de défense en Base 2. Ceci peut jouer des tours au niveau de l'état de santé, notamment. En effet, à force d'être contraint et réprimé, le corps va finir par somatiser pour se manifester (problèmes de peau, problèmes de dos etc.).

Ici l'enjeu est donc de se libérer du besoin de l'autre pour pouvoir recontacter ses propres besoins.

Intégration et Désintégration :

Intégration : L'apport des caractéristiques positives du 4 l'aide à exprimer ce qu'il a d'unique et d'original, et ce qu'il ressent (ses joies et ses peines). Il devient capable d'admettre ce qui lui fait du bien indépendamment de ce qui fait du bien aux autres.

Désintégration : Le style devient direct (8) et le mot d'ordre est “reconnaissance”. *“Avec tout ce que j'ai fait pour toi”.* Il s'agit de faire comprendre à l'autre qu'il n'est pas logique de ne pas recevoir de retour matériel ou affectif en regard de tout ce qui est donné. On observe une prise de position haute, dominatrice, et une facilité acquise pour se mettre en colère.

Mécanisme Enneagramme 3 : Quête de victoire – Eviter les échecs



Le 3 utilise son centre émotionnel en lieu et place de l'instinctif et du mental. Il a donc tendance à agir porté par ses émotions et à prendre des décisions sur des coups de coeur. Réprimant son émotionnel, il ne parvient pas à développer de relations vraiment profondes avec les autres ou lui-même. Il en déduit que le monde nous récompense pour ce qu'on fait et pas pour ce qu'on est.

La base 3 étant dans le centre émotionnel, nous avons ici affaire à des individus ayant tendance à agir " portés par l'émotion ", à prendre des décisions sur des coups de coeur. Ici, l'orientation mixte intérieur/extérieur de la problématique du centre se traduit par une utilisation du centre émotionnel dans des situations où l'un des deux autres centres serait un outil plus adaptée.

Ainsi, le centre émotionnel est régulièrement mobilisé dans des situations concernant le centre mental ; idem dans les situations qui requièrent de faire appel au centre instinctif.

Cette " sur-exploitation " du centre émotionnel pourrait être perçue de l'extérieur comme une tendance de l'individu " à trop en faire ". Toute action entreprise semblant lui tenir plus " à coeur " qu'à d'autres. Il s'agit en fait d'une frénésie de contact intense simultanément avec le monde extérieur et le monde intérieur (nous sommes ici dans le centre émotionnel, rappelons-le).

Se pose ici un enjeu de production (consistant à montrer ce que l'on fait) plus qu'un enjeu de présence (consistant à être). On comprendra dès lors pourquoi les personnes fonctionnant sur les mécanismes de Base 3 peuvent avoir du mal à établir des relations profondes avec les autres ainsi qu'avec elles-mêmes. La croyance inconsciente qui alimente ce mécanisme est que le monde nous récompense pour ce que nous faisons et non pour ce que nous sommes.

Il y a donc une difficulté à contacter " l'Être ". Ce qui fait qu'à la question " *qui suis-je ?* " s'imposera la réponse " *je suis ce que je produis* ". La logique qui en découle est implacable : si je suis ce que je fais, et que je rate ce que je fais, alors je rate ce que je suis. Pour " Être ", il faut donc que je réussisse ce que j'entreprends.

Dans cette base, la peur qui nous hante est celle d'être sans valeur. Le désir inconscient sera de se faire valoir par le biais de ses actions. On observe ici une confusion caractéristique en base 3 entre la notion d'avoir la reconnaissance d'autrui pour ce que l'on fait et celle d'être aimé pour ce que l'on est.

La compulsion associée consiste donc à éviter à tout prix les échecs, car, dans ce mécanisme, si ce que je fais échoue, c'est moi qui échoue. L'échec n'est pas une option.

Alimentée par le centre émotionnel, la problématique en Base 3 tourne autour du " comment être aimé ". Mais la croyance " je suis ce que je fais " a pour conséquence de créer une confusion entre chercher à être aimé et

chercher à être admiré. L'individu mû par ce mécanisme sera tenté d'adopter en toute circonstance une attitude de séduction, ce qui à force entraîne la manifestation de la passion associée à la base 3 : le mensonge.

Précisions ici qu'il ne s'agit pas nécessairement d'un mensonge vis à vis des autres mais prioritairement d'un mensonge à soi-même, censé répondre aux questions telles que " qui-suis-je ? ", " comment est-ce que je me sens ? ", " qu'y a-t-il vraiment à l'intérieur de moi ? ".

Le concept de " mensonge " peut être défini comme le fait de présenter les choses sous le meilleur jour possible. Par exemple : " *Maman, j'ai eu 10 sur 20 au contrôle de maths. Mais attention, c'est la deuxième meilleure note* ".

A force, une personne de Base 3 très ancrée dans sa compulsion ne sait pas vraiment qui elle est, et va avoir tendance à jouer des rôles. Le mécanisme de défense, appelé " identification ", consiste à se faire piéger par ses propres rôles. En cas d'inactivité, une angoisse du vide s'installe, il est donc indispensable de faire quelque chose pour se sentir Être.

Comme pendant à la passion de mensonge, on trouvera la vertu de Vérité, d'authenticité. C'est cette authenticité qui me permettra de faire la part des choses entre ce je suis et ce que je fais.

La fixation mentale du mécanisme 3 est la vanité, le " j'en fais tellement ! " qui consiste à s'envoyer à soi-même des signes de reconnaissances positifs sur ce que l'on produit plutôt que ce pour ce que l'on est. L'idée supérieure qui rétablira l'équilibre est l'Espérance, cette conviction qui consiste à accepter qu'il n'est pas forcément nécessaire de se démener et de produire sans cesse pour que les choses arrivent.

Au niveau comportemental, on pourra reconnaître des attitudes exprimant le besoin de " compter les points ", de comparer sa performance à celle des autres. On sera attentif à ce qui permet de distinguer " le gagnant " du " perdant ", le " meilleur " du " moins bon " etc... Ce mécanisme permettra de s'évaluer en référence à l'extérieur.

A ce titre, il est aussi intéressant de constater que tout ce qui fait appel au cadre de référence interne est susceptible d'être problématique. A titre d'exemple : il sera difficile d'acheter un produit sans demander leur avis aux autres, comme il sera difficile de donner son avis en premier dans une discussion.

En générale, les personnes fortement ancrées dans leur compulsion 3 sont des travailleurs acharnés. La caricature serait celle du Golden Boy américain à l'agenda et au carnet d'adresses bien rempli, se souciant peu de ce qui ne concerne pas directement sa performance. Ayant toujours à la bouche le typique " *je n'ai pas le temps* ", il sera multi-tâche mais toujours dans un souci d'efficacité : " *je téléphone à un collaborateur et en même temps je rédige un e-mail sur un autre sujet* ". Inutile de préciser qu'en général l'expression de la base 3 se traduit par un rythme très rapide ; pas le temps de souffler !

Et, toujours sur le mode de l'archétype, le souci d'image sera omni-présent. Ce que l'on possède reflète nos succès et donc qui nous sommes : voiture puissante, propriété imposante, femme et enfants parfaits en tout, diplômes avec mention "très bien", médailles, trophées, équipement hi-tech dernier cri... La société actuelle nous invite suffisamment bien à afficher notre réussite, on n'a que l'embaras du choix !

Intégration et Désintégration :

Intégration : l'apport des caractéristiques positive du 6 l'aide à devenir plus " collectif ", à prendre en compte les attentes du groupe et à considérer les normes et conventions en place en dehors de son intérêt personnel.

Désintégration : l'apport des caractéristiques négatives du 9 l'amène à ralentir son rythme, jusqu'à se désengager. Il continue à remplir son agenda, mais de tâches sans intérêt ni impact, il s'enferme dans la routine en attendant que l'orage passe. Ne pas s'impliquer devient la meilleure façon de ne pas échouer.

Mécanisme Enneagramme 4 : Quête d'originalité – Eviter la banalité



Le 4 se pose à lui-même la question de son identité et s'identifie à ses émotions. Elles se doivent donc d'être différentes de celles des autres, sinon il a le sentiment de ne pas exister.

En Base 4, pour répondre à la question “*Qui suis-je ?*”, nous nous tournerons vers l'intérieur en nous définissant par rapport à notre propre univers émotionnel. Or l'émotion est une énergie qui trouve sa source dans la relation à l'autre, à “ce qui n'est pas Moi”. Etant le seul habitant de mon univers intérieur je vais finir par contacter la sensation qu'il me manque quelque chose, car les émotions que j'y vis ne me semblent pas assez intenses. Un sentiment d'insatisfaction permanent et lancinant va rapidement s'installer : “Il manque quelque chose.”

Certes, en me tournant vers l'extérieur je verrais et ressentirais certainement plus de choses, mais le fait que l'émotion provienne du “dehors” va créer un autre malaise. En effet, dans l'idéal de la Base 4, l'émotion doit être la plus pure expression de qui je suis : Je dois être à l'Origine de mes émotions. En découle la problématique propre à la Base 4, qui pourrait se traduire par la phrase “*Suis-je authentique, moi-même ?*”.

L'expression de la Base 4 va être alimentée par la croyance inconsciente que c'est l'émotion ressentie qui valide notre existence en tant qu'individus. Ne voulant pas se “perdre” dans la banalité, il va donc falloir ressentir des émotions intenses, inédites et spectaculaires, qui aideront à se sentir pleinement exister. “*Je suis ce que je ressens*”. Or l'émotion est passagère par nature. On peut la recontacter en revivant certaines situations enregistrées par notre centre instinctif, mais elle n'est jamais “exactement” la même. C'est en tous cas comme que le vit l'individu en Base 4, rendue hyper-sensible à la moindre variation émotionnelle.

Cette sensibilité à la subtilité des émotions nous amènera parfois à ne pouvoir trouver le mot juste pour exprimer à sa juste valeur telle ou telle émotion ressentie. “*A ce moment là, je me suis senti comme...*”, “*c'était tellement bouleversant que j'ai ressenti cette...*”, les mots restent suspendus en l'air et ne suffisent pas à communiquer exactement ce que je ressens. C'est pourquoi, exaspéré, il pourra m'arriver de lâcher un “*De toutes façons, tu ne peux pas comprendre*” sans appel.

La soif permanente d'émotions intenses ressenties en Base 4 ne pourra jamais vraiment être totalement satisfaite. Nous allons alterner des périodes d'intense euphorie avec des périodes de profonde dépression, surtout quand l'euphorie nous a quitté... En même temps, il faut reconnaître que la tristesse peut être une émotion intense, à condition qu'on l'entretienne. C'est ce qui encourage certaines personnes en Base 4 à privilégier inconsciemment les émotions dites négatives (principalement la tristesse et ses dérivés) à des émotions positives qui semblent de toutes façons moins évidentes à contacter (la joie, par exemple). En effet, l'alternance d'émotions intenses peut nous poser un problème si nous avons intégré que nous étions ce que nous ressentons. Plutôt que de reconnaître notre nature changeante (suis-je si futile que ça ?) il est plus aisé de se laisser couler au fond pour prolonger cette expérience certes déplaisante mais plus congruente.

Pour beaucoup, on peut résumer cette posture par des phrases comme “je ne me sens bien que quand je vais mal” et autres constats paradoxaux. Cette complaisance dans l'insatisfaction se traduit aussi chez beaucoup par des habitudes vestimentaires extravagantes et l'émergence de mouvements culturels désignés par des

termes génériques tels que “gothiques” ou “emo” (nous parlons là de lieux communs, pour plus de renseignements à ce sujet nous vous invitons à consulter Wikipedia). Bien sûr, nous traitons là de cas extrêmes et facilement observables. Toutes les personnes se retrouvant en Base 4 ne dorment pas dans un cercueil, n’écourent pas (que) du Type O Negative et n’ont pas toutes 4 anneaux dans chaque narine.

Quoi qu’il en soit, la sensation de manque permanente, due d’un côté à un univers intérieur jugé trop peu intense et de l’autre à l’amertume due à la nature fugace des émotions intenses va poser les fondations de la fixation associée à la base 4 : la Mélancolie. Il s’agit du regret de certaines émotions ressenties, principalement dans l’enfance. Ces émotions étant pour nous la manifestation des premiers contacts avec le monde, nous serons toujours séduits par l’idée de les recontacter. Et lorsqu’elles se présentent, nous avons à peine le temps d’en saisir la précieuse subtilité qu’elles sont déjà reparties... Prenez l’exemple de Marcel Proust et de ses fameuses madeleines. A l’heure du goûter je croque un biscuit trempé dans du thé et je suis immédiatement submergé par tous ces souvenirs et ces émotions. Tentant de les préserver, j’écris un des monuments de la littérature française où il me faut 10 pages pour décrire la porte de la cuisine et surtout ce qu’elle m’évoque.

L’idée supérieure sur laquelle la personne de Base 4 pourra s’appuyer pour sortir de sa compulsion est celle d’Originalité. Il est bon de souligner qu’ici le terme originalité est utilisé dans sa définition... d’origine. Dans le langage courant, le terme “original” a fini par être mis en adéquation avec des expressions comme “décalé” ou “hors norme”. Or ici il s’agit bien de le comprendre comme “à la seule l’origine de”, donc “unique”. Ainsi, il s’agit de reconnaître que mes émotions ne définissent pas qui je suis, mais que c’est bien ce que je suis qui est à l’origine de ce que je ressens. Cette compréhension profonde revient à résoudre la problématique de la Poule et de l’Oeuf et a un effet extrêmement libérateur chez les personnes se retrouvant en Base 4 qui on choisi de travailler sur elles.

Sur le registre émotionnel, la passion associée au mécanisme du Type 4 est l’Envie. On est là encore dans le paradoxe puisque le ressenti est le suivant : Je vais envier ce que l’autre a de plus que moi car cela le rend plus différent des autres que je ne le suis moi-même. Pour se sortir de cet amalgame inextricable, nous pouvons faire appel à la vertu appelée Contentement. En reconnaissant que la peur de la banalité est infondée (puisque chacun est unique), on se libère du besoin de voir la vie comme une course à l’excentricité pour vivre pleinement sa différence dans le présent et en toute acceptation de l’autre.

En base 4, la plupart des spécialistes de l’Ennéagramme ont identifié deux mécanismes de défenses pour répondre à un malaise ou une souffrance ressentie. Tout d’abord, l’introjection. Strict opposé de la projection, je vais prendre pour moi les émotions de l’autre (que ce soit un proche ou un parfait inconnu) pour “alimenter ma propre marmite”. C’est une stratégie efficace pour vivre des émotions fortes, surtout si j’en suis venu à croire que j’étais banal car il me manquait quelque chose. Autre stratégie : la sublimation. Il s’agit là de prendre la souffrance, le mal-être, pour la transformer en quelque chose de beau à concrétiser, que ce soit sous forme d’oeuvre d’art ou par la maîtrise d’un quelconque savoir-faire (en artisanat, notamment). Toute forme d’art étant pour beaucoup de créateurs un instrument de libération de la souffrance (catharsis), il n’est pas étonnant de constater que nombre d’artistes sont ou étaient vraisemblablement de Base 4 (Vincent Van Gogh, Arthur Rimbaud, Charles Baudelaire, Serge Gainsbourg, Michael Jackson, Johnny Depp etc.).

On ne s’étonnera pas que certaines écoles d’Ennéagramme aient apposé l’étiquette “Artiste” à la définition de ce type de personnalité, même si le terme “Tragico-romantique” rend, selon nous, plus justice à la dimension alternative de son mécanisme.

Intégration et Désintégration :

Intégration : l’apport des caractéristiques positive du 1 l’aide à devenir plus " assertif ", à prendre sa place dans le monde plutôt que de continuer à plaider sa différence.

