

Quelles sont les questions ?

| | | |
|----|--|----|
| | Introduction | 9 |
| 1 | L'énigme du type 1 : que signifie lâcher prise ? | 11 |
| 2 | L'énigme du type 2 : comment obtenir suffisamment de reconnaissance ? | 15 |
| 3 | L'énigme du type 3 : comment être aimé pour ce que je suis ? | 18 |
| 4 | L'énigme du type 4 : appartenir ou ne pas appartenir ? | 21 |
| 5 | L'énigme du type 5 : comment gérer la peur du manque ? | 25 |
| 6 | L'énigme du type 6 : comment vivre avec le doute ? | 28 |
| 7 | L'énigme du type 7 : peut-on éviter la souffrance ? | 31 |
| 8 | L'énigme du type 8 : comment être aimé sans se montrer faible ? | 35 |
| 9 | L'énigme du type 9 : où est ma place ? | 38 |
| 10 | Change-t-on de type ? | 42 |
| 11 | Est-il facile de découvrir son type ? | 47 |
| 12 | L'ennéagramme rend-il intelligent ? | 50 |
| 13 | Qui peut utiliser l'ennéagramme ? | 54 |
| 14 | D'où vient l'ennéagramme ? | 58 |
| 15 | La personnalité est-elle un masque ? | 63 |
| 16 | L'ennéagramme a-t-il sa place en entreprise ? | 67 |
| 17 | Quelles sont les précautions à prendre ? | 72 |
| 18 | Y a-t-il un type idéal ? | 75 |
| 19 | Que sont les sous-types ? | 78 |
| 20 | L'ennéagramme : une aide en cas de stress ? | 82 |
| 21 | Finalement, ça sert à quoi ? | 86 |

L'ennéagramme fait partie des méthodes de connaissance de soi. D'origine lointaine, transmis à travers les siècles par tradition orale, il s'est enrichi au xx^e siècle des découvertes de la psychologie. Son utilité dans le domaine des ressources humaines est de plus en plus reconnue.

Le principe : neuf¹ types de personnalité, chacun étant composé d'un ensemble cohérent de caractéristiques. Certains comportements qui en découlent peuvent être observés aisément dans la vie quotidienne, d'autres sont plus cachés et relèvent de la sphère privée. C'est pourquoi chacun de nous est seul à pouvoir confirmer qu'il appartient à tel ou tel type.

¹ Neuf, en grec, se dit *ennea*

Pas de calcul savant pour trouver son type : il n'est déterminé ni par les astres, ni par les lettres composant son nom... Il s'agit plutôt de partir de la description de soi (traits de caractère, attitudes, priorités) et de faire un constat.

Et ensuite ? À quoi cela sert-il de connaître son type de personnalité ?

D'abord à satisfaire sa curiosité. Qu'est-ce qui fait que je suis moi, différent de toi ? Qu'est-ce que c'est que l'identité ? L'hérédité, l'éducation et les circonstances de la vie n'expliquent pas tout.

Découvrir la dominante de sa personnalité, c'est faire la lumière sur les ressorts cachés

des comportements. C'est comprendre les discordances à l'origine de bien des malentendus. C'est disposer d'un trousseau de clés qui ouvre de nombreuses portes : on peut l'utiliser pour renforcer l'estime de soi, développer son attention aux autres, travailler sur ses propres faiblesses, gérer son stress et son énergie... trouver son chemin.

L'ennéagramme se base sur neuf fonctionnements psychiques prioritaires, parmi lesquels chacun peut découvrir le sien. Neuf thèmes existentiels, neuf rôles dans lesquels on s'investit avec plus ou moins de bonheur. Au départ, neuf énigmes à résoudre, dont l'une d'elles est l'affaire de notre vie.

Ce petit livre n'a pas la prétention d'expliquer de manière exhaustive ce qu'est l'ennéagramme. Suffisamment d'ouvrages, cités en référence tout au long du texte, l'ont déjà très bien fait. Certains parlent de vie intérieure et de développement spirituel, d'autres sont plus « psychologiques », d'autres encore marient l'ennéagramme avec d'autres approches, le plus souvent la PNL². Je renvoie le lecteur à cette abondante littérature, en lui conseillant de choisir le volume « qui lui parle »³.

