



## Neuf questions sur l'ennéagramme



L'ennéagramme est une méthode de développement personnel qui connaît un grand succès chez les catholiques. À quelles conditions peut-il nous aider à progresser? Les éclaircissements de la formatrice Valérie Maillot <sup>(1)</sup>.

Propos recueillis par Luc Adrian  
Illustration : Elvine, pour FC

### L'ennéagramme, un mot énigmatique... Qu'est-ce que c'est?

Il s'agit d'un outil de connaissance de soi qui distingue neuf types de personnalité en fonction des motivations profondes et souvent inconscientes, engendrant elles-mêmes neuf modes de regard sur soi, sur le monde et sur autrui. Il existe par exemple neuf grandes raisons de se mettre en colère (ou pas), et tant que l'on n'a pas mis le doigt sur ce qui est à l'origine de ce comportement, on en reste plus facilement le jouet...

On appelle aussi ces neuf points de vue sur le réel des « bases », en référence à la notion de « camp de base » qui sert de port d'attache, mais à partir duquel il est possible d'élargir son horizon.

### Que recouvre le terme « type »?

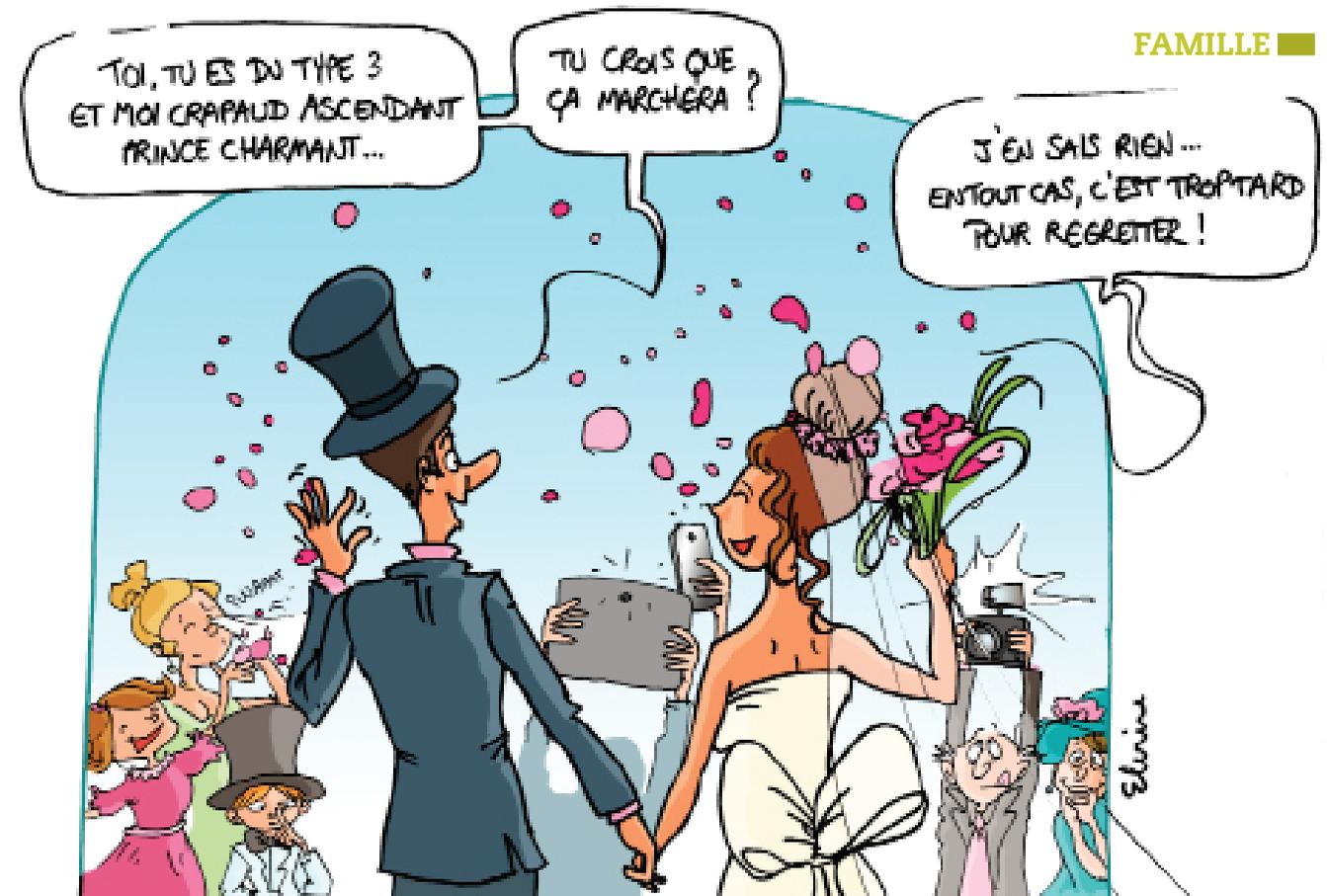
Chaque type de l'ennéagramme est caractérisé par une orientation positive, et un évitement majeur (colère, échec, médiocrité, intrusion, souffrance, faiblesse, conflit, etc.) qui peut conditionner la plupart de nos comportements habituels. Cet évitement s'est cristallisé dans l'enfance et conduit chacun à développer une stratégie qui se répète de manière automatique, d'où les mêmes impasses où nous nous retrouvons régulièrement. En prendre conscience ouvre à d'autres possibles.