Désintégration : l’apport des caractéristiques négatives du 2 l’amène à adopter un aspect amical forcé avec les autres. Il exagère son impact dans la vie d’autrui jusqu’à le dire ouvertement. En réalité, c’est à ce moment là qu’il cherche le plus à se rassurer vis à vis de sa crainte d’être abandonné.

Mécanisme Enneagramme 5 : Quête de connaissance – Eviter le vide intérieur



Le 5 a peur d'un monde extérieur qui exige plus qu'il ne donne. Il va donc chercher à se forger des outils pour survivre par la connaissance et va économiser au maximum son énergie.

Comme dans les autres bases du centre mental, la thématique principale est celle de la relation avec un monde qui fait peur. Ici la problématique est tournée vers l'extérieur, donc la question est " *comment gérer ce monde extérieur qui fait peur ?* ". En découle une peur de base qui est celle d'être sans ressources, incapable d'évoluer dans ce monde.

Pour aller dans le monde extérieur il me faut m'équiper. Et étant donné que mon atout est le centre mental, m'équiper va consister à comprendre ce monde qui m'entoure. Le désir associé est d'être capable d'affronter ce monde qui m'entoure et qui me fait peur. Nous observons ici un mécanisme qui vise à expliquer le monde plutôt qu'à s'y impliquer. On retrouve ici l'image communément admise en ce qui concerne la Base 5 de personnes qui se comportent comme des " observateurs détachés ". Il me faut regarder, analyser, observer et réfléchir pour comprendre... avant d'y aller.

Comme j'ai peur de manquer d'informations pour " pouvoir y aller ", la passion associée va être l'avarice. Une avarice qui n'est pas spécifiquement une avarice financière mais plutôt une avarice de soi, une avarice de se donner au monde (temps, énergie, connaissances...). On comprendra dès lors que la vertu associée soit le désintéressement, c'est à dire la capacité à donner sans attendre en retour.

D'un point de vue mental, toute cette logique d'avarice va poser le principe de " détachement ", de retrait et d'isolation dans une bulle face au monde.

La pire des choses serait que ma préparation soit vaine, que ma quête de comprendre le monde ne fonctionne pas, en d'autres termes que je sois vide. Car tant que je suis vide " je ne peux pas y aller ". Les personnes fonctionnant majoritairement sous l'emprise du mécanisme 5 vont donc tenter d'éviter de façon compulsive de se sentir " vides à l'intérieur d'eux même ". Pour éviter ce vide intérieur, le comportement va consister à se "remplir" de connaissances, de compréhension, d'analyses etc. Il s'agit là d'une fixation d' " isolation " visant à considérer que ce qui est extérieur ne peut être appréhendé dans sa globalité, tout comme ce qui est à l'intérieur de moi ne peut être exprimé clairement. En d'autres termes, pour reprendre René Descartes, illustre représentant de la base 5, c'est un peu comme si le " je pense donc je suis " remplaçait le " je suis, j'existe ".

Afin que des pillards ne puissent entrer dans ma citadelle pour me dépouiller du peu que je possède je vais mettre en place un mécanisme de défense qui est l'isolation. L'isolation est une forteresse, une tour d'ivoire qui joue dans plusieurs secteurs de ma vie :

- Au travail, j'ai des collègues de travail qui ne connaissent pas mes amis;
- mes amis ne connaissent pas ma famille;
- ma famille ne connaît pas mes collègues de travail
- etc

Cette division de mon univers en blocs restreints me permet d'envisager le monde sous un jour un peu plus serein, car maîtrisé. Chaque "micro-univers" étant hermétiquement séparé des autres. Je me permettrais même parfois d'adopter des comportements différents d'un "monde" à l'autre. En effet, les enjeux sont légèrement moindres car si la situation devient intolérable dans un monde, je n'aurais pas trop de difficultés à "larguer les amarres" et abandonner cette partie de ma vie qui me pose problème, sans que les autres soient impactées. C'est une certaine définition de la Liberté.

Étant très sensibles à ces notions d'envahissement, les personnes en base 5 font généralement de très bons confidents, respectueux de la personne qui s'ouvrent à eux et conscients de l'importance du geste que vous faites à leur égard. Certes, l'image du château-fort est généralement associée à la plupart des comportements observés en Base 5, mais si le pont-levis est descendu pour vous, considérez ce geste comme une marque sincère d'appréciation et de confiance.

L'isolation joue aussi à l'intérieur de soi. " Je suis une tête qui flotte à 1 mètre 80 du sol ", tout ce qu'il y a en dessous (les émotions qui viennent du cœur, les instincts qui viennent des tripes) est également analysé et classé en catégories, mais n'est, en règle générale, pas exprimé. C'est pourquoi la manifestation d'émotions fortes (tristesse, colère, peur) ou de certains messages du corps (faim, fatigue, envie de se dépenser) peut générer une forme de malaise qui a tendance à renforcer les individus de cette Base dans leurs tendances de détachement de soi. " Il se passe des choses en moi que je ne comprends pas et que je n'arrive pas à contrôler, je vais donc les ignorer ".

En devenant partie prenante de l'expérience, et non pas observateur détaché, la personne en base 5 va pouvoir accéder à l'idée supérieure appelée ici omniscience. L'omniscience ne doit pas ici être vue comme un " je sais tout sur tout ", mais plutôt comme de savoir incarner, un " j'ai suffisamment creusé le sujet, j'en sais assez, pour accepter que si des éléments, informations ou concepts nouveaux me sont soumis, j'arriverais à aller chercher et trouver les liens qui manquent, et je saurais les tisser et les argumenter ".

Dans les comportements, on va pouvoir observer des gens qui ont une difficulté à vulgariser le savoir, et qui, quittes à paraître condescendants, vont vous reprendre quand vous reformulez leur point de vue en changeant des mots. Ici, le mot clé est " expertise ". De la même manière, si vulgariser est égal à mentir, synthétiser signifie " omettre ", aussi est-il difficile en Base 5 de faire preuve de pédagogie sans entrer dans les détails.

L'image caricaturale est celle de l'universitaire spécialiste de la trophallaxie des fourmis, mais qui aura du mal à vous parler de leur mode d'échange chimique par phéromones car il n'est pas assez compétent. Ceci illustre parfaitement comment la maîtrise peut aussi contribuer à renforcer ce mécanisme de défense qu'est l'isolation. " Je ne peux en parler à personne ".

Intégration et Désintégration :

Intégration : l'apport des caractéristiques positive du 8 l'aide à agir consciemment en fonction de son pouvoir, plus qu'en fonction de ses connaissances. Il devient capable de sentir les choses, plus que de les penser, et devient capable de plus de spontanéité

Désintégration : l'apport des caractéristiques négatives du 7 l'amène à devenir agité, à passer d'idée en idée, sans trouver la solution. Au discernement fait place une quête de stimulations et d'expériences diverses ne menant à rien de concret.

Mécanisme Enneagramme 6 : Quête d'approbation – Eviter d'être banni du groupe



Le 6 utilise son centre mental à la place des centres instinctifs et émotionnels. Il en découle une vision d'un monde dangereux associée à un doute sur ses propres capacités à l'affronter.

En Base 6, j'utilise mon centre mental pour gérer ma peur vis-à-vis du monde intérieur et vis-à-vis du monde extérieur, partout et tout le temps. Comme le centre mental est sur-utilisé dans toutes les circonstances, il en résulte que :

- Quand il s'agit d'avoir des émotions, j'ai des émotions dans ma tête.
- Quand il s'agit d'agir, j'agis avec ma tête.
- Quand il s'agit de penser, je suis mentalement fatigué.

Donc, ce centre mental, qui devrait être là pour me rassurer, n'est plus disponible quand il s'agit de penser le futur (préoccupation du centre mental). En conséquence, au lieu d'être là pour me rassurer, il me fait douter. On retrouve ici le même type de paradoxe que pour les autres bases du triangle (3 et 9) : le centre prioritaire finit par se retrouver utilisé en dernier dans la situation où c'est à lui d'intervenir en premier. Ce centre qui devrait me servir dans une situation donnée est tellement sur-exploité qu'il me fait chavirer : En cas de stress c'est lui qui va me " lâcher " en premier.

Mon mental ne me rassurant pas sur le monde, la vision du monde que je vais construire est celle d'un monde dangereux. A l'extérieur, le monde est dangereux (orientation du doute vers l'extérieur) et je risque de ne pas être à la hauteur (orientation du doute vers l'intérieur). N'étant pas à la hauteur pour affronter un monde dangereux tout seul, il devient donc primordial de faire partie d'un groupe, d'une coalition, pour survivre. La peur de base est celle d'être incapable de survivre seul. Le mécanisme 6 va ainsi me pousser à rejoindre un groupe. Mais une fois ceci fait, la pire des choses serait d'en être banni, d'être rejeté, " de se retrouver le soir à la porte du village, à l'extérieur de la palissade, avec les loups qui hurlent et qui approchent ". En d'autres termes, le désir de base va être de demeurer en sécurité.

En Base 6, donc, il est vital d'éviter à tout prix d'être banni du groupe pour rester en sécurité. Si mes comportements ne sont pas en accord avec les attentes et les normes établies du groupe, le risque est grand que le groupe me bannisse car je leur apparaîtrais comme déviant. La compulsion dans le mécanisme 6 pourrait être résumée ainsi : " éviter à tout prix la déviance ".

Conséquemment, les individus en Base 6 vont développer des affirmations de loyauté, et les démontrer en respectant scrupuleusement les règles et normes en vigueur, et en montrant qu'ils accomplissent leur devoir. On comprendra dès lors pourquoi il est indispensable pour une personne manifestant majoritairement le mécanisme 6 de connaître les règles de fonctionnement du groupe (au sens large : entreprise, association, amis, famille etc.).

La passion associée à la Base 6 est la peur. La manifestation de cette peur peut avoir 2 polarités dont on nommera les manifestations comme " attitude phobique " et " attitude contre-phobique ". L'attitude phobique traduit une crainte grandissante, pouvant entraîner la paralysie en cas de stress. L'attitude contre-phobique, se manifeste par une agressivité et un élan aveugle vers le danger. On parlera de témérité, plutôt que de courage, car au moment où la contre-phobie se manifeste, je n'aurais pas spécialement anticipé les dangers auxquels je m'expose (en général c'est l'émotion du moment qui va me propulser, puis c'est un centre mental bien fatigué qui va prendre les commandes...)

Le doute étant omniprésent, la fixation mentale associée à la base 6 sera la suspicion. Une suspicion qui consiste à tenter d'anticiper ce que vont faire les autres pour me rejeter du groupe :

" Est-il en train de me préparer un mauvais coup ? ", " Est-il loyal vis à vis de moi, ou bien va-t-il me trahir ? ", " ce qu'il dit est-il bien ce qu'il pense vraiment ? " etc.

Le mécanisme de défense qui s'active ici est très utilisé en Base 6. On l'appelle " projection " : lorsqu'une pensée monte en moi et dont l'expression pourrait me faire passer pour " déviant ", je vais inconsciemment la transférer sur quelqu'un d'autre. A titre d'exemple, si je commence à penser " celui-là a une tête qui ne me reviens pas ", cela va se transformer dans ma tête en " Il me regarde bizarrement, il doit penser que j'ai une sale tête ". Donc, tout ce qui monte en moi et qui est " déviant ", va être projeté sur les intentions de l'autre, alimentant ainsi les mécanismes de peur et de suspicion décrits plus haut. Parfois, la projection va être verbalisée : " N'aie pas peur ", " ne t'inquiète pas ", " Fais-moi confiance " sont en fait des projections de " j'ai peur ", " je suis inquiet ", " je me méfie de toi ". Pour contre-balancer cette suspicion permanente, l'idée supérieure à conquérir va être la confiance, certains diront " la Foi ". Il s'agit de " s'en remettre à ... ", sans plus de doute sur ce qui pourrait arriver. Nous sommes ici dans le coeur de la problématique du " lâcher prise ", qui, si elle n'est pas propre à la Base 6, occupe ici une place primordiale dans le travail sur soi.

Face à la passion de peur, qui relève de l'émotionnel, l'idéal serait d'apporter une réponse émotionnelle : la vertu de courage. Mais comme nous l'avons vu plus haut, le mécanisme 6 aura tendance à apporter une réponse mentale insuffisante à un problème émotionnel. La réponse la plus courante sera ici la témérité, " même pas peur ! Je vois le danger, je fonce dessus ". La contre-phobie qui opère ici est bel et bien une négation de la peur, ce qui est bien différent de l'expression de la vertu de courage qu'on pourrait définir ainsi : " J'ai peur, je le sais, je l'accepte, et j'y vais ". Autre illustration de comportement contre-phobique : " je quitte mon partenaire parce-qu'en réalité j'ai peur qu'il me quitte ". Il n'existe pas à proprement parler de profil " 6 phobique " et de " 6 contre-phobique " bien distincts. Toutes les personnes dont les comportements sont régis par le mécanisme 6 alternent des moments phobiques et des moments contre-phobiques selon les circonstances ou les contextes de leur vie. Pour une personne donnée, la phobie ou la contre-phobie n'est jamais qu'une tendance majoritaire, l'autre aspect étant toujours plus ou moins présent même si certains individus à dominante contre-phobique n'aiment guère l'admettre.

Intégration et Désintégration :

Intégration : l'apport des caractéristiques positive du 9 l'aide à agir instinctivement, donc plus spontanément, sans essayer de " lire dans la tête des autres ". Décrypter ce qui est dit par les membres du groupe devient moins important, et la quête d'harmonie avec les autres et lui-même succède à l'obligation stricte d'obéir aux règles et aux normes.

Désintégration : l'apport des caractéristiques négatives du 3 l'amène à rechercher frénétiquement l'obtention de résultats. Il devient " fou de travail " et soucieux de l'image qu'il renvoie à ceux qui dirigent le groupe. Il entre facilement en compétition, toujours en justifiant ceci par " le bien-être du groupe ". Enfin, il devient condescendant, prend des airs supérieurs, dénigre les autres, pour masquer un sentiment intérieur d'infériorité.

Mécanisme Enneagramme 7 : Quête de plaisir – Eviter de souffrir



Le 7 est un mental qui utilise son centre vers l'intérieur. Face à un monde qui fait peur et qui est pour lui source de souffrances, il va chercher à bâtir des scénarios lui permettant d'éviter de souffrir.

Nous retrouvons ici la problématique de la gestion des peurs, caractéristique du centre mental, avec une orientation vers l'intérieur. Et qu'est-ce qui pourrait mal se passer à l'intérieur ? Que j'ai mal, que je souffre.

Il va donc être question ici d'éviter à tout prix la souffrance. Ce qui pourrait me faire souffrir, c'est le manque de bonheur. Je vais donc affirmer au monde que je suis quelqu'un d'optimiste et d'heureux. L'expression de la joie doit être ici vue comme une garantie anti-souffrance.

Il s'agit de faire en sorte que tout se passe toujours bien, la passion associée à cette base 7 va être la gourmandise : " plus, plus, plus " ! Face à cette glotonnerie, ce qui va devoir être conquis est la vertu de tempérance, à savoir de se contenter de ce qui est présent ici et maintenant, au lieu de planifier tout ce qui pourrait être fait de plus excitant.

D'un point de vue mental, la meilleure façon de ne pas souffrir est d'éviter de se trouver face à une situation sans issue. La fixation est ici nommée planification. Ceci consiste pour le centre mental à passer son temps à imaginer toutes les options possibles. On comprends ainsi pourquoi les individus fonctionnant majoritairement suivant le mécanisme 7 vont avoir du mal à s'engager sur la durée dans une direction donnée, car ceci équivaldrait à se fermer de certaines options. Le paradoxe est que la recherche débridée du plaisir futur empêche de contacter la pleine satisfaction de la joie vécue dans le moment présent.