Pour ma part, j'ai tenté, à travers quelques exemples tirés de ma pratique professionnelle, de mettre en évidence l'utilité de l'ennéagramme. En effet, à partir du moment où une nouvelle approche se répand, on est en droit de se demander ce

² La PNL (programmation neuro-linguistique) est une méthodologie de la communication et du changement. John Grinder (linguiste) et Richard Bandler (mathématicien) ont modélisé les comportements et les stratégies de réussite de quelques grands thérapeutes contemporains pour en tirer des procédures et des techniques de travail efficaces

³ Les auteurs, eux aussi, ont un style marqué par leur appartenance à un des neuf types...

qu'elle apporte vraiment et si ce n'est pas un gadget de plus.

Pour aider à mémoriser les différents rôles sociaux joués par les neuf types, de nombreux auteurs leur donnent des surnoms, ce que je me suis refusée à faire, les mots utilisés risquant d'en donner à tort une image étroite et parfois même caricaturale.

J'ai donc préféré, en guise de moyen mnémotechnique, inventer une fiction théâtrale⁴ à partir de la symbolique des nombres. Ces sketches, *en caractères italiques*, introduisent chacun des neuf premiers chapitres.

Peut-être craignez-vous d'être mis en boîte après avoir été dûment étiqueté ? Bien au contraire : l'ennéagramme vous révèle l'existence de neuf boîtes différentes. Vous y êtes déjà ! Reconnaissez la vôtre et vous recevrez du même coup les clés pour en sortir.

⁴ *Librement inspirée de : « Histoire universelle des chiffres », Georges Ifrah, Robert Laffont, Collection Bouquins, Paris, 1981-1994, et de « L'ennéagramme à la lumière du symbolisme des nombres », Josiane Rossé, Librairie de Médicis, Paris, 2001*

1 - L'énigme du type 1 : que signifie lâcher prise ?

Commençons par une petite « histoire des nombres », dans laquelle neuf personnages vont tour à tour occuper le devant de ce que l'on pourrait appeler la « scène du monde ».

Dans un endroit imaginaire, loin dans le passé, à l'époque où se sont mis en place les

⁵ Archétype : une des notions essentielles de la pensée de C. G. Jung, qui la définit comme une image originelle existant dans l'inconscient, mais qui n'est pas issue de l'expérience personnelle

⁶ Inconscient collectif : dans l'œuvre de Jung, terme générique pour décrire toutes sortes de phénomènes et d'images ramenés à la conscience, mais qui n'appartiennent pas à son expérience propre. Il est composé de toutes les expériences humaines depuis l'aube des temps

⁷ Type 1
Centre dominant :
centre instinctif
Au pire : colère
Au mieux : sérénité
Point de stress :
type 4
Point de sécurité :
type 7

grands archétypes⁵ qui subsistent dans notre inconscient collectif⁶, vivent neuf personnages, chacun représentant une des facettes du Grand Tout. Écoutons-les se présenter l'un après l'autre.

Apparaît le premier personnage. Il est seul. Comme il ne connaît rien d'autre que lui-même, que l'altérité n'est pas encore de ce monde, il ne parle pas. Il n'a pas encore de nom ; plus tard, on l'appellera « Un », car il représente l'Unité, l'entier. Il se tient droit comme un I, comme un jour on dessinera son nombre. Séparé du Grand Tout, il croit se souvenir de ce qu'est la perfection... (à suivre).

Si je suis de type 1⁷, je garderai toute ma vie la nostalgie de la perfection et je travaillerai à la retrouver. En permanence, ma préoccupation va vers ce qui pourrait être amélioré. J'ai le sentiment de savoir « ce qui devrait être » et je mesure ce qu'il faut faire pour m'en approcher toujours davantage. Je ne peux m'empêcher de traquer la moindre erreur chez moi comme chez les autres.

Je sais ce que veut dire « faire des efforts » et seuls ceux qui se donnent de la peine pour progresser ont mon approbation ; avec les autres, je peux me montrer intolérant, parfois cassant.

Une sorte de colère m'habite, que je n'exprime pas toujours : cela dépend de l'éducation que j'ai reçue. Mais elle est toujours là, sous-tendant ma persévérance et mon acharnement : être à la hauteur, y

arriver, ne pas m'accorder de repos ou de loisirs avant de l'avoir mérité.