### Quelle est l'origine de l'ennéagramme? On entend parler de New Age, d'ésotérisme...

Il nous manque aujourd'hui une histoire complète des origines de l'ennéagramme. On peut rapprocher l'outil de manière assez saisissante de certaines « classifications » des Pères de l'Église, des Pères du désert, ou de certains saints – je pense notamment à Évagre le Pontique, Jean Cassien ou Théophane le Reclus. Mais on retrouve aussi l'ennéagramme dans des mouvements ésotériques, et je comprends que l'on puisse être effrayé de ce que l'on trouve sur Internet à ce sujet. Il me semble pourtant important de distinguer l'outil de son interprétation et de son mauvais usage. La conduite automobile cause chaque année des milliers de morts. Qui en conclurait que la voiture est intrinsèquement mauvaise? Combien de sectes instrumentalisent la Bible? On a même utilisé les Exercices spirituels de saint Ignace pour leur efficacité marketing! Idem pour l'ennéagramme.

### Cet outil a suscité des réserves dans une note du Conseil pontifical de 2003. Une mise en garde?

Vous faites allusion au texte du Conseil pontifical de la culture et du Conseil pontifical pour le dialogue interreligieux: *Jésus Christ le porteur d'eau vive*. Mgr Pascal Ide, avec lequel j'ai travaillé sur ces questions, explique bien que si le document pointe à juste titre les errements du New Age, il n'est pas une critique de l'ennéagramme dans sa légitimité en tant qu'outil d'analyse du caractère. Celle-ci n'est pas contestée. Ce qui est en cause, c'est la tentation que pourraient avoir certains de



l'ériger en moyen de salut. Or seul Dieu sauve!

Il me semble important de se former auprès de personnes qui délivrent l'ennéagramme dans le respect d'une anthropologie chrétienne (*lire ci-contre*). J'ai choisi pour ma part une articulation à l'éthique des caractères d'Aristote: son réalisme et ses vertus collent de manière étonnante avec celles des bases de l'ennéagramme.

### Ne risque-t-on pas d'« étiqueter » les personnes, et de les manipuler?

L'ennéagramme touche à la personne: il est donc normal d'être prudent en la matière. Et il est vrai qu'une typologie peut enfermer si on l'absolutise et si on oublie que chaque personne est unique, plus riche que toute classification, et qu'elle restera toujours un mystère. L'ennéagramme est une *praxis*, une pratique: son usage dépend de la déontologie utilisée et transmise. Celle que j'ai reçue de la tradition orale, par Éric Salmon, au Centre d'études de l'ennéagramme, est très stricte et claire: seule la personne elle-même peut connaître sa base, à son rythme, et personne ne peut la lui asséner de l'extérieur. Et si l'ennéagramme sert à mieux comprendre l'autre, c'est d'abord un outil de remise en question personnelle. Loin d'appauvrir ou d'enfermer, il enrichit la vision du réel et peut aider à se libérer de ses automatismes.

### Selon vous, il n'y a pas de risque pour la foi?

À partir du moment où l'on se garde de la dériver

d'en faire un instrument de salut, je ne vois pas quel risque pourrait être couru. De nombreux saints, de saint Augustin au bienheureux John Henry Newman, en passant par la grande Thérèse d'Avila, ont parlé de l'importance de se connaître soi-même. En nous faisant découvrir que nous avons une vision partielle de la réalité, l'ennéagramme nous invite à ôter nos œillères, à élargir notre champ, à changer notre regard. Bien souvent nos comportements récurrents sont des réflexes défensifs qui peuvent être un obstacle à la grâce: le savoir fait gagner en liberté intérieure et ouvre plus profondément à l'action de Dieu en nous.

### En quoi cet instrument peut-il être un outil d'évolution personnelle?

Le simple fait de me rendre compte de mon prisme réducteur est un puissant levier de changement. Quand je deviens plus conscient de ce qui me meut intérieurement, je peux choisir de mettre mon automatisme à distance et trouver un comportement plus adapté à chaque situation. Mettre en lumière la raison pour laquelle je m'emporte souvent, ou celle qui m'empêche de faire valoir mon point de vue, fait la plus grande part du travail.

Par ailleurs, une des grandes découvertes de l'ennéagramme est que l'autre est... différent, et que ce qui me semble facile ne l'est pas forcément pour lui: au lieu de le juger, je deviens davantage libre de le comprendre.

Enfin, à chaque base de l'ennéagramme ●●●

### Pour aller plus loin

#### • Où se former?

Trois formations respectueuses d'une anthropologie chrétienne: [www.iedh.fr](http://www.iedh.fr); [www.valeriemaillet.com](http://www.valeriemaillet.com); [www.mallet-formation.net](http://www.mallet-formation.net).

#### • À lire (sans oublier que rien ne vaut un stage!):

– *Les Neuf Portes de l'âme. L'ennéagramme*, par Pascal Ide, Sarment/Jubilé.  
– *L'Ennéagramme, un chemin de vie*, par Marielle Bradel, DDB.

## Déceler et comprendre nos réflexes défensifs permet de gagner en liberté intérieure.

●●● correspondent une peur mais aussi un talent : le découvrir permet de mieux le cultiver !

### Les chrétiens peuvent-ils s'en servir pour grandir dans leur vie spirituelle ?

En soi, le psychologique et le spirituel sont distincts par nature (j'aime ajouter deux autres plans : le somatique, et le moral, qui fait intervenir la liberté). Mais dans la vie, ils sont étroitement unis. Par exemple, Mgr Pascal Ide explique qu'un prêtre qui n'a pas mis des mots sur une relation blessée avec son père vivra plus difficilement sa relation d'obéissance avec son évêque.

L'ennéagramme permet d'incarner notre pratique chrétienne. Ainsi, même si les péchés capitaux ont tous des racines en nous, nous sommes souvent plus tentés par l'un ou par l'autre. Une personne qui exerçait un haut poste dans la diplomatie et qui, sur le tard, avait découvert son type à travers cet outil, me témoignait sa joie : « En comprenant que mon type était le type 1, j'ai enfin pris conscience de ces colères secrètes qui me minent et combien je pouvais faire peser sur

mes collaborateurs une pression, une exigence. Désormais, mon chemin se résume en deux mots : miséricorde (à accueillir de Dieu et à exercer pour les autres, mais aussi pour moi) et humour ».

### Concrètement, comment découvrir son type ?

Il y a beaucoup de livres sur le sujet. Ils sont de qualité inégale. On se trompe souvent de type en lisant un livre car on en reste au niveau cérébral, sans prendre en compte l'intégralité de la personne humaine. Dans ma transmission de l'outil, c'est par le recours à la méthode Vittoz (à découvrir dans le n° 1907), et à une articulation, sans confusion ni séparation, avec la vie de foi, que je travaille à l'équilibre de chacune des dimensions de la personne.

Découvrir l'ennéagramme en groupe est une expérience très riche des différences de chacun, et l'interaction des participants permet des prises de conscience profondes dans le cadre d'une pédagogie bienveillante et progressive. Cette diversité se retrouve aussi dans les différents états de vie des participants : couples ou célibataires, mères de famille ou chefs d'entreprise, prêtres ou religieuses, viennent chercher une lumière sur un nœud de vie, une question professionnelle, un approfondissement de leur vie spirituelle. La beauté de leurs chemins, dans la simplicité, l'humilité et la joie des enfants de Dieu, ne cesse de m'émerveiller. ●

(1) Philosophe de formation, praticienne Vittoz et formatrice à l'ennéagramme. Son site : [www.valeriemaillet.com](http://www.valeriemaillet.com).

## Le point de vue du philosophe



NORBERT MALLET

Certifié à l'ennéagramme, notre consultant pour cette série d'été est également auteur de *Devenir soi-même avec l'ennéagramme*, (Salvator, 2013). Son site : [www.mallet-formation.net](http://www.mallet-formation.net).

« La diversité des caractères est une évidence, chacun étant unique dans son être, son histoire, ses aspirations. Par ailleurs, la description de familles de caractères est une constante depuis des millénaires. Aristote bâtit son *Éthique* autour d'une question centrale : quelle vertu est-elle la plus adaptée à ce qui fait mon caractère inné ? Par exemple, si je suis naturellement

colérique, la douceur sera la vertu la plus adaptée. Thomas d'Aquin continuera cette réflexion en notant que le tempérament naturel, visible par une passion ou émotion dominante (comme la tristesse, la curiosité, l'audace), indique la manière dont Dieu m'attire à Lui. Je dois donc découvrir ma passion dominante, mon inclination naturelle personnelle, pour la

transformer en vertu, juste équilibre entre un excès ou un manque de passion. Il ne s'agit pas de faire disparaître la colère, si telle est ma passion, mais de la maîtriser et de l'orienter par mon intelligence et ma volonté vers le bien. D'autres, comme Hildegarde de Bingen ou Raymond Lulle, s'attacheront à montrer la richesse et l'importance de la diversité des tempéraments et des qualités individuelles. Plus récemment, d'autres travaux, comme la caractérologie de Le Senne, ou bien le MBTI (Myers Briggs Type Indicator, du nom de

ses inventeurs), inspiré des travaux de Jung, proposent des clés permettant à chacun de mieux se situer dans son tempérament. L'ennéagramme s'avère le plus cohérent avec la tradition classique. Cet outil inscrit directement la connaissance de soi avec un désir de progression par la pratique de la vertu qui correspond le mieux au tempérament de la personne. Il est d'une aide précieuse pour comprendre comment l'homme ou la femme que nous sommes personnellement s'inscrit davantage dans sa vocation à rencontrer Dieu. »

## Quel type de chrétien êtes-vous ?

QUIZ

Par Norbert Mallet

### 1 COMME TYPE DE CÉLÉBRATION, VOUS PRÉFÉREZ QUAND :

- A. vous connaissez personnellement le prédicateur.
- B. le propos est clair, précis, intéressant.
- C. le prédicateur dégage une forte énergie, une présence forte, des convictions engagées.

### 2 CE TEMPS DE PRIÈRE EST PARTICULIÈREMENT MARQUANT POUR VOUS CAR :

- A. vous avez compris quelque chose d'important pour votre foi.
- B. vous sentez une force nouvelle pour changer le monde.
- C. l'émotion qui s'en dégage vous saisit le cœur.

### 3 CE PAUVRE QUE VOUS CROISEZ DANS LA RUE :

- A. vous indigné. Vous courez

lui acheter de quoi manger.

- B. vous serre le cœur, surtout que vous avez le sentiment de ne rien pouvoir faire.
- C. vous inquiète pour votre propre avenir, celui de vos enfants.

### 4 VOUS N'AVEZ PAS D'AFFINITÉS AVEC VOTRE NOUVEAU CURÉ CAR :

- A. son propos est confus, vous n'arrivez pas vraiment à comprendre ce qu'il dit.
- B. il ne vous a pas dit bonjour en passant à côté de vous à la sortie de la messe.
- C. il est gentil, mais du genre à se faire marcher sur les pieds.

### 5 SAINT JEAN-PAUL II VOUS A MARQUÉ EN RAISON DE :

- A. son dynamisme et son action forte auprès des puissants de ce monde.
- B. sa joie de vivre et sa

prédication entraînant.

### 6 CE CONFESSEUR VOUS CONVIENT CAR :

- A. il donne des conseils précis pour avancer.
- B. son accueil est chaleureux et attentionné.
- C. enfin, vous comprenez ce que vous avez à faire.

### 7 LA LECTURE DE LA BIBLE :

- A. se poursuit tant que vous n'avez pas compris le sens du passage.
- B. vous pousse à agir : un bon verset vous suffit.
- C. vous fait monter des larmes aux yeux.

### 8 UN JOUR, VOUS AVEZ COMPRIS QUE DIEU ÉTAIT VOTRE PÈRE QUAND :

- A. vous avez senti qu'il vous

reconnaissait tel que vous êtes.

- B. une paix profonde vous a saisi.
- C. tout était clair et lumineux.

### 9 VOTRE MEILLEUR FOU RIRE DANS UNE ÉGLISE, C'ÉTAIT QUAND :

- A. vous avez imaginé ce que représente la phrase « Il sortit les pieds et les mains liés ».
- B. il y a eu une panne d'électricité pendant la messe de minuit.
- C. le lecteur (votre meilleur ami) a dit : « lecture de l'épaulé de saint Pitre ».

### 10 L'ÉGLISE FONCTIONNERAIT MIEUX SI :

- A. elle était mieux organisée.
- B. son discours était plus précis et joyeux.
- C. on faisait plus attention aux personnes.

## Explication du test

Nous n'avons pas tous le même caractère, et heureusement ! Le monde a besoin de diversité pour une musique encore plus belle et harmonieuse. Cette diversité peut s'exprimer en trois grandes familles :

- Certains ont un fonctionnement davantage marqué par les émotions, les relations, la reconnaissance. C'est le cœur qui se met en route en premier dans une situation nouvelle. Ils développeront davantage une attention aux autres, dans le service, la qualité émotionnelle, la cohésion des personnes. Le besoin de reconnaissance est très présent en eux, la tristesse n'est jamais très loin s'ils se sentent en marge, délaissés.
- D'autres sont prioritairement marqués par la clarté des idées, des échanges, des situations, ou l'imagination. Leur tête est le moteur principal. Un discours

flou les met mal à l'aise, les rend méfiants, distants, leur donne envie de partir. Le besoin de maîtriser par l'intelligence est fondamental, ils ont peur de ne pas comprendre ou de se sentir prisonniers.

• D'autres, enfin, sont plus impulsifs. Leur corps est le moteur principal de leur vie. Ils « démarrent » rapidement, ont besoin que leur interlocuteur soit bien présent, cohérent dans son agir, clair dans son action. Si c'est flou, cela a tendance à les mettre en colère. Ils ont besoin d'exister, soit de manière claire et forte, soit plus paisiblement.

Si donc nous avons un « moteur » principal, qui démarre en premier, cela n'exclut pas les autres ! Par exemple, une personne à dominante cœur entraînera son corps à l'action par la richesse de ce qu'elle ressent.

### CALCULER SON RÉSULTAT

POUR AVOIR L'INDICATION D'UNE DOMINANTE DE VOTRE CARACTÈRE, additionnez le nombre de réponses par ligne :

**DOMINANTE « CŒUR » :** 1a, 2c, 3b, 4b, 5c, 6b, 7c, 8a, 9c, 10c.

**DOMINANTE « TÊTE