Vu de l'extérieur, il s'agit de personnes pleines d'énergie, de vie, et d'enthousiasme. Citons Benoît Poelvoorde : " *Ce qui fait courir Benoît Poelvoorde ? Le plaisir tout simplement. L'enthousiasme, c'est quelque chose que je ne veux pas perdre. Je me fous de perdre mes cheveux ou mes dents, mais je n'imagine pas un seul instant perdre mon enthousiasme.* "

Il déborde d'idées et lance plusieurs projets de front, parfois pour n'en finir aucun, car lorsque ce qu'il fait commence à l'ennuyer ou à devenir trop routinier, le désir de passer à autre chose prend le dessus. Ce qui est stimulant ici, c'est l'envie de démarrer quelque chose, et non pas, comme en base 3, la concrétisation de ce quelque chose. On a donc affaire à des individus très imaginatifs, curieux et créatifs.

La Base 7 va avoir tendance à fuir, à éviter ou à contourner tous ces aspects de l'existence qui s'apparentent d'une manière ou d'une autre à la souffrance : contraintes, limitations, obligations, routine, ennui, culpabilité, victimisation,... Bref, tout ce qui évoque les ombres de la vie. Elle se trouve donc régulièrement prise en tension entre " prendre du plaisir " et " tolérer ces inévitables difficultés " de l'existence qu'elle cherche à naturellement à enjamber au pas de course.

Propos entendu dans un panel de la tradition narrative : "*Lorsque je me trouve devant une tâche difficile à réaliser et qui représente une charge, je me demande comment je vais faire pour quand même bien m'amuser tout en me moquant un peu des contraintes et en cherchant à les dépasser tout en sauvant le plaisir de la créativité.*"

Le personnage imaginaire qui illustre le mieux cette base 7 est Peter Pan, le petit garçon qui refuse de grandir, car grandir, c'est faire face aux difficultés du monde, et donc c'est souffrir. Extrait de Wikipédia : Venu récupérer son ombre abandonnée lors d'une précédente visite, Peter se trouve face à Wendy. Avidé des histoires qu'elle pourra lui raconter et du rôle de mère, fantasmé, qu'elle pourrait accomplir, il la persuade de le suivre jusqu'au pays imaginaire.

Au delà de la planification, l'idée supérieure à conquérir sera la concentration, c'est à dire d'arrêter de papillonner pour arriver à rester focalisé sur un sujet suffisamment longtemps, d'aller dans la profondeur des choses.

Le mécanisme de défense qui opère en base 7 est la rationalisation. Ceci consiste à expliquer mentalement que quelque chose qui fait souffrir est en réalité quelque chose de " normal ". Et comme c'est " normal ", il n'y a pas lieu d'en souffrir. En guise d'illustration, un très bel exemple de rationalisation qui nous est offert par Casanova : "*Ceux qui disent que la vie n'est qu'un assemblage de malheurs veulent dire que la vie même est un malheur. Si elle est un malheur, la mort est donc un bonheur.*"

Intégration et Désintégration :

Intégration : l'apport des caractéristiques positive du 5 l'aide à faire preuve de plus de discernement et de réalisme. L'optimisme débridé fait place à une approche plus rationnelle de la vie. Il devient capable de sentir qu'il est parfois nécessaire de se donner de la peine pour parvenir à ses buts.

Désintégration : l'apport des caractéristiques négatives du 1 l'amène à ressentir le besoin de se concentrer pour atteindre son objectif, il travaille de plus en plus dur, en croyant qu'il est le seul à effectuer les choses correctement. Se forçant à rester discipliné, il souffre des limites que cela impose. L'enthousiasme cède sa place à la critique, et il se met à faire la leçon.

Mécanisme Enneagramme 8 : Quête de pouvoir – Eviter la faiblesse



Le 8 utilise son instinct de survie vis à vis de l'extérieur. Pour lui, le monde est un endroit difficile où règne la loi du plus fort.

Avant propos : un certain nombre de déclarations reproduites dans cette page sont issues des panels de la tradition narrative en Belgique dont de courts extraits ont été reproduits sur le site :<http://www enneagramme.be/>

La croyance centrale est ici : " le monde qui m'entoure est impitoyable ". La peur sous-jacente est celle d'être blessé ou contrôlé par un autre. Il me faut donc me protéger en affirmant " *je suis fort* ", " *je suis juste* ", " *j'ai de la puissance* ", " *j'ai du courage* ". Le désir faisant face à cette peur est donc de se protéger de l'influence du monde extérieur en prenant le pouvoir sur celui-ci.

La personne en Base 8 ne laisse pas transparaître aisément ses fragilités. Elle donne d'abord l'image de quelqu'un de fort, de solide, de puissant et d'aussi indestructible qu'un roc. Elle a appris très tôt à s'affirmer et à se battre pour prendre sa place. " *Moi je vivais avec des gens qui étaient tout le temps dans l'émotionnel. Pour garder la distance au niveau affectif, j'ai dû me cuirasser et me blinder face à une grand-mère qui avait pris une place énorme dans la famille. Ressentir les émotions, c'est très dur. J'ai une peur terrible de vivre et de ressentir immédiatement mes émotions.* ". En conséquence, la compulsion en base 8 va consister à éviter à tout prix de se montrer faible. La peur d'être contrôlé par l'extérieur, combinée à la compulsion d'évitement de la faiblesse vont m'amener à provoquer des conflits, pour savoir comment l'autre se positionne.

Etant dans le centre instinctif, les prises de position sont tranchées, c'est noir ou blanc, oui ou non, " tu es avec moi ou contre moi ". Ici, la clarté des choix est une préoccupation prépondérante, car si les autres ne sont pas " clairs ", il y a un risque d'être " pris par surprise ". " *Moi seul sais ce qui est juste dans une circonstance donnée, et laisser les autres faire, c'est risquer de laisser le contrôle à quelqu'un qui va nous mettre dans une situation de vulnérabilité.* "

La Base 8 se positionne donc en termes de rapports de force quasi permanents. Elle cherche à prouver sa force aussi bien vis-à-vis d'elle-même que vis-à-vis des autres. Elle aime titiller et tester l'autre pour vérifier ce qu'il a " dans le ventre " (rappelons que nous sommes ici dans le centre instinctif) . " *Provoquer c'est quelque chose que je fais de manière complètement impulsive. Provoquer pour voir "qu'est-ce que tu vas me répondre ?". Je peux le faire de manière très détendue sous forme de jeu. Mais je peux le faire aussi de manière beaucoup plus dure avec des personnes avec qui je suis en conflit. L'autre alors ne saura pas me répondre : je l'emporte toujours...* "

Pour une personne fonctionnant majoritairement sur le mécanisme compulsif 8 il est important de percevoir en tout temps et dans toute situation qui tire les ficelles. Il faut savoir qui décide, qui prend les décisions, et lui montrer qu'il a tout intérêt à faire comme je lui dis, quitte à l'intimider (un peu).

L'univers perçu en Base 8 se répartit inconsciemment entre les " forts et les faibles ". D'un côté, il y a les " forts " qu'on va combattre parce qu'injustes. Mais il y a aussi les " forts " qu'on respecte, ceux qui nous tiennent tête, qui acceptent de se mesurer à nous "à la loyale". Quant au monde des " faibles ", il comporte en premier lieu ceux qui n'ont qu'à s'en prendre à eux-mêmes s'ils vont mal. La personne en Base 8 a en effet du mal à comprendre que des personnes puissent se laisser écraser sans réagir. Mais elle est aussi prête à se battre sans retenue pour les personnes qu'elle juge victimes d'injustice.

" Quand quelqu'un est victime d'une injustice, mon sang ne fait qu'un tour et je fais tout pour le défendre. Avant, je considérais qu'il y avait moi et les faibles que je méprisais. Maintenant, je suis plus tolérant. Je considère que nous cherchons tous à être aimé, qu'on cherche le bonheur et qu'on connaît tous les mêmes sentiments humains. J'ai appris à davantage accepter mes fragilités même si je ne les montre que sous contrôle. "

On trouve dans certains ouvrages ou sites Internet traitant de l'Ennéagramme que la passion associée à la Base 8 est celle de Luxure. Nous y préférons celle " d'Excès ", qui nous semble plus fidèle à ce qui est relaté par les stagiaires ayant témoigné dans les différents panels de la tradition narrative auxquels nous avons assisté. C'est un excès qui se manifeste en tout : il n'y a pas de demie-mesure, si je donne, je donne tout, si je fais les courses, je remplis le frigo, et suis je suis mécontent, j'explose de colère. Pour contre-balancer cet excès, il faut conquérir la vertu de simplicité, la juste mesure.

La fixation mentale associée à la base 8 est la vengeance. " Oeil pour oeil, dent pour dent "... voir plus, puisqu'il s'agit de préserver une position haute dans laquelle tout le monde comprend que je suis le plus fort. Les personnes en Base 8 gagneront à intégrer comme idée supérieure la notion d'altérité, c'est à dire une acceptation du fait qu'ils sont qui ils sont, avec leurs fonctionnements, et qu'il en est de même pour l'autre. Si les comportements de l'autre me déplaisent parce que différents de ce que j'attends, ce n'est pas forcément parce qu'il a décidé de m'agresser. Il devient donc dès lors inutile de se venger.

Le champ lexical militaire est très souvent présent chez les individus du type 8, y compris dans les relations professionnelles : " conquérir le territoire ", "gagner du terrain", " suivre le plan de bataille ", " regagner le camp de base ", " c'était un bain de sang ". On l'aura bien compris, nous sommes ici face à des personnages entiers, qui prennent des décisions et des actions rapides et tranchées : " Quand il y a un problème qui surgit, moi je ne vois pas le problème, je vois immédiatement les solutions. Ça c'est une force inimaginable. Donc c'est très agréable parce que je ne connais ni l'angoisse ni l'inquiétude. Dans la vie, il y a très peu de choses qui me font peur. Je fais face aux événements et j'agis en conséquence. "

Comment ne pas conclure en abordant le thème de l'émotion principale, la colère ? " Dès que l'on me renvoie à une de mes failles ou à une faiblesse, j'explose, je suis capable d'être extrêmement agressif et méchant avec les autres. Le problème vient du fait qu'alors que je me calme relativement vite et que pour moi tout est oublié, de nombreuses personnes préfèrent ne plus jamais me parler. Le paradoxe ce situe là, je suis épris de justice, mais ce sont mes injustices que je refuse de voir. "

On remarquera aisément qu'une personne ainsi soumise au mécanisme 8 manifeste une tendance marquée à être dans un déni de la souffrance ressentie ou infligée aux autres. Ce déni est un mécanisme de défense visant à ne pas contacter sa propre faiblesse.

Intégration et Désintégration :

Intégration : l'apport des caractéristiques positive du 2 l'aide à considérer le lien aux autres autrement que comme un risque à prévenir. Il est moins intrusif vis à vis de leur prise de position et beaucoup plus adaptable à leurs besoins. Enfin, il accepte à son tour de se faire aider.

Désintégration : l'apport des caractéristiques négatives du 5 l'amène à se retirer du monde pour panser ses blessures et établir un plan de bataille en vue de son retour. Il amasse les informations qui lui seront nécessaires pour établir et mener à bien sa stratégie de vengeance.

Mécanisme Enneagramme 9 : Quête d'harmonie – Eviter le conflit



Le 9 réprime son centre instinctif et est donc peu tourné vers l'action. L'instinct étant son centre préféré, il cherche toutefois à maintenir un environnement invariable. Il investit donc son énergie pour les relations ou la collecte d'informations sur ce qui pourrait compromettre sa stabilité.

Le mécanisme 9 se base sur une croyance de départ que l'on pourrait décrire ainsi : *“En m'affirmant, je perturbe l'harmonie de mon entourage, et par extension l'harmonie du monde extérieur”*. La conclusion qui s'impose : Ce que je suis dérange.

A un niveau inconscient, je vais donc prendre pour habitude de me fondre dans le décor et de “suivre le mouvement”, pour ne pas me faire remarquer.

La Base 9 étant une facette du centre instinctif, la notion de territoire est une composante très importante de sa dynamique. Et plutôt que de réclamer le territoire pour soi, ou de se faire garant de la norme imposée par le plus grand nombre (des “valeurs” qu'on ne discute pas), nous allons choisir d'étouffer notre propre notion de territoire pour mieux nous faire accepter par le monde extérieur, réprimant ainsi notre centre instinctif. En découle une attitude positive, empreinte de gentillesse, que certains pourraient prendre, par erreur, pour de la naïveté, voire de l'innocence.

Il s'agit donc de se faire accepter, de ne pas faire de vagues ; quitte à ne pas se faire remarquer. En étant facile à vivre, l'harmonie et l'équilibre de ce qui nous entoure seront préservés et je me sentirai bien. Même si cela implique pour moi “d'endormir” mon énergie sous une chape de plomb.

Étant focalisés sur l'harmonie, et par extension sur un idéal plutôt statique, les individus de Base 9 auront tendance à mal vivre les situations de compétition ou de changement. En effet, nous avons fini par faire la corrélation inconsciente entre l'harmonie et le statu quo, le compromis (forme appauvrie du consensus).

La pire situation possible quand je suis de base 9 est une situation de conflit ouvert ; qu'elle m'implique directement ou que j'en sois le témoin. Quel que soit le cas de figure, si la conciliation échoue, j'aurais tendance à me figer. Mais ce qui peut être assimilé à une réaction de peur par l'autre est en fait la manifestation d'un mécanisme beaucoup plus complexe, visant à contenir l'émotion associée aux types du centre instinctif : la colère.

Car si je “fais le mort”, ce n’est pas pour que tu m’épargnes, mais bien pour éviter d’aggraver encore la situation en libérant cette décharge émotionnelle qui, là j’en ai réellement peur, risque d’envenimer encore plus la situation actuelle. En Base 9, c’est la pire situation possible car c’est celle où je contacte ma principale peur : celle d’être la cause d’un bouleversement radical de l’harmonie.

Dans un cadre plus posé, modéré (au travail, par exemple), la meilleure façon d’éviter le conflit consistera à éviter de dire “non”. A la place on dira “peut-être”, voire “oui” ; et ce même s’il subsiste des doutes ou des réticences. Cette acceptation n’engage à rien puisqu’on est avant tout rassuré d’avoir évité le conflit potentiel. Après coup, si je ne fais pas ce qu’on m’a demandé, je présenterai mes excuses. Et si la situation s’envenime, je pourrais toujours “faire le mort” pour que l’agression “glisse” sur moi. Mais glisse-t-elle vraiment ?

A ce stade, il est bon de réitérer les précautions oratoires d’usage : nous décrivons là des modes de fonctionnement compulsifs qu’on observera à des degrés moindres chez la plupart des personnes se reconnaissant dans la Base 9.

En règle générale, on observera, comme comportement associé à la Base 9, une attitude positive (bien que réactive) et conciliante, prenant en compte, autant que faire se peut, les points de vue de chacun. Raison pour laquelle le Type 9 se voit décrit comme “médiateur” ou “diplomate” par la plupart des approches de l’Ennéagramme. En découle une certaine difficulté à prendre des décisions qui me sont propres ou qui sortiraient des balises définies pour que je me sente bien. On sera beaucoup plus à l’aise quand les attentes de chacun seront clairement édictées et auront l’approbation de tous (la nôtre en découlant d’office si nous ne voyons pas d’objection à ce qui est souhaité). Par contre, si ce qui est proposé ne me convient pas (au niveau de mes valeurs personnelles, par exemple), l’expression du “non” devra être prise comme un signal fort par autrui.

La logique de “chape de plomb”, décrite plus haut est une interprétation du mécanisme de défense en Base 9 que l’on appelle “Narcotisation”. Plutôt que de confronter le problème (ou la solution) pouvant entraîner d’éventuels conflits (et je souligne la notion d’éventualité de conflit), je vais endormir mon malaise et mes objections et les sacrifier sur l’autel de l’Harmonie, qui doit être préservée à tout prix.