En matière de confiance en soi, j'oscille entre deux extrêmes: d'une part j'ai des principes et je sais que j'ai raison, d'autre part je me sens souvent insuffisant par rapport à mes propres exigences. Je redoute d'être jugé, alors que j'ai une forte tendance à juger les autres...

Ma compulsion[°] à vouloir maîtriser les moindres détails me vaut pas mal de stress: il y a toujours quelque chose qui cloche, qui n'est pas terminé. Et lorsque je ressens trop de stress, j'ai tendance à dramatiser. Les émotions prennent alors le dessus et j'ai bien de la peine à réfléchir et à retrouver la sérénité.

Écoutons une personne de type 1: « Infirmière en pédiatrie, j'aime mon métier et je tiens à le faire le mieux possible. La propreté du service notamment me tient à cœur. Lorsqu'il s'agit d'enfants, on n'est jamais trop prudent. Je trouve que mes collègues font souvent preuve de négligence et je le leur fais remarquer. Comme elles ne semblent pas prendre les consignes au sérieux, c'est toujours moi qui vais faire le tour des locaux et veiller à un ordre rigoureux et une propreté parfaite. Elles n'aiment pas le ton sur lequel je leur répète encore une fois de faire un effort et me trouvent trop rigide. Peu à peu je me sens écartée du groupe... Elles ne m'invitent pas pour sortir et s'amuser. Dans mon poste précédent, j'avais été licenciée sous prétexte

[°] *Compulsion: impossibilité de ne pas accomplir un acte, lorsque ce non-accomplissement est générateur d'angoisse, de culpabilité*

que je ne m'intégrais pas, j'aimerais bien éviter que l'histoire ne se répète... »

Un autre 1, employé de banque: « Mon métier me met souvent en contact avec la clientèle et aussi avec des collègues d'autres services. J'aime mon travail et mon chef m'apprécie. Pourtant il a reçu, il y a quelques mois, des critiques sur mon comportement au téléphone. J'aurais été arrogant... L'étude de l'ennéagramme m'a permis de comprendre que j'étais rempli de colère envers ces personnes, à qui j'avais expliqué plusieurs fois une procédure et qui continuaient à ne pas en tenir compte. J'admettais mal qu'ils n'essaient pas (comme moi!) de s'améliorer. Maintenant je les vois autrement et je ressens moins d'impatience à leur égard. Du coup, je suis plus agréable au téléphone! »

L'énigme de la vie du 1 pourrait se formuler comme ceci: comment aspirer à la perfection et travailler à s'améliorer, sans se laisser dominer par la colère ?

Une première piste serait de respecter le centre instinctif⁹ qui domine le type. La question « Comment est-ce que je me sens ? » devrait alors prendre le pas sur « Quel est mon devoir ? », ce qui amènerait le 1 à reconnaître qu'il est rempli de colère et que cette tension, qui lui est pénible, est en outre de nature à gâcher ses relations avec d'autres personnes.

Pour atteindre la sérénité, pourquoi ne pas essayer de voir la situation d'un autre point de vue ? Ces détails ne sont peut-être

⁹ Cf. la Question 12

pas si importants que ça, les autres d'ailleurs n'y accordent pas autant d'attention. Pour être quelqu'un de bien, est-il nécessaire de se donner autant de mal ? Et qu'en pense l'entourage ?

Il s'agit pour le 1 de lâcher prise, ce qui signifie écarter les œillères constituées par ses principes et se soucier un peu moins de ce qui est correct et de ce qui ne l'est pas. C'est relâcher le contrôle et la pression interne, se concentrer sur l'essentiel et prendre son temps pour se détendre en bonne compagnie.

2 - L'énigme du type 2 : comment obtenir suffisamment de reconnaissance ?

Sur la scène du monde, un deuxième personnage rejoint le précédent, le regarde intensément au fond des yeux et lui dit : « Je suis le Deux, le second, le miroir dans lequel tu prends conscience de ton existence et de ton imperfection. Avec moi apparaît la notion de différence. Alors deux mots prennent sens : « avec » et « contre ». Duo ou duel... Tu veux atteindre l'idéal ? Tu mets la barre si haut, comment rivaliser ! Alors mon rôle sera d'aimer et je vais exister parce que tu auras besoin de moi. Plus tard, on dessinera mon chiffre 2 tout en rondeurs, avec l'air penché de celui qui est à l'écoute »... (à suivre).