



Philosophe de formation, Valérie Maillot anime aujourd'hui des stages d'ennéagramme*. **Elle met en résonance cet outil de connaissance de soi avec une vision chrétienne de l'homme.**

Ennéagramme : « Se connaître & oser changer »

PAR LAURENCE DESJOYAUX
ILLUSTRATION QUENTIN VIJOUX

En France, l'ennéagramme est peu connu, en quoi consiste cet outil ?

Le mot vient du grec « ennea », qui veut dire neuf, et décrit une figure à neuf points. L'outil de connaissance de soi qu'est l'ennéagramme propose une cartographie de la personnalité en neuf types. Chacun peut se reconnaître dans un de ces profils, des « bases » allant de 1 à 9, qui décrivent non pas des comportements mais des motivations profondes. Il y a, par exemple, de multiples raisons de se mettre en colère : prendre le pouvoir, conjurer une peur, ne pas se sentir reconnu... Et tant que nous n'identifions pas ces moteurs intérieurs, il est difficile de ne pas se laisser déborder par la colère. La grille de lecture des neuf bases décrites dans l'ennéagramme

permet de prendre conscience de nos ressorts profonds et, par là, de se libérer de nos comportements récurrents.

Parlez-nous de ces « bases »...

Précisons que ce ne sont pas des cases qui enferment la personne. En les découvrant, on peut d'ailleurs se retrouver un peu dans chacune d'entre elles ! Pourtant, nous avons bien un seul « camp de base ». Chacun de ces camps de base est caractérisé par une orientation positive, une manière spécifique d'appréhender le monde. Et chacun possède une « passion dominante » qui peut nourrir un défaut ou une vertu, selon ce que nous en faisons. L'orientation de la personne de « base 1 », par exemple, est la recherche de la perfection. Elle est exigeante, essaie d'améliorer les choses. Mais elle est en perpétuelle autocritique et son ressentiment a du mal à s'exprimer dans une colère contenue. La personne de « base 7 », en

revanche, est attirée par le plaisir. Elle apporte la joie au monde mais supporte mal la contrainte et l'enfermement. Elle fuit la souffrance. Évidemment, ces deux bases ont tendance à ne pas se comprendre, se reprochant l'une la superficialité et l'autre la rigidité. Mais si elles font cet effort de conscience d'elles-mêmes, elles peuvent s'apporter l'une à l'autre rigueur et légèreté.

Comment connaître sa base justement ?

Il faut expérimenter la méthode pour trouver son type. Lire un livre ne suffit pas. Toute la pédagogie de l'ennéagramme repose sur le groupe. Un stage d'au moins deux jours est nécessaire pour avoir une vision assez large de l'outil. Certaines personnes trouvent leur type plus rapidement que d'autres, mais ce qui compte, c'est que la personne trouve elle-même sa base. On touche là à l'intime et l'autre restera toujours un mystère. En tant que praticienne, je peux

avoir une idée de votre base, mais si je vous le dis, je stérilise le procédé : vous aurez la connaissance sans la prise de conscience, et ça ne changera rien dans votre vie.

Comment se déroule ce stage concrètement ?

Ces deux jours sont rythmés par des exposés et des témoignages vidéo d'hommes et de femmes appartenant à tel ou tel type. Mais le plus important, ce sont les exercices en petits groupes. On se réunit à trois ou quatre pour échanger, par exemple,

sur ce qui nous exaspère. Ainsi, par petites touches, nos motivations émergent et une certaine lumière se fait sur nos difficultés par la découverte de notre base. Les participants se sentent d'autant plus libres qu'ils constatent tous la bienveillance qui règne entre eux.

Qu'est-ce qui pousse ces personnes à venir en stage ennéagramme ?

Tous cherchent à mieux se connaître et à améliorer leurs relations, certains ont des problèmes au travail, d'autres

viennent en couple. L'un d'eux est venu en stage au bord de la séparation. Monsieur, de « base 5 », voit le monde sous l'angle de la connaissance et a peur que l'on empiète sur son territoire. Madame, de « base 2 », vit par l'aide apportée aux autres, jusqu'à pouvoir être envahissante. Tout va bien jusqu'au jour où les enfants partent de la maison. Elle reporte toute son attention sur lui, qui a l'impression d'étouffer. Le stage leur a ouvert un espace de parole et permis de trouver le nœud du problème. ◻





MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX CONNAÎTRE DIEU

↳ Lui a fait un pas en avant pour se laisser approcher, elle un pas en arrière pour respecter son intimité. Nous accueillons aussi des prêtres, des religieux qui cherchent à mieux se connaître et mieux comprendre les autres dans le cadre de leur vie de communauté ou de leur mission d'accompagnement spirituel.

Cette méthode peut-elle enrichir la vie spirituelle ?