Comme la mécanique du Type 1 présentée sur ce site, la problématique du point 9 se concentre sur la nécessité de contenir la Colère. Or je ne peux me mettre en colère puisque je suis d’accord avec tout le monde. Mais ce mode de fonctionnement a un prix. Selon certaines traditions d’enseignement de l’Ennéagramme, l’image la plus utilisée sera celle du volcan qui sommeille. Autant les personnes en Base 1 trouveront un sanctuaire (réel ou fantasmé) pour évacuer le chaos émotionnel qui les habitent, autant en Base 9, la Colère accumulée ne pourra trouver à s’exprimer que dans des épisodes (peu nombreux dans les cas référencés) de rage aveugle, compulsive et souvent destructrice. Car tout système visant à contenir une énergie se doit d’avoir une soupape de sécurité. La mécanique mise en place en Base 9 en est relativement dépourvue. C’est là que la Narcotisation intervient. Pour contenir ce bouillonnement intérieur, j’aurais tendance à me perdre dans une routine, à figoler un projet sans jamais le finir, à me soucier du moindre détail. voire je me lancerais dans des activités de divertissement sans but réel (par exemple débloquer tous les bonus d’un jeu vidéo, quitte à ce que j’y passe un mois entier) pour éviter de voir et de ressentir ce qui se passe à l’intérieur. Jusqu’au jour où la frustration sera trop forte. Là je me verrai lancer ma manette de jeu contre un mur.

C’est par exemple sous cette forme que se manifestera la fixation (mentale) dite de l’“Oubli de soi”. Je vais me concentrer sur une activité, idéalement sans enjeu, pour ne pas avoir à creuser ce qui me dérange vraiment. Face à ce que souhaite l’autre, toujours dans cette logique d’évitement, je vais avoir tendance à prendre le point de vue de l’autre pour moi. Ses attentes vont devenir mes attentes. Pour décrire ce mécanisme de défense on parle de “Fusion”. Le contrepoids de l’Oubli de soi s’avère contenu dans l’idée supérieure d’Amour, au sens large. Car plutôt que de m’oublier dans des quêtes (le terme anglo-saxon “pursuit” me semble plus adapté, puisqu’une “poursuite” n’est jamais terminée) qui m’aident à m’oublier moi-même. J’ai tout-à-fait le choix de donner de ma personne à l’autre (une personne, un groupe, un idéal, une cause). Et qu’est-ce que l’Amour, sinon un don de soi ?

Dans la dimension émotionnelle, la meilleure parade à cette Colère sourde qui caractérise le mécanisme du type 9 est la Paresse : la meilleure méthode pour composer avec l’idée fondatrice que je suis un élément perturbateur sera de ne jamais rien faire pour éviter de créer ladite perturbation. Je préfère me dire que je n’en

suis pas capable, que je n'ai pas la compétence, plutôt que de donner le proverbial coup de pied dans la fourmilière en passant à l'action.

Et c'est pourtant en passant à l'action que l'individu en Base 9 peut se libérer de cette passion. La concrétisation de la vertu que l'on peut appeler Diligence (décrivant le passage à l'action en toute conscience) lui permettra assez vite que se confronter au monde concret et n'empêchera pas ce dernier de tourner. En corrélation avec le don de soi (donc l'idée supérieure d'Amour), la mise en pratique de la Diligence pourra amener l'individu en Base 9 à voir et comprendre que le degré de perturbation qu'il apporte à l'Univers a un nom : la Création.

Intégration et Désintégration :

Intégration : l'apport des caractéristiques positives du 3 l'aide à découvrir les ressources qui lui sont propres, à prendre en main les choses, à agir. En agissant, il existe et découvre qu'il peut être en lien avec les autres sans se perdre dans ce lien.

Désintégration : l'apport des caractéristiques négatives du 6 se traduit par l'accentuation de la peur de perte du lien. Le stress lié aux questions de stabilité augmente, le doute et le pessimisme pointent leur nez, et l'extrême réactivité aux demandes du monde extérieur fait qu'il est soit passif, soit agressif, ce qui tranche avec son habituelle égalité d'humeur.

Invitation au Voyage Intérieur

L'ennéagramme est un voyage vers et à l'intérieur de soi qui permet ensuite d'aller vers les autres, vers le monde. Développer une meilleure connaissance de soi et de nos propres limites actuelles s'accompagne en effet automatiquement du développement d'une plus grande compassion envers le monde qui nous entoure.

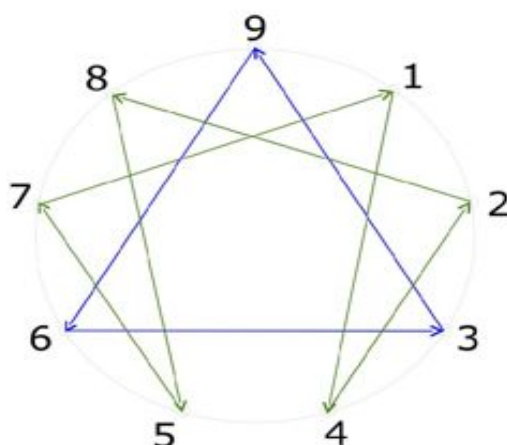


La Colombe de la paix, Pablo Picasso

La Dynamique des Flèches

En préambule, rappelons que, comme cela est décrit à la fin de l'introduction aux mécanismes de base, " *nos compulsions ne se manifestent pas avec la même intensité tout au long de la journée* ". En d'autres termes, le degré d'intégration de chaque individu n'est pas une constante.

Ensuite, précisons que les mots de " stress " et de " sécurité " renvoient à des notions idiosyncratiques, c'est-à-dire que leur sens est à la fois propre à chaque individu, et qu'il peut même varier, chez un même sujet, suivant ses dispositions intellectuelles ou affectives.



Enfin, soulignons que même si le terme " stress " a une connotation négative, c'est souvent dans les périodes difficiles que nous donnons le meilleur de nous-même.

En regardant le diagramme, notez que chaque Base est relié à 2 autres par des flèches (une dont elle est l'origine, et l'autre dont elle est la destination). Ces liens se font suivant l'ordre : 1-4-2-8-5-7-1 et 9-6-3-9.

Il est amusant de constater que diviser 7 par n'importe quel autre nombre entier qui n'est pas un multiple de 7 donnera toujours cette séquence 1-4-2-8-5-7-1 à l'infini :

$$1/7 = 0,1428571428571428\dots$$

$$2/7 = 0,28571428\dots$$

$$3/7 = 0,42857142\dots$$

Principes de fonctionnement

Nous avons chacun un schéma affectif de base qui définira, tout au long de notre existence, notre perception du monde. Mais quelle que soit notre Base et les stratégies ou modes d'attention qu'elle emploie, elle ne pourra jamais suffire à faire face la complexité du monde qui nous entoure. Nous avons donc, en plus de ce schéma de base, adoptés deux schémas complémentaires, secondaires. C'est ce qui est illustré par des flèches dans le diagramme. Ces flèches montrent que chaque type de personnalité a potentiellement trois modes de fonctionnement distincts.

Tout d'abord, ce que nous ressentons au quotidien, est influencé par les caractéristiques de notre base Ennéagramme.

Deuxièmement, il y a la stratégie que nous adoptons pendant les périodes de risque ou de stress, quand " la pression monte en nous ". Sous stress (voir plus haut), nous avons tendance à ajouter aux comportements compulsifs de notre base les attitudes négatives de l'ennéatype désigné par la flèche qui part de notre camp de base. Cette flèche donc, est aussi appelée direction de désintégration.

Troisièmement, il y a le mode de fonctionnement que nous adoptons pendant les phases de sécurité émotionnelle. Rassurés, nous nous détendons et ajoutons aux caractéristiques positives de notre base adoptons les attitudes positives de l'ennéatype désigné par la flèche aboutissant à notre point de base sur le schéma. C'est la direction d'intégration.

Autrement dit, différentes situations suscitent chez nous différents types de réponses. Nous y répondons compulsivement selon les directions indiquées par les flèches de l'ennéagramme partant de notre base.

Il est indispensable de rappeler qu'il y a du bon dans toutes les bases, ainsi que dans tous les êtres humains. Aussi il n'est pas acceptable de lire parfois qu'une seule des deux bases avec lesquelles les flèches nous mettent en contact doit être utilisée. Quand on parle d'intégration ou de désintégration, il est bel et bien question de décrire des mécanismes compulsifs, qui sont comme des " pilotes automatiques ".

Rappelons-le : L'enjeu est de mettre de la conscience sur ce que nous ressentons et sur nos comportement. Ainsi éclairé, nous pouvons en conscience choisir quelle carte nous souhaitons jouer. Si je suis de Base 8 mais que, par rapport à une situation donnée, je décide en conscience de produire un comportement que l'on pourrait traditionnellement attribuer à la Base 5 (pourtant ma direction de " désintégration "), cela ne pose aucun problème.

Pour illustrer ce propos, prenons un exemple avec la Base 1

Mécanisme compulsif d'intégration en 7 :

La personne acquiert de la légèreté, une capacité à respirer. Elle peut " enfin " être contente d'elle. La pression de l'imperfection diminue, il est ainsi possible de se permettre de passer à l'action et de dire " keep cool " ! On découvre l'enthousiasme, l'optimisme, la joie de vivre, et l'on devient plus tolérant : " Je m'accepte et j'accepte le monde ". L'objectivité se développant, l'individu développe une capacité de souplesse et d'adaptation : " J'ai le temps, je peux envisager différents choix, ce n'est pas si grave ".

Influence négative possible du point 7 :

Le côté négatif du point 7 est illustré par le désir de tout posséder et par la colère issue d'années de privations imposées à soi-même. Une sorte de rébellion peut se déclencher, jusqu'à l'adoption d'un point de vue narcissique : " je suis dans mon bon droit, je mérite ce qu'il y a de mieux sans avoir à faire l'effort de l'acquérir, car les meilleures personnes méritent ce qu'il y a de mieux ".

Mécanisme compulsif de désintégration en 4 :

Les personnes qui sont majoritairement du 1 et qui sont désintégrées ont peur de ne pas être à la hauteur des normes élevées de l'excellence, les uns peuvent alors devenir paralysés par la dépression : " si la bonne conduite et le surmenage ne garantissent ni le succès ni le bonheur, que reste-t-il ? Je suis furieux d'avoir tant lutté sans résultat. "

Possibilité d'exploitation positive du point 4 :

En suivant le mouvement de la Base 4, qui consiste à sombrer dans le chagrin et la douleur, les individus ayant un Ennéatype 1 se posent plus de questions sur l'existence et sur le sens des choses, ce qui peut les aider à être plus créatifs. " Quels sont mes sentiments envers les autres et non ceux que je devrais ressentir ? ", " que voudrais-je faire " au lieu de " que devrais-je faire ".

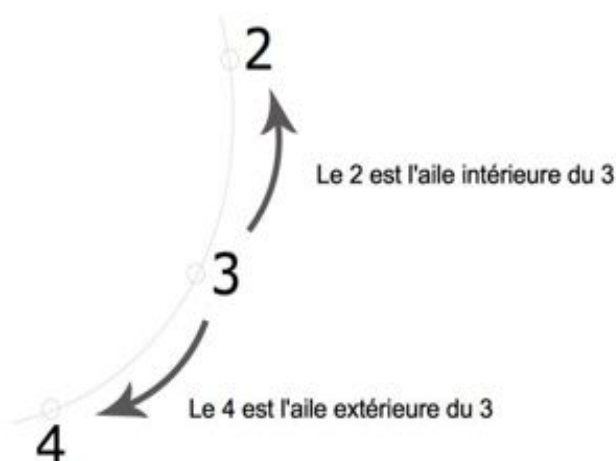
La Dynamique des Ailes

Les 9 structures, les 9 mécanismes, les 9 Bases, présentés ici, sont positionnés suivant un ordre précis, le long du cercle de l'Ennéagramme.

Chaque point est entouré par deux autres, que l'on va appeler ses " **Ailes** ".

Dans le schéma ci-dessous, on voit que la Base 3 a comme Ailes les points 2 et 4.

En tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, on appelle " **Aile intérieure** " le point situé avant la base considérée, et " **Aile extérieure** " le point situé après. Ainsi, dans notre exemple, sur la Base 3, l'Aile intérieure se situe au point 2, et l'Aile extérieure au point 4.



Si notre personnalité s'est structurée autour d'un camp de base (notre mécanisme principal), rares sont les personnes qui se retrouvent à 100% dans la description d'un mécanisme donné. Dans une majorité des cas, nous nous retrouvons majoritairement sur une Base, mais également, dans une moindre mesure, sur l'une ou l'autre des Ailes qui l'entourent. Notre personnalité est en d'autres termes la conjugaison de notre mécanisme de base et de celui associé à l'un ou aux deux types adjacents à notre Base : ses Ailes.

Nous avons tous accès aux ressources de nos deux Ailes. Il a même été constaté empiriquement que la plupart des gens avaient tendance à en avoir développé une beaucoup plus que l'autre, le développement de cette dernière intervenant généralement à partir des 40 ans.

Concrètement, pour un profil donné, les comportements vont avoir tendance à être teintés des caractéristiques positives associés à l'Aile la plus développée, lorsque l'individu est intégré, et des caractéristiques négatives quand l'individu est désintégré.

Prenons l'exemple de la Base 8 :

8 avec Aile 7

Influence positive possible : La notion de plaisir peut tempérer la recherche de pouvoir et de contrôle, ainsi, il devient plus facile de lâcher prise, et de faire confiance aux autres, on en reçoit en retour des relations plus riches.

Influence négative possible : Additionner l'excès du 8 à l'intempérance du 7 peut amener l'individu à une devenir plus égocentrique, plus agressif.

8 avec Aile 9

Influence positive possible : L'adoption d'un rythme plus lent, la sensation de ne pas avoir besoin d'exprimer, ni même de ressentir sa colère apaise le 8, qui, abandonnant le contrôle, peut entrevoir les bienfaits du calme, et même se mettre en quête d'harmonie. La Force Tranquille.

Influence négative possible : Le risque de bug se situe dans la juxtaposition ici de 2 programmes qui ne sont pas codés dans le même langage... Concrètement, le 8 risque d'investir son énergie à des activités sans grande importance, ou à être carrément indifférent aux situations auxquelles il doit faire face. L'endormissement de sa propre motivation chez un 8 pourrait être perçue comme une forme aiguë de déni. A l'instar d'un volcan éteint, que se passera-t-il s'il se réveille ?

A l'aide des principes énoncés ci-dessus, on peut considérer chaque Base Ennéagramme comme étant une position de compromis entre les caractéristiques des deux bases adjacentes.

Une bonne intégration des Ailes permet de se déplacer spontanément vers son profil d'intégration, ce qui suppose de revaloriser, grâce à un travail de développement personnel, l'Aile qui a été laissée pour compte, et qui est atrophiée.

Illustrons ceci à l'aide de l'exemple précédent relatif à la Base 8 :

*L'Aile extérieure (9) va lui permettre de comprendre que la médiation est meilleure que la guerre ;
L'Aile intérieure (7) va lui apporter une capacité à trouver des options intermédiaires entre noir et blanc.*

On en retirera les règles de fonctionnement suivantes :

L'Aile extérieure nous permet de prendre conscience des comportements que nous devons développer pour avoir un impact positif sur le monde ;

L'Aile intérieure nous aide à prendre conscience des ressources internes à notre disposition pour mettre en oeuvre ces nouveaux comportements.

Les Sous-Types

Avant propos :

Une partie des éléments présentés dans cette page sont une traduction de l'article " Enneagram Sub-Types – An Introduction " réalisé par Peter O'Hanrahan. Nous le remercions vivement de nous avoir autorisé à utiliser ce matériel.

En synthèse :

L'Ennéagramme décrit trois centres d'intelligence : notre centre mental, qui nous sert à réfléchir et planifier, notre centre émotionnel, siège de nos sentiments et de notre relation aux autres, et le centre instinctif, lieu de nos sensations et de nos actions.

Dans ce dernier cohabitent trois grandes forces pulsionnelles :

- l'instinct de survie
- l'instinct de reproduction
- l'instinct grégaire

Nous possédons tous ces trois instincts et les utilisons tous les trois au quotidien, mais nous leur accordons une attention sélective en leur affectant un ordre de priorité : l'un de ces instincts est plus important pour nous et influence la façon dont nous exprimons notre type de personnalité.

L'interaction de cet instinct primaire avec notre mécanisme compulsif dominant (base Ennéagramme) est nommé " sous-type ". En d'autres termes, chacun de neufs mécanismes de l'Ennéagramme peut se décliner sur les différentes façons de fonctionner du centre instinctif, en fonction de la priorité donnée à un de nos trois instincts fondamentaux.

Notre chemin dans la vie est façonné à la fois par notre type de personnalité et par la forme instinctive dominante.

Les trois Instincts :

Le centre instinctif est le centre de l'intelligence corporelle. Une grande partie du travail de développement personnel sur ce centre consiste à être " présent à son corps", de ressentir le flux de la force de vie couler en nous, ceci afin d'expérimenter la possibilité de profiter du plein potentiel de nos sensations, d'expérimenter santé et vitalité, de sentir que ce qui se passe en nous est une partie d'un plus grand Tout, avec lequel nous interagissons.

Mais il y a plus que cela. Selon l'Ennéagramme, nous avons trois pulsions spécifiques:

- L'instinct de conservation répond à nos besoins matériels et de sécurité, ce qui comprend la nourriture, le logement, la chaleur, et les relations familiales. La question clef est : Dans quel état suis-je ?
- L'instinct de reproduction est sollicité lors de nos relations intimes et amitiés fortes. Il exprime la vitalité de la force de vie dans nos corps. La question clef est : Avec qui suis-je ?
- L'instinct grégaire régit nos besoins d'appartenance et d'adhésion au groupe, à une communauté, à une cause. La question clef est : Dans quel environnement suis-je ?

Nos pulsions instinctives nous motivent dans la lutte humaine continuelle visant à créer et maintenir des relations, à chercher agressivement ce dont nous avons besoin pour survivre, et à défendre ce que nous avons et que nous craignons de perdre.

Les sous-types instinctifs :

Il existe donc 27 sous-types, soit trois variantes pour chacune des neuf bases Ennéagramme. Notre sous-type décrit nos principales préoccupations et centres d'attention dans la vie quotidienne, les personnes et les projets qui sont les plus importants pour nous.

L'activité du sous-type est, pour partie, une façon d' " incarner ", par nos actions dans le monde extérieur, la pression émotionnelle ressentie à l'intérieur (c'est à dire la " Passion " associée à notre base Ennéagramme). En d'autres termes, les sous-types correspondent à notre façon de gérer nos " réalités extérieures ". Ainsi, les tendances et habitudes liées au sous-type sont un des principaux moyens par lequel nous nous " endormons à nous-même " dans la vie quotidienne.

En termes de développement personnel, il devient donc évident que " ré-équilibrer " l'influence du sous-type sur notre comportement est un levier formidable de travail sur la " présence à soi ". Chaque sous-type a une capacité spéciale, intuitive, et nous apporte le potentiel d'exceller dans un domaine particulier de la vie pulsionnelle.

Plus précisément, notre pulsion instinctive dominante est, en réalité, notre zone de plus grande faiblesse. Ainsi, quand notre " survie " est menacée, le stress qui monte en nous se caractérise non seulement par la compulsion liée à notre base Ennéagramme, mais aussi par la teinte donnée par notre pulsion instinctive première.

La fixation liée à la base Ennéagramme de l'individu devient de plus en plus forte. S'y ajoutent la peur reliée à la pulsion instinctive (ne pas survivre, ne pas appartenir, ne pas être désirable) : la mise en oeuvre de notre mécanisme compulsif est lié au domaine de préoccupation de la pulsion instinctive (survie, relations sociales, lien avec l'autre).

La couleur observée sera toujours celle de l'Ennéatype, puisque la fixation, ou mode d'attention, dépend du type. Mais la réaction produite est fonction de l'instinct dominant qui est activé. Il serait dès lors beaucoup plus juste de parler de " sous-définitions du type " que de " sous-types ".

Dans le contexte de notre personnalité (le " faux soi "), c'est à la pulsion instinctive que l'on fait appel en situation de stress ; sa soi-disant fonction étant de protéger la survie des mécanismes de notre base Ennéagramme.

Cependant, puisque la pulsion instinctive dominante est en réalité notre " point faible ", son entrée en jeu en période de stress peut ne fournir aucune " protection " à notre survie, voire elle peut exacerber le niveau de stress et de fixation.

La vraie question est : comment exprimons-nous la colère, la peur et le désir ? Comment agissons-nous quand nous sommes heureux ou malheureux ? Ainsi, demandez-vous à quoi vous aimez passer votre temps :

- Avez-vous tendance à vous assurer que vos propres besoins sont satisfaits en ce qui concerne les choses essentielles de la vie ? (conservation)
- Est-ce que votre attention se porte sur le fait d'être en compagnie d'autres personnes. Avez-vous besoin d'être au service des autres ? (social)
- Trouvez-vous plutôt que l'expression fondamentale de vous-même est liée à la compagnie d'un partenaire, d'une façon intime et profonde ? Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, êtes-vous toujours à la recherche de cette personne bien-aimée particulière ? (intimité)

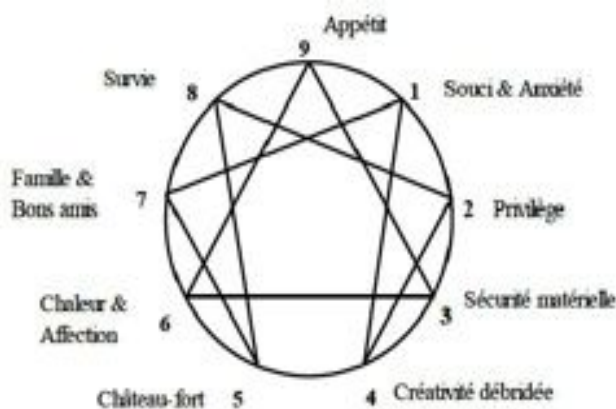
Comment découvrir votre sous-type :

Pour certaines personnes, le sous-type dominant semble très clair, tandis que pour d'autres, c'est une question d'étude et d'exploration qui s'inscrit dans le temps. Les personnes qui nous connaissent bien peuvent nous apporter des commentaires utiles, puisque nous ne sommes pas toujours en mesure de nous observer objectivement. Identifier son sous-type est parfois cependant compliqué en raison de la cohabitation des trois instincts en chacun de nous. Dans nos actions nous alternons l'usage des trois, même si l'un des trois a tendance à être " sur-utilisé ".

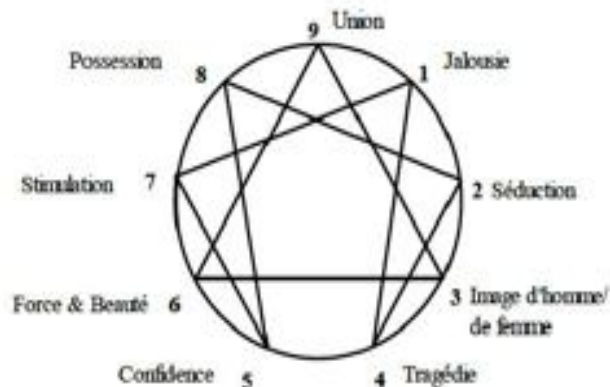
Vous pourrez vous identifier à chacun des trois noms donnés aux sous-types de votre base Ennéagramme, mais lequel de ces trois domaines représente la préoccupation la plus importante, le domaine de la vie auquel vous consacrez le plus de temps, le plus d'attention ? Et est-ce celui qui engendre le plus de stress chez vous ?

Tout d'abord, vous pouvez examiner la liste des neuf noms pour chacun des sous-types. En d'autres termes, ne regardez pas seulement les trois noms associés à votre base, mais regardez plutôt les neufs libellés donnés à chacun des trois instincts. L'un de ces ensembles de neuf termes sera probablement plus familier pour vous que les deux autres.

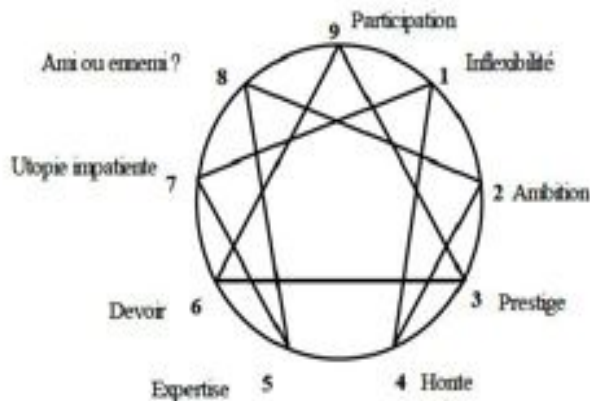
Si vous aviez à retenir une de ces 3 listes, en prenant en compte toute votre histoire de vie, laquelle décrirait le mieux vos centres d'intérêt, habitudes et préoccupations : celle des neuf mots attribués à l'instinct de Conservation, celle des neuf termes " sociaux ", ou les neuf intitulés " Intimité " ?



Sous-type CONSERVATION



Sous-type INTIMITE



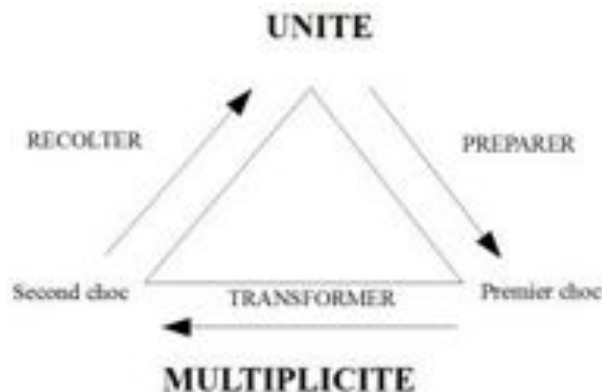
Sous-type SOCIAL

L'Ennéagramme de processus

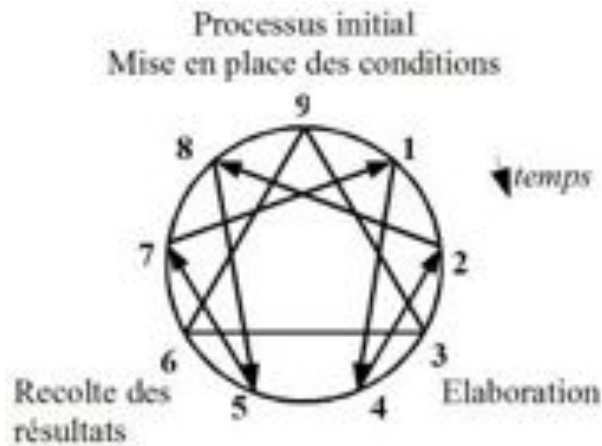
L'Ennéagramme, c'est aussi une modélisation particulièrement efficace d'un processus évolutif dans sa globalité. On parle alors " d'enneagramme des processus ". C'est une utilisation moins connue du système que l'utilisation populaire comme typologie de personnalités. Or, il se trouve que les 2 enneagrammes, celui dit des " personnalités " et celui dit " des processus " ne sont que deux angles de vue différents d'une même réalité, et qu'ils s'actualisent l'un l'autre, donnant à l'enneagramme une dimension évolutive.

Il est ici intéressant de se poser la question de ce qu'est un processus amenant de la valeur ajoutée. Notre processus aura droit à ce qualificatif si, à l'arrivée, on se retrouve avec quelque chose qui soit différent et apportant un "plus" par rapport à qu'on avait au départ. Or quand vous devez ranger une pièce ou votre bureau, vous aurez pu constater que si vous vous contentez de réaliser de petits ajustements successifs, vous tournez vite en rond. Un moment donné la meilleure solution consiste à tout mettre à plat, à défaire l'organisation existante, afin de pouvoir recombinaison les choses différemment et de laisser émerger autre chose de nouveau (avec du coup une valeur ajoutée).

Ce principe se retrouve entièrement dans la symbolique du triangle avec la pointe vers le haut : partant d'une unité de départ, on " désorganise " les choses, on crée la multiplicité. Cette multiplicité devient alors un espace à l'intérieur duquel il devient possible de recombinaison les choses, d'effectuer des transformations car on a alors des éléments distincts à recombinaison. Ceci étant fait, on peut tout réintégrer ensemble dans le cadre d'une nouvelle unité, amenant une nouveauté par rapport à l'unité précédemment en place.

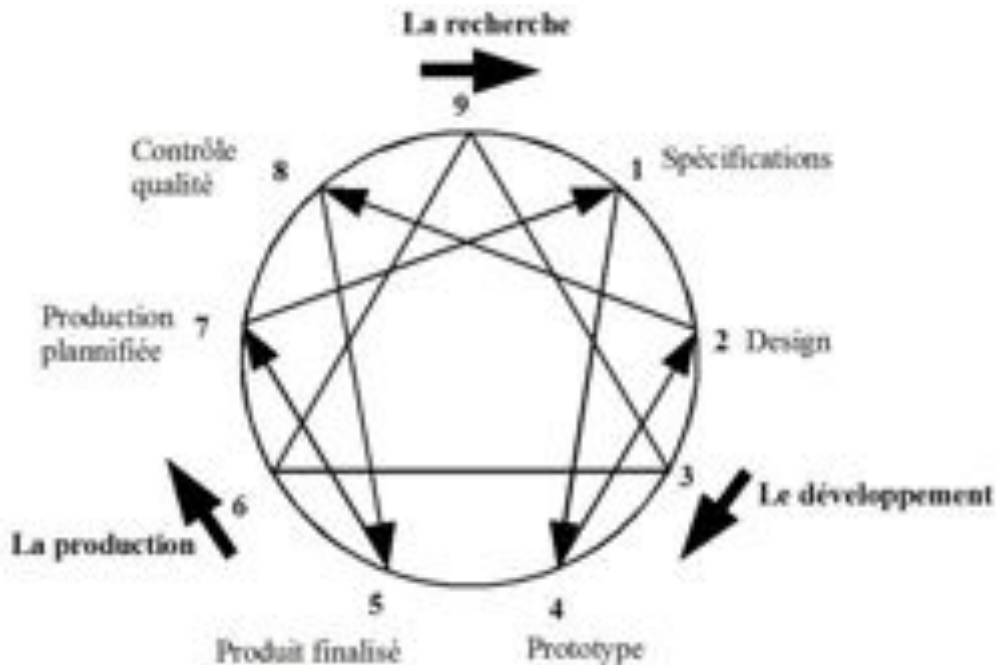


En plaçant deux étapes clefs sur chacune des trois phases ainsi posées, on définit un processus en six étapes qui se succèdent chronologiquement. Par le dessin de l'enneagramme, des flèches particulières relient les différentes étapes et ne correspondent pas au cycle chronologique mais à un circuit d'information. Une étape, pour bien se dérouler, à besoin d'une information qui lui est fournie par une étape située à l'autre bout d'une flèche dont elle est extrémité de fin.



Derrière cette structure générique , on peut gérer toutes sortes de processus avec des finalités variées. Si les étapes indiquées sont en place et respectées, notre processus sera véritablement " intelligent " .

Pour s'en convaincre, nous vous proposons de considérer l'exemple de la création d'un nouveau produit, tel que proposé par J.G. Bennett, ancien élève de Gurdjieff (Enneagram studies, Weiser) :



Le modèle une fois posé semble couler de source : pour créer un nouveau produit, au début il faut faire intervenir la recherche (9). Sur la base de spécifications (idée initiale, 1), on effectue un design (simulation, 2). On passe alors en phase de développement (suite logique et naturelle, 3). Il y a mise en place d'un prototype (passage à la pratique, 4) et par ajustements successifs (oscillations entre 4 et 5), on parvient à un produit finalisé (5). Se pose alors la décision de passer à la mise en production (il faut décider d'en rester là avec un développement qui pourrait stagner dans des boucles d'amélioration sans fin, 6). On planifie la production (7) et on met en place un contrôle qualité (8) sur le produit final proposé au consommateur.

Ce qui est alors intéressant d'analyser à travers cet exemple, ce sont les fameuses " flèches d'information " internes à l'ennéagramme :

- Au point 1, la spécification est une description aussi précise que possible de ce qu'on veut réaliser. Il est donc particulièrement important d'introduire dès cette phase des informations ayant à voir avec les contraintes ultérieures de production et leur effet sur les coûts (flèche 7-1).
- Au point 2, le design aura intérêt à prendre en compte les contraintes techniques et matérielles qui seront présente lors de la mise en œuvre pratique (flèche 4-2), afin de permettre à la phase de développement de pouvoir vraiment démarrer.
- Au point 4, le prototype devra bien évidemment répondre aux spécifications posées (flèche 1-4).
- Au point 5, le produit finalisé qui fonctionne devra être en phase avec les exigences de qualité du marché (flèche 8-5).
- Au point 7, la planification de la production s'appuiera bien sûr sur les caractéristiques de ce qui doit être produit (flèche 5-7).
- Au point 8, le contrôle qualité permet de s'assurer que le produit délivré est conforme aux attentes du marché et qu'il est en phase avec ce qui avait été prévu dans le design (flèche 2-8).

Comme on peut le constater, la modélisation obtenue est particulièrement cohérente. Cette façon de " voir les choses " peut s'appliquer à de nombreux exemples dans des champs extrêmement variés et permet de s'éviter bien des déboires quand il s'agit de créer un nouveau processus. Le modèle permet également de mieux comprendre les fondements sous-jacents de processus déjà existants.

Invitation au Voyage Envolutif

L'Ennéagramme est un diagramme servant de support à un système d'étude de la personnalité, et à un outil de modélisation des processus.

Il se révèle ainsi très pratique pour établir des ponts avec d'autres approches : PNL, Hypnose, Systémique, Analyse Transactionnelle, CNV, Gestalt, ...



<http://www.enneagramme-envolutif.com/>

Pour résoudre une difficulté à un niveau donné, on peut alors soit intervenir au niveau considéré, soit travailler à un niveau supérieur et profiter d'un " effet de cascade ", soit utiliser les flèches d'information de l'ennéagramme du processus. Dans cette optique, il se dégage que :

- En travaillant sur le sens de l'identité d'un individu, il va spontanément procéder à des ajustements dans son environnement (7-1).
- En changeant son environnement, on peut faciliter ses apprentissages (1-4).
- De nouveaux comportements peuvent voir le jour avec la mise en place de nouvelles capacités (4-2).
- Un changement des comportements aura un impact sur la façon de se vivre comme partie d'un tout plus grand que soi (2-8).
- Un travail au niveau spirituel entraînera des modifications de croyances et de valeurs (8-5).
- En travaillant sur ses croyances et valeurs, on modifie sa perception de son identité (5-7).

Exemples de liens avec d'autres approches : le cycle de Gestalt

La Gestalt (à prononcer "gué-stal-te"), est l'abréviation commune de "Gestalt-thérapie", élaborée par Fritz PERLS, psychiatre allemand émigré aux États Unis. Elle se situe au carrefour de plusieurs courants : psychanalyse, Gestalt-théorie, phénoménologie et existentialisme et se veut une psychothérapie, une philosophie et un art de vivre. Elle intègre les différents registres de l'être physique, mental, affectif et spirituel en mettant l'accent sur la conscience du vécu de l'être dans l'ici et maintenant et se veut une manière d'envisager les rapports de l'homme au monde dans lequel il vit.

La "gestalt, ou figure", est une relation dynamique entre un organisme "moi" et son environnement. Cette relation est déterminée par les besoins de cet organisme qui va puiser dans l'environnement les réponses nécessaires à sa satisfaction. L'environnement peut ou non satisfaire les besoins du sujet. Dans le premier cas, nous considérons que la "gestalt ou figure" est achevée. Dans le second, la gestalt est dite inachevée ou non terminée.

Le but d'un accompagnement gestaltiste est de favoriser l'ajustement créatif de l'organisme vis-à-vis de son environnement. En d'autres termes, la Gestalt se définit comme un art du contact :

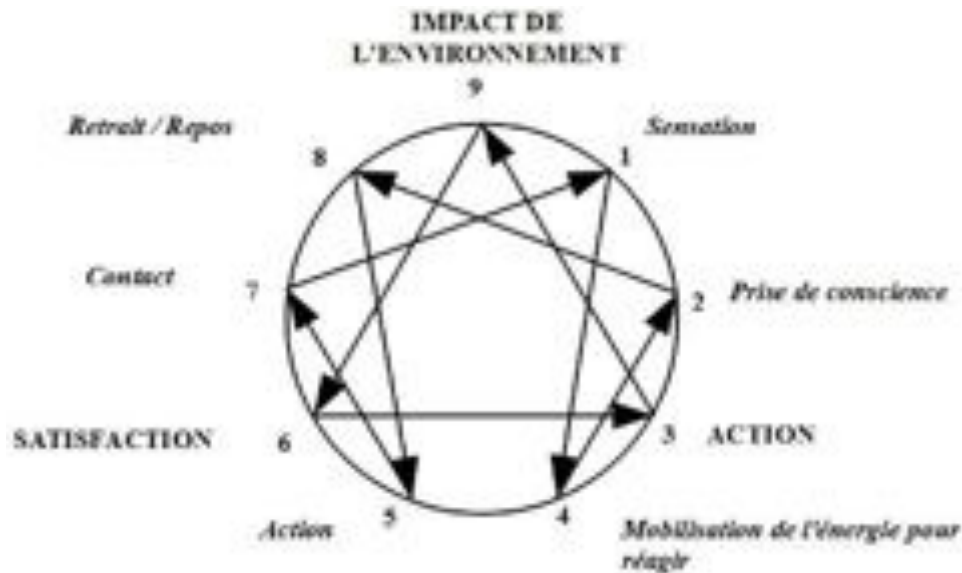
- Contact avec soi, c'est-à-dire accueillir ses richesses et ses ombres, ses différences, mais aussi avec les mécanismes intérieurs qui nous poussent trop souvent à des conduites répétitives.
- Contact avec autrui, pour établir une relation vraie, porteuse de sens, à partir de ce que chacun vit actuellement.
- Contact avec l'environnement aussi, une attitude à la fois accueillante, curieuse et critique par rapport à ce qui se passe.

Il s'agit du cycle de contact - retrait, c'est-à-dire de la manière dont un besoin émerge à notre conscience, se développe, trouve satisfaction puis s'estompe, pour laisser place à un nouveau besoin. C'est ce processus, de succession ininterrompue de gestalts, en formation puis achèvement, qui constitue l'état d'être de l'individu en "bonne santé".

Lorsqu'un cycle ne s'est pas déroulé d'une manière complète, la situation peut demeurer inachevée et former un élément de pression interne, soit mobilisateur (dans le meilleur des cas), soit traumatique.

Dans la pratique, de nombreux cycles restent inachevés, ou sont interrompus de manière répétitive au même endroit (par exemple, les réunions se terminant sans concrétisation, des idées qui ne deviennent jamais des projets). Le travail d'accompagnement vise donc à être attentif au déroulement de ces étapes de satisfaction des besoins et en repère les blocages, les arrêts, les répétitions, les sauts etc.

Il peut ainsi être utile d'envisager le déroulement de ce cycle sur la grille de lecture que nous offre l'Ennéagramme des processus :



1. Suite à une période précédente de retrait, on se rend disponible à recevoir une **sensation**.
2. Il y a **prise de conscience** de la sensation qui est vécue. S'il y a rupture entre 1 et 2, on ne comprend pas les messages de son corps. Ceci peut alors être anxiogène, avec du refoulement. La prise de conscience nous indique que quelque chose doit être fait pour retourner vers un état de repos (flèche 2-8) et que ceci va nécessiter de l'énergie (flèche 4-2).
3. De réceptif, il s'agit de devenir actif. Il peut ici y avoir blocage de la réponse par le mental.
4. On **mobilise l'énergie** nécessaire à l'action. La sensation nous informe sur la quantité d'énergie nécessaire (flèche 1-4).
5. On **passé à l'action**, motivé par le retrait qui soulagera la tension créée (flèche 8-5). S'il y a blocage, l'énergie est là mais ne s'exprime pas et s'accumule sans sortie dans l'expression.
6. L'action vise à obtenir une satisfaction à travers un contact (flèche 5-7). Si cette satisfaction est négligée, on a une action qui ne réussit pas à atteindre son objet avec de la frustration.
7. Le **contact** a lieu et permet de libérer le système sensoriel pour une autre boucle (flèche 7-1).
8. Le contact ayant eu lieu, on peut se retirer dans une phase de **repos**, dissocié de l'environnement.
9. Si on reste dissocié, on n'est pas disponible pour une autre boucle.

La Gestalt a catégorisé 6 types de " résistances " ou " blocages ", ou " répétitions " :

- La confluence ou façon de s'aligner sur l'autre, les tendances dominantes; le "Je" est remplacé par le "On".
- L'introjection de principes (souvent issus du passé) qui ont été ingérés et ne sont pas réactualisés..."Il faut que, je dois..."
- La projection de ses représentations sur les autres.
- La rétro-flexion ou manière de prendre sur soi, d'avaloir ce qui ne convient pas en n'exprimant pas ses désaccords, ses peurs, ses avis, ses sentiments.
- La déflexion ou évitement de l'action importante, souvent par des explications ou des tâches secondaires, de l'humour etc.
- L'égotisme ou le repli sur soi et la non communication avec les autres

L'apport de l'Ennéagramme des personnalités pourra alors consister en une plus grande finesse d'analyse dudit " blocage ", et ainsi accompagner le sujet dans un travail de conscience (appelé " awareness " en Gestalt), orienté vers la connaissance, la reconnaissance de son environnement externe, mais aussi interne, et ainsi de laisser venir l'intuition pure, de la combiner à la raison afin de s'armer pour une action plus efficace et plus juste, plus " écologique " sur soi et sur le monde.

Exemples de liens avec d'autres approches : Ennéagramme et Analyse Transactionnelle

L'Analyse Transactionnelle est une approche complémentaire de l'ennéagramme, dont le grand intérêt est d'avoir exploré de manière poussée la logique des échanges entre individus (les transactions). Dans le cadre de celle-ci, les travaux de T. Kahler ont conduit à l'identification de messages contraignants qui parasitent une bonne communication. Un *message contraignant*, c'est une injonction parentale répétée, liée à une condition à remplir pour obtenir l'attention du parent, qui est ensuite déclenchée en nous quand le dialogue se met à mal fonctionner. Plus concrètement, quand l'échange " dérape ", c'est comme une " petite voix " dans notre tête qui nous dit ce qu'il faudrait faire pour conserver l'attention de notre interlocuteur, ce " conseil " étant indépendant de la réalité de l'interaction et se montrant souvent peu pertinent.

Les messages contraignants qui ont été identifiés sont :

- Fais plaisir : pour conserver l'attention de l'autre, il faut que je lui fasse plaisir.
- Sois parfait : pour conserver l'attention de l'autre, il faut que je me montre parfait, sans défaut.
- Sois fort : pour conserver l'attention de l'autre, il faut que je lui montre que je suis fort, que je n'ai besoin de rien.
- Fais des efforts : pour conserver l'attention de l'autre, il faut que je lui montre que je fais des efforts pour y arriver (y arriver au final est une autre histoire, l'important ici c'est de montrer de la bonne volonté à essayer).
- Dépêche-toi : pour conserver l'attention de l'autre, il faut se dépêcher avant qu'il ne se lasse et ne termine l'échange.

Ce qui est alors intéressant, c'est d'établir dans quelle mesure il existe un lien entre ces messages contraignants et les profils de l'ennéagramme des personnalités. En étudiant les modes de fonctionnement des différents profils, on arrive aux constats suivants :

- Les profils 2, 8 et 5 se montrent contrôlants vis à vis de l'extérieur. Le 8 contrôle en se posant en leader, le 5 contrôle en essayant de comprendre les tenants et aboutissants des situations et le 2 contrôle en rendant les autres dépendants de lui. Pour contrôler en toute circonstance, il faut rester fort. Il existe donc une forte affinité entre ces trois profils et le message contraignant " Sois fort ".
- Les profils 3, 1 et 6 manifestent des comportements dans lesquels tous trois cherchent à bien faire les choses. Ils sont tous trois en affinité avec le message " Sois parfait ".
- Enfin les profils restants, 4, 9 et 7 manifestent tous trois des comportements très en phase avec le message " Fais des efforts ".

On a ainsi une première segmentation sur trois messages contraignants, chacun " fédérant " trois profils différents. Qu'en est-il des deux messages restants ?

- Les profils 2, 6 et 9 partagent tous trois des attitudes marquées par " Fais plaisir ".
- Les profils 3, 8 et 7, dans leurs comportements communs d'être pressés d'arriver au but, sont marqués quant à eux par le message " Dépêche-toi ".

On a donc l'amorce d'une seconde segmentation, dans laquelle le dernier groupement 4, 1 et 5 ne semble pas avoir de message contraignant connu. De ceci, nous avançons l'hypothèse de l'existence d'un message supplémentaire, non identifié jusqu'ici et pour valider celle-ci on peut chercher ce qui est commun dans les comportements à ces trois profils. Or nous constatons que les trois se montrent indépendants et ne comptent que sur eux-mêmes. Du coup ils ont tendance à se débrouiller seuls, sans l'aide de personne. Nous poserons donc qu'ils ont probablement trop entendu dans leur enfance leurs parents leur dire " je n'ai pas le temps " et sont en affinité avec un nouveau message contraignant qu'ils ont intériorisé en conséquence, que nous avons appelé " Débrouille-toi tout seul ". Ce message est en décalage par rapport aux autres car ici tout espoir de garder l'attention de l'autre est perdu d'avance, et c'est probablement ce qui fait qu'il n'avait pas jusqu'à présent été mis à jour.

On ne peut alors que constater que les deux segmentations se croisent parfaitement à l'intérieur d'un tableau selon lequel chaque profil est en affinité avec deux messages contraignants préférentiels, croisement d'une ligne et d'une colonne. Le tableau est le suivant :

	Fais plaisir	Débrouille-toi tout seul	Dépêche-toi
Sois parfait	Profil 6	Profil 1	Profil 3
Sois fort	Profil 2	Profil 5	Profil 8
Fais des efforts	Profil 9	Profil 4	Profil 7

Annexes



Le Penseur, Auguste Rodin

Annexe 1 : Ethique et valeurs

Nous adhérons entièrement au code d'éthique défini par l'International Enneagram Association et le respectons.

Notre enseignement est aussi porteur des présupposés et valeurs suivants :

- Bien plus qu'un outil qui donne des réponses, et pourtant il est capable d'en donner beaucoup, l'Ennéagramme est un outil qui permet de se poser des questions pertinentes sur soi-même et de se découvrir, afin de mieux exprimer les potentialités dont nous sommes porteurs.
- Il n'y a pas de bons ou de mauvais profils, ou des profils plus enviables que d'autres, ou mieux faits pour un métier qu'un autre. Quelle que soit la compulsion, il y a des aspects " désagréables " qui, une fois dépassés, conduisent à des points forts particuliers qui sont les cadeaux attachés à chaque profil. L'Ennéagramme est donc un outil de tolérance et de compassion envers les autres, pris dans les structures à l'intérieur desquelles leurs singularités cherchent à s'exprimer.
- L'Ennéagramme est une carte, certes souvent très précise, de la personnalité humaine, mais ce n'est qu'une carte, donc elle ne reflète que partiellement la réalité des individus et peut même potentiellement comporter des erreurs. L'être humain ne peut en aucun cas être considéré comme une " machine sophistiquée " qui répondrait entièrement à des mécanismes, aussi subtilement décrits soient-ils. Il y a dans l'être humain une dimension qui échappera toujours aux modèles et qui signe son " humanité ".
- Un individu n'est pas un numéro. Ainsi, s'il est souvent d'usage de substituer à la phrase " cette personne manifeste dans une majorité de situation des comportements déclenchés par une compulsion particulière qui a été répertoriée sous la dénomination de "type z" ", qui est assez longue, le raccourci " cette personne est un z ", il convient, si on veut éviter des confusions malheureuses, que les interlocuteurs de l'échange soient bien en phase sur le fait qu'il s'agit d'un abus de langage. Aussi, nous invitons nos interlocuteurs, s'ils souhaitent adopter un raccourci, à y préférer l'expression " cette personne fait du z ".
- Une personne n'est pas enfermée dans un profil de comportement. A ce titre, il est à tout moment possible qu'une personne qui s'inscrit dans un profil donné, et donc " fait du z ", adopte dans un contexte donné des attitudes qui exprime un autre profil. Parler d'un profil est donc réducteur. Il est plus juste de parler de répartition relative des neuf profils à l'intérieur de chacun, avec un profil majoritaire et structurant.
- Autant chacun peut apporter son aide bienveillante aux autres pour les soutenir dans le travail d'introspection que nécessite une vraie découverte de l'ennéagramme, autant il est désastreux de s'inscrire dans une attitude d'" étiquetage " des autres. Si vous pensez identifier le profil d'un interlocuteur et que vous lui livrez cette information avec conviction, vous vous inscrivez dans une démarche de prise de pouvoir sur l'autre qui vous sera au final préjudiciable. De plus, quand on sait d'expérience combien il peut être difficile de trouver son propre fonctionnement, en étant le seul à avoir accès aux informations que peut fournir l'introspection, on perçoit de suite à quel point le risque d'erreur à évaluer les autres est grand et à quel point vous risquez de compromettre, parfois pour des années, la découverte de soi de votre interlocuteur en proposant avec conviction des informations fausses.
- L'Ennéagramme reflète à la base un mode de pensée vis à vis des processus. A ce titre, c'est une démarche ouverte qui peut s'enrichir des autres champs de connaissance en les fédérant. C'est en restant inscrit dans un esprit d'ouverture et de partage que l'ennéagramme pourra au mieux contribuer à faire avancer la connaissance du fonctionnement humain.

Annexe 2 : Origines et Histoire

Article extrait de [L'Ennéagramme : 9 types de personnalités pour mieux se connaître](#) de Jean-Philippe Vidal aux Editions Eyrolles

L'ennéagramme moderne trouve son origine indiscutable dans l'enseignement que proposa le bolivien Oscar Ichazo (1931) à Arica, petite ville d'Amérique du Sud au début des années 70. C'est là qu'il réunit des personnes en recherche d'évolution spirituelle et leur proposa un enseignement, visant à atteindre l'illumination de manière scientifique, pour reprendre ses propres propos, s'appuyant entre autres sur la figure de l'ennéagramme. Son système complet comprend plusieurs dizaines de figures de l'ennéagramme pour expliciter le fonctionnement de l'être humain. Depuis, il a fondé l'institut Arica, basé aux Etats-Unis, dont le rôle est de transmettre son système, incluant ce qu'il a baptisé la trialectique.

Oscar Ichazo, tout en insistant à juste titre sur le fait que l'ennéagramme recense des modèles de changement et non pas des stéréotypes statiques, n'a jamais à ce jour voulu s'expliquer sur les sources de son enseignement. On sait qu'il a beaucoup voyagé à fin d'études spirituelles dans sa jeunesse, se formant entre autres au soufisme, mais le voile demeure sur ses inspirateurs.

Parmi ses élèves, le chilien Claudio Naranjo sera chargé en 1971 par le maître de recruter des groupes de personnes pour suivre son enseignement. Plus tard, Naranjo, revenu en Californie, fera la correspondance entre le système proposé par Ichazo et ses connaissances en matière de psychologie et de psychiatrie et proposera de voir les profils pathologiques recensés dans le manuel américain des troubles psychiatriques (DSM) comme des cas de désintégration extrême des mécanismes que nous avons détaillés dans cet ouvrage, créant par là le lien rendant le système cohérent avec l'approche occidentale. Il diffusera alors son enseignement de manière orale à des groupes dits de " chercheurs de vérité " (SAT : Seeker After Truth), à Berkeley.

Parmi ses élèves, on notera plus particulièrement le Père Bob Ochs, de Chicago, qui introduira le système dans sa communauté religieuse en tant qu'outil de développement spirituel. Celui-ci formera entre autres les auteurs du premier ouvrage à sortir sur le sujet en 1984 : Patrick O'Leary, Maria Beesing et Robert Nogosek. Ce livre brisera la convention tacite respectée jusque là de tenir l'enseignement de l'ennéagramme dans un cadre de transmission orale seule, pour le meilleur (l'information devenant accessible au plus grand nombre) et pour le pire (la confusion entre l'ennéagramme qui est un outil de libération de nos mécanismes automatiques et une typologie qui enferme les individus dans neuf cases devenant plus difficile à corriger quand on n'a pas l'élève qui découvre en face de soi). Le tabou de la publication étant alors brisé, plusieurs auteurs populariseront et feront évoluer le concept, pour conduire à l'ennéagramme tel qu'il est véhiculé aujourd'hui.

Helen Palmer, formée par Naranjo, a également largement participé, notamment par ses livres, à la découverte de l'Ennéagramme par le grand public. En 1973, elle prend le relais de Claudio Naranjo pour développer et structurer l'enseignement de l'ennéagramme selon la tradition orale. Helen prend soin de garder l'ennéagramme dans le contexte humaniste qui était le sien à ses débuts, l'associant notamment à des techniques de non agir, comme la méditation. Dans les années 80, elle prend la tête d'un combat juridique pour défendre le principe que l'ennéagramme continue à être diffusé au plus grand nombre et non soumis à un copyright. Helen associe l'ennéagramme à ses recherches sur l'intuition, l'enrichissant de données plus subtiles permettant de mieux comprendre les neuf états du centre mental supérieur, par exemple. Elle participe activement à la création de l'I.E.A, l'International Enneagram Association, l'association mondiale de l'ennéagramme, qui regroupe aujourd'hui les principaux auteurs et courants.

Si on cherche des traces plus anciennes, on trouve le symbole de l'ennéagramme, comme représentation de l'enchaînement des processus cosmiques, introduit au début du XXe siècle par George I. Gurdjieff (1877-1949), personnage (maître spirituel pour les uns, aventurier selon d'autres) d'origine arménienne qui voyagea à travers le Moyen-Orient et en Inde, avant d'enseigner la spiritualité et la psychologie à Moscou et Saint Petersburg. Il quitta la Russie avant la révolution de 1917 pour fonder à Fontainebleau l' " Institut pour le Développement Harmonique de l'Homme ". Son enseignement comporte d'une part le symbole de l'ennéagramme, utilisé pour ce qui est tout autre chose que pour recenser des automatismes de la psyché, d'autre part, il évoque largement les trois centres mental, émotionnel et instinctif et des typologies d'hommes

en fonction du centre dominant. Mais il n'y a pas trace du rapprochement entre le symbole et les types de personnalités que fera Ichazo.

Si on cherche à remonter avant Gurdjieff, personne n'a été capable d'établir de manière irréfutable quelles sont les sources de l'ennéagramme, recouvrant du coup le concept d'un certain mystère exploité par certains pour faire sensation, au détriment parfois du véritable intérêt de l'outil, qui ne se trouve pas dans ses origines mais dans sa précision et son efficacité en tant que carte sur le chemin de la découverte de soi. La difficulté à trouver les racines de l'ennéagramme est probablement due au fait qu'il a été transmis dans le cadre d'une tradition strictement orale au fil des époques. C'est pourquoi, avant le XXe siècle, la piste devient plus difficile à suivre, et pourtant, elle est bien là si on y regarde de suffisamment près. [...] Pour être exact, elle se divise en deux branches.

Au IVe siècle, en Egypte, les Pères du désert, des ascètes chrétiens, définissent les sept péchés capitaux. Dans les écrits d'Evagre le Pontique, huit "logismoï" à la racine des mécanismes évoqués dans cet ouvrage sont proposés. Il n'y manque que la peur. Mais on peut remonter encore plus loin. J'ai personnellement trouvé chez Sénèque (-4 avant J.C., 65 après J.C.), qui fut le jeune élève du pythagoricien Sotion au Ier siècle de notre ère, dans "De la brièveté de la vie", une description troublante de neuf personnalités humaines qui sont parfaitement en phase avec l'ennéagramme.

Alors au final d'où nous vient l'ennéagramme ? Impossible à dire. Ce qui est certain, c'est qu'il s'agit d'une connaissance fort ancienne, qui pose une carte très précise d'une partie (et d'une partie seulement) du fonctionnement humain, et c'est sa précision qui lui a permis de perdurer à travers les âges. Aussi, quels que soient les circuits qu'a pu emprunter cette connaissance pour parvenir jusqu'à nous, elle nous est aujourd'hui disponible. A chacun de la découvrir, de l'expérimenter, de juger si elle est utile et valide pour lui, et d'en profiter ou bien de s'orienter vers d'autres approches qui donneraient de meilleurs résultats.

Annexe 3 : Bibliographie

Pour découvrir ou approfondir l'Ennéagramme

L'ennéagramme : 9 types de personnalité pour mieux se connaître. Chez *Eyrolles*, **Jean-Philippe Vidal**
A travers cet ouvrage, qui intéressera autant le novice que le connaisseur, vous découvrirez d'une façon claire et synthétique l'intégralité des aspects qui composent l' " approche ennéagramme " .

Le guide de l'Ennéagramme : Comprendre les autres et soi-même au quotidien. Chez *InterEditions*, **Helen Palmer**

Helen Palmer est l'auteur incontournable en matière d'ennéagramme pour personnes déjà un peu initiées. Ses chapitres sont complets et clairement structurés, chacun des 9 ennéatypes est présenté sous ses différents aspects : son dilemme, son schéma familial, ses relations affectives, ses chemins d'évolution et bien d'autres points encore.

ABC de l'ennéagramme. Chez *Grancher*, **Eric Salmon**

Une bonne synthèse agréablement illustrée pour faire un premier tour d'horizon du sujet.

L'ennéagramme, format de poche. Marabout. René De Lassus

Une première approche de l'ennéagramme. L'essentiel en format de poche.

Pour mieux communiquer

L'ennéagramme au travail et en amour. *Editions de l'homme*, **Helen Palmer**

Probablement l'étude la plus fouillée et la plus détaillée des diverses interactions pouvant exister entre les profils.

50 exercices pour mieux communiquer. Chez *Eyrolles*, **Jean-Philippe Vidal**

50 exercices pragmatiques qui vous permettront d'améliorer votre manière de communiquer. Certains se basent sur la théorie de l'ennéagramme.

L'éducation des enfants par l'ennéagramme. *Editions Vivez Soleil*, **Elizabeth Wagele**

Un livre rempli de clefs pour comprendre son enfant et mieux dialoguer avec lui.

Ennéagramme et Entreprise

L'ennéagramme, se connaître pour réussir. Chez *ESF éditeur*. **Ginger Lapid-Bogda**

Un livre très complet sur l'utilisation de l'ennéagramme dans le contexte professionnel par une consultante mondialement reconnue dans le domaine.

Coachez votre équipe. Chez *Dunod*. **Pierre Longin**

Une excellente synthèse, très complète, alliant ennéagramme et PNL au service de la mise en place d'équipes performantes.

Comprendre et gérer les types de personnalité. Chez *Dunod*. Patricia et Fabien Chabreuil

Une bonne synthèse sur l'utilisation de l'ennéagramme en entreprise.

Annexe 4 : Enneatypes au cinéma

Base 1 :

Walt Kowalsky (Clint Eastwood) dans Gran Torino
Ben-Hur (Charlton Eston) dans le film du même nom
Martine (Zabou) dans "Cuisine et Dépendances"

Base 2 :

François Pignon (Jaques Villeret) dans le "Diner de cons"
Appolo Creed (Carl Weathers) dans la saga des "Rocky"
Roger Murtaugh (Dany Glover) dans la saga "L'arme Fatale"
Albin Mougeotte/Zaza Napoli (Michel Serrault) dans "La Cage aux Folles"

Base 3 :

"Maverik" (Tom Cruise) dans "Top Gun "
Toujours Tom Cruise dans "Jerry Maguire"
Richard (Greg Kinnear) dans "Little Miss Sunshine"
Ted Kramer (Dustin Hoffman) dans "Kramer contre Kramer"

Base 4 :

Antonio Salieri (F. Murray Abraham) dans "Amadeus"
Francesca Johnson (Meryll Streep) dans "sur la route de Madison"
Christopher MC Candless (Sean Penn) dans "Into the wild"
Clara (Anne Alvaro) dans "Le goût des autres"

Base 5 :

John Nash (Russel Crowe) dans "Un homme d'exception"
Mark Zucherberg (Jesse Eisenberg) dans "The social Network"
Jacques Mayol (Jean Marc Barr) dans "Le grand Bleu"
Michael Corleone (Al Pacino) dans le deuxième opus de la saga "le parrain"

Base 6 :

Chuck Noland (Tom Hanks) dans "Seul au monde"
Mike Sullivan (Tom Hanks) dans "les sentiers de la perdition"
Erin Brokovitch (Julia Roberts) dans "Erin Brokovitch"
Luke Skywalker (Mark Hamill) dans la saga "StarWars"

Base 7 :

Robin Williams dans Madame Doubtfire, Hook et Docteur Patch
Gary (Robert Carlyle) dans "The Full Monty"
Jeff Lebowski "le Duke" (Jeff Bridges) dans "The Big Lebowski"
Guido (Roberto Benigni) dans "La vie est belle"

Base 8 :

Maximus (Russell Crowe) dans Gladiator
Vito Corleone (Marlon Brando) dans le premier épisode de la saga "Le parrain"
Will Hunting (Matt Damon) dans Will Hunting
Malcom X (Denzel Washinton) dans le film du même nom

Base 9 :

Denis (Jean-Pierre Darrousin) dans "Un air de famille"
Rocky Balboa (Sylvestre Stalone) dans la saga des Rocky mais surtout visible dans le Premier (intitulé Rocky)
et le Dernier Opus (Rocky Balboa)
Carmen Maura (Dolores) dans "Le bonheur est dans le pré"

Annexe 5 : Dirigeants et personnages célèbres

Base 1 :

Thomas More, St Augustin, Calvin, Margaret Thatcher, Jacques Delors, Jean-Paul II, Claude François

Base 2 :

Mère Thérèse, Desmond Tutu, Céline Dion, Elvis Presley, Danny Glover, Bill Cosby

Base 3 :

Bernard Tapie, Jacques Chirac, Steve Ballmer (Microsoft), Larry Ellison (Oracle), Tom Cruise, Sharon Stone, Britney Spears

Base 4 :

Valéry Giscard d'Estaing, Edith Piaf, Mylene Farmer, Charles Baudelaire, Michael Jackson, Amy Winehouse, Serge Gainsbourg

Base 5 :

Bill Gates (Microsoft), Lénine, Karl Marx, Albert Einstein, René Descartes, Jean-Paul Sartre, Emmanuel Kant

Base 6 :

Pierre Bérégoï, Richard Nixon, Lady Diana, Woody Allen, Mel Gibson, Jean-Jacques Goldman, Columbo

Base 7 :

Steve Jobs (Apple), Steve Wozniak (Apple), Richard Branson (Virgin), Eddie Murphy, Robin Williams, Yannick Noah, Charles Trenet

Base 8 :

François Mitterand, Charles de Gaulle, Abbé Pierre, Bruce Lee, Jack Welch (General Electric), Golda Meir, Indira Gandhi, Fidel Castro, Staline, Saddam Hussein, Charles Bronson, Alain Delon, Kirk Douglas

Base 9 :

Gandhi, Carl Rogers, Marshall Rosenberg, Walt Disney, Edouard Balladur, Raymond Barre, Paul Hogan

Annexe 6 : Se former à l'ennéagramme

Les éléments exposés dans cet ouvrage ne constituent que les fondements d'une démarche de rencontre de soi et d'accompagnement des autres dont la découverte complète nécessite l'expérience vécue que seuls des stages en groupe permettent.

Pour savoir comment profiter des cycles de formation régulièrement proposés sur le sujet, vous pouvez visiter le site :

<http://www.enneagramme-envolutif.com>



<http://www.enneagramme-envolutif.com/>

Cursus de formation complète à l'ennéagramme

Selon votre objectif, différents modules de formation sont accessibles et vous permettent d'accéder si vous le souhaitez à des certifications en ennéagramme enveloppif ou de composer votre parcours en fonction de vos besoins. Des modules complémentaires, décrits en dernière page de cette brochure, sont également disponibles.

Si vous êtes simplement curieux de découvrir l'ennéagramme

Vous pouvez tout simplement suivre un stage " Découverte de l'ennéagramme " **sur une journée** afin d'appréhender la diversité des modes de fonctionnement de votre entourage et déterminer votre positionnement à l'intérieur du système.

Si vous désirez avoir un enseignement complet sur les aspects traditionnels de l'ennéagramme

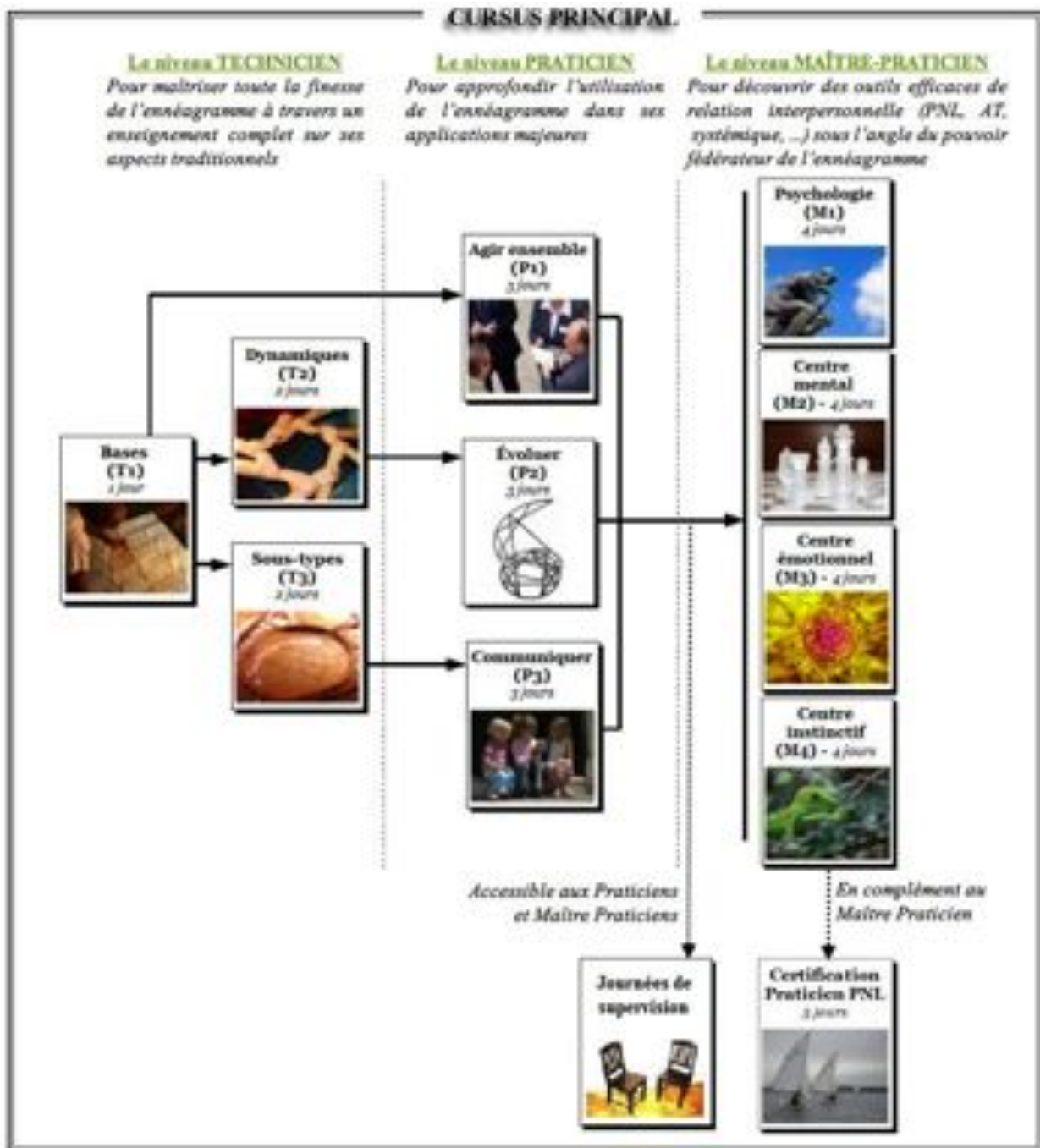
Vous pouvez découvrir les éléments qui font toute la puissance de l'ennéagramme (ailes, flèches, sous-types, mécanismes de défense, désintégrations, aspects corporels, ...) en suivant le cursus de Technicien **sur 5 jours**.

Si vous voulez approfondir votre connaissance de l'ennéagramme

Vous pouvez accéder à toute la subtilité de l'approche pour savoir utiliser l'ennéagramme dans différents contextes, en profitant du cursus de Praticien **en trois modules indépendants de 3 jours chacun** qui abordent de grandes thématiques : " Mieux communiquer ", " Travailler ensemble " et " Se développer ". Il n'est pas obligatoire de suivre l'ensemble des modules. Le suivi des trois modules, complété d'un travail personnel à faire chez soi permet d'accéder à la certification de Praticien en ennéagramme enveloppif.

Si vous souhaitez utiliser l'ennéagramme dans une relation d'accompagnement

Vous pouvez tirer le meilleur de l'ennéagramme dans le cadre d'une relation d'accompagnement (coaching, thérapie, conseil...) en découvrant dans le cursus de Maître-Praticien (**16 jours**) une démarche originale qui intègre des outils issus de diverses approches (PNL, Systémique, Analyse Transactionnelle, EFT, ...) dans un cadre méthodologique fédéré par l'ennéagramme. Les principaux éléments fondateurs de cette démarche sont décrits dans le livre " L'ennéagramme enveloppif, un modèle intégratif de la psyché humaine ". Un mémoire final valide la certification de Maître-Praticien en ennéagramme enveloppif.



Les Praticiens et Maître-Praticiens en enneagramme évolutif peuvent profiter de nos journées de supervision de groupe.

Les Maître-Praticiens abordent, sous l'éclairage de l'ennéagramme, une grande partie du cursus classique de PNL et peuvent donc bénéficier d'un module de complément de connaissances de 5 jours pour accéder directement à la certification internationale (INLPTA) de Praticien en PNL.

Le niveau Technicien

Le suivi des modules du niveau technicien vous permettra de comprendre l'ensemble des éléments qui font la richesse de l'ennéagramme et vous donnera accès à la **certification de " Technicien en ennéagramme envolutif ® "**, attestant du fait que vous avez suivi le cursus à ce stade.

Module T1 – Bases de l'ennéagramme (1 jour)

Ce stage d'initiation vous propose de découvrir en une journée l'ennéagramme des personnalités, avec une définition précise des neuf profils et de leurs caractéristiques, pour appréhender la diversité des modes de fonctionnement de votre entourage et contribuer à déterminer votre positionnement à l'intérieur du système.

- Historique.
- Théorie des trois centres mental, émotionnel et instinctif.
- Construction des neuf types de base.
- Compulsions.
- Mécanismes de défense.
- Intégration et désintégration.
- Passions et vertus.
- Fixations et idées supérieures.

Module T2 – Dynamique de l'ennéagramme (2 jours)

Dans ce module, nous découvrirons toute la puissance dynamique de l'ennéagramme, à travers l'étude des " ailes " et des " flèches ".

1er jour : Étude et utilisation des ailes

- Fonctionnement des ailes.
- Analyse des apports des ailes pour chaque type.
- Protocole de prise de décision utilisant les ailes.

2ème jour : Intégration et désintégration

- Symbolique.
- Mécanismes de stress.
- Utilisation des flèches.
- Position de sécurité et vécu négatif du stress par profil.

Module T3 – Sous-types dans l'ennéagramme (2 jours)

Chaque profil de l'ennéagramme manifeste une infinité de variations qui font l'unicité de chaque individu. Ce module introduit des éléments de typologie complémentaires qui se composent avec les neuf profils et enrichissent ceux-ci pour aboutir à un système de compréhension tout en finesse.

1er jour : Sous-types instinctifs

- Description des sous-types instinctifs: conservation, social, intimité.
- Croisement types/sous-types.
- Conséquences corporelles de la fixation.

2ème jour : Types de Jung

- Profils psychologiques de Jung.
- Dynamique des fonctions.
- Tempéraments.
- Complémentarité avec l'approche ennéagramme.

Le niveau Praticien

Accessible aux techniciens en ennéagramme, le niveau praticien vous permettra d'apprendre à tirer le meilleur parti de votre connaissance de l'ennéagramme dans les contextes de la vie courante à travers trois thématiques majeures. **Un certificat de " Praticien en ennéagramme envolutif ® " validant le suivi de la formation à ce stade, est délivré sur la base de l'évaluation d'un travail personnel à faire en dehors des stages.**

Module P1 – Agir ensemble (3 jours)

Nous verrons comment utiliser l'ennéagramme dans les situations de travail, la relation de travail étant à considérer au sens de toute interaction entre des individus visant à se coordonner pour réaliser ensemble un objectif commun : entreprise, association, projet commun.

1er jour : Niveaux de vision du monde

- Spirale Dynamique, niveaux de Gebser, ...
- Structure générique d'organisation et modes préférentiels d'organisation par niveau de vision.

2ème jour : Motivation

- Cycle de réalisation.
- Clefs de motivation par profil.

3ème jour : Agir en équipe

- Comportements par profil en fonction du positionnement (manager, managé, équipier).
- Délégation et feedback adaptatif.

Module P2 – Évoluer (3 jours)

Nous apprendrons à construire et utiliser l'ennéagramme des processus, outil privilégié de compréhension de tout processus évolutif dans sa globalité et le mettrons au service du développement de nos potentiels.

1er jour : Processus

- Modélisation d'un processus intelligent créant de la valeur ajoutée par l'ennéagramme des processus.
- Pratique sur un exemple personnel.

2ème jour : Modalités de l'attention

- Perceptions du monde et défis de croissance par profil.
- Contrepassions.
- Perceptions du temps.

3ème jour : Intuition

- Susciter l'intuition par profil.
- Appréhension intuitive de l'ennéagramme

Module P3 – Communiquer (3 jours)

Nous verrons comment utiliser l'ennéagramme dans ses rapports aux autres afin de comprendre la dynamique de communication de son interlocuteur pour pouvoir s'y adapter.

1er jour : Mécanismes de l'interaction

- Bases d'Analyse Transactionnelle.
- Mécommunication.
- Drivers et processus scénariques.

2ème jour : Styles de communication

- Analyse des différents styles de communication par profil.
- Stratégies d'interaction en fonction du type.

3ème jour : Détermination de profil.

- Identification du profil de son interlocuteur.
- Points de confusion.

Le niveau Maître-Praticien

Accessible aux praticiens en ennéagramme, le niveau maître-praticien aborde l'utilisation de l'ennéagramme dans le cadre d'une relation d'accompagnement, qu'il s'agisse de coaching, de thérapie ou d'une autre forme. Nous poserons donc le cadre d'une approche qui nous permettra de fournir une réponse adaptée aux problématiques rencontrées en fonction des " composantes ennéagramme " qui se dégageront. **Un certificat de " Maître-Praticien en ennéagramme envolutif ® " validant le suivi de la formation à ce stade, est délivré sur la base d'un mémoire de recherche personnel sur l'ennéagramme.**

Module M1 – Psychologie (4 jours)

Nous poserons la méthode proposée, et les premiers outils indispensables dans une relation d'accompagnement. La structure psychologique des profils et les liens avec la psychopathologie seront traités.

1er jour : Structures psychologiques

- Processus de conscience.
- Modèle de structure de la psyché
- Rôles et scénarios familiaux.
- Psychogénèse des profils.

2ème jour : Relation

- Établir le rapport.
- Synchronisation. Reformulation.
- Écoute active.
- Transfert et contre-transfert.
- Les pièges pour l'accompagnant.

3ème jour : Niveaux logiques

- Niveaux logiques de Dilts.
- Alignement de niveaux.
- Psychopathologies.

4ème jour : Accompagnement

- Processus du changement.
- Recueil d'informations.
- Ancrage. Empilement d'ancres.
- Désactivation d'ancres.

Module M2 – Centre mental (4 jours)

Nous explorerons des techniques et des protocoles en adéquation avec des problématiques liées au centre mental.

1er jour : Scénarios de vie

- Quadrants de l'approche intégrale.
- Cycle de réalisation.
- Familles de scénarios.
- Schémas porteurs.

2ème jour : Croyances

- Recadrage de sens, recadrage de contexte.
- Systèmes de croyances par profil.
- Processus de changement de croyance.

3ème jour : Langage

- Métamodèle du langage.
- Utilisation du langage.

4ème jour : Apprentissages

- Prescriptions de tâches.
- Feedback et partage.

Module M3 – Centre émotionnel (4 jours)

Nous explorerons des techniques et des protocoles en adéquation avec des problématiques liées au centre émotionnel.

1er jour : Outils émotionnels

- Modes de gestion des émotions.
- Portes de compensation.
- Dissociation.
- Positions perceptuelles.
- Métaphores.

2ème jour : Deuil et libération

- Processus du deuil.
- Libération des attachements.
- Fleurs de Bach.
- Libération émotionnelle (EFT).

3ème jour : Identité

- Identification et faux self.
- Modèle des comportements compulsifs.
- Cycle de Gestalt.
- Utilisation des archétypes.

4ème jour : Accès au Soi

- Utilisation des Idées Supérieures.
- Identités de fixation.
- Réintégration des identités de fixation.

Module M4 – Centre instinctif (4 jours)

Nous explorerons des techniques et des protocoles en adéquation avec des problématiques liées au centre instinctif.

1er jour : Utilisation du corps

- Cycle cérébral.
- Mouvements oculaires.
- Gestion du stress.
- Ligne du temps.

2ème jour : Environnement

- Mise à jour du réseau des contraintes familiales.
- Constellation enneagrammique.

3ème jour : Conquête de l'identité

- Voyage du Héros.
- Changement d'histoire de vie.

4ème jour : Alignement

- Synchronisation avancée.
- Notion de parties.
- Résoudre les conflits entre parties.

Site internet

<http://www.enneagramme-envolutif.com>

Vous y trouverez :

- les dates de sessions de formation régulièrement mises à jour pour chaque centre,
- un test de profil enneagramme gratuit,
- un comparateur de profils,
- des articles de fond sur l'enneagramme,
- des ressources en téléchargement,
- une bibliographie commentée,
- etc ...

**Pour nous contacter, pour s'inscrire
ou pour s'informer**

**EnVOLUTION
50, Rue des Aramons
34160 Castries**

Téléphone : **09 51 05 86 45** (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

Fax : 09 56 05 86 45

Adresse électronique : contact@enneagramme-envolutif.com