Plus que de distinction entre psychologique et spirituel, notions un peu floues, je préfère parler de naturel et de surnaturel. L'ennéagramme s'attache au naturel. Nous n'avons pas à entrer dans la relation de la personne avec Dieu, qui relève du surnaturel. En revanche, l'homme est un et le Christ veut le sauver tout entier : corps, âme et personnalité. Je crois qu'il est possible d'articuler connaissance de soi et connaissance de Dieu, sans séparation ni confusion. « Seigneur,

que je me connaisse et que je te connaisse ! » écrit saint Augustin, comme si l'un dépendait de l'autre. La psychologie n'est pas un moyen de salut, mais elle peut lever certains obstacles pour laisser passer la grâce. Je transmets donc l'outil de manière neutre mais j'anime mes stages dans un écrin spirituel : dans des lieux propices à l'intériorité, comme des monastères, et en prenant des figures bibliques pour illustrer les bases. Récemment, j'ai animé un atelier « Ennéagramme et oraison » qui a permis de réfléchir et d'expérimenter ensemble en quoi la connaissance de sa base peut être une entrave ou, au contraire, une aide à la vie de prière. Ainsi, une personne de « base 4 », très émotionnelle, va entrer plus facilement qu'une autre dans un cœur à cœur intérieur. Mais elle sera tentée d'abandonner la prière dès que celle-ci se fera plus aride. En prendre conscience peut tout changer.

Quels sont les bienfaits du stage pour les participants ?

Le premier fruit, c'est la paix avec soi-même. Les personnes arrivent parfois inquiètes, préoccupées par leurs soucis du moment, et repartent rassurées : « Ce n'était que ça ! » Pour d'autres, il s'agit d'apprendre à regarder ses failles. Nier nos parts d'ombre, c'est les laisser nous dominer. Au contraire, les reconnaître nous rend plus libres par rapport à elles. Cette liberté intérieure est le deuxième bienfait de l'ennéagramme. Enfin, on découvre à travers les neuf bases que l'autre est... différent ! Tout cela nous permet d'oser changer. Dans le couple, au travail, en famille, on ne change pas l'autre. En revanche, si nous évoluons, alors, inmanquablement, l'autre changera aussi... ●

*www.valeriemaillo.com

Pour aller plus loin

Panorama vous fait découvrir l'ennéagramme

Le mensuel de spiritualité de Bayard vous donne rendez-vous au monastère de Bose, près de Turin (Italie), du 19 au 22 mai pour une session animée par Valérie Maillot.

→ Rens. : *Panorama*, Marie-Paule Pinel, service animation terrain, 18 rue Barbès, 92128 Montrouge ; www.panorama-spiritualite.fr

Mourir d'aimer

« Mieux vaut souffrir d'avoir aimé, que de souffrir de n'avoir pas aimé. » Loïc me cite ce proverbe dans la conversation, précisant : « Comme tous les proverbes, on peut l'apprendre par cœur... Moi, il m'a souvent aidé ! » L'heure de notre rencontre semble nous donner le temps d'un échange plus long, en soirée, ce qui, insensiblement, le mène à relire sa vie. Car ce fil de l'amour, vécu ou non, est pour cela un fil conducteur solide. Le mot amour en français, comme dans de nombreuses autres langues, a plusieurs sens. Loïc le sait et consent à évoquer sans détour plusieurs moments d'amour déçu dans sa vie, des moments où il a souffert d'aimer. Il me dit que ce n'est pas si facile d'aimer et qu'il a plusieurs fois été affecté, ce printemps, par le fait que dans les rues on ait, dit-il, « parlé parfois un peu vite du mariage ».

Lui sait que le chemin est beaucoup plus profond qu'une loi et surtout que

Il est inutile de parler de Jésus sans donner de l'amour

certaines slogans. Est-il trop timide ? Trop exigeant ? Pas assez mûr ? Il a rêvé d'amour, mais à plus de trente ans maintenant, demeure seul. Il me dit, songeur : « Je crois que l'amour c'est de donner plus que de recevoir, ou du moins, donner sans attendre directement de retour. » Il parle des filles qu'il a, au fond de lui-même, aimées, sans oser le leur dire, et des projets que l'on peut faire au cours d'une vie et qui lui donnent sens. Il dit ce que signifie pour lui aimer. Et bien sûr, nous parlons de la foi. Il en est profondément heureux. Là est sa source la plus profonde. Et il fait le lien : « Il est inutile de parler de Jésus sans donner de l'amour. La charité ou l'amour, c'est comme une pierre qu'on jette dans l'eau. Elle fait des cercles et des cercles et petit à petit peut purifier le monde... Ouvrir une source d'espérance. » Dans un sourire un brin provocateur ou espiègle, il conclut : « Finalement, peut-être faut-il faire comme Jésus : mourir d'aimer ! » Oui, Loïc n'a pas tort.

ÉCRIREZ AU PÈRE NIEUVIARTS
PÈLERIN, COURRIER DES LECTEURS,
18 RUE BARBÈS, 92128 MONTRouGE CEDEX OU
pelerin@bayard-presse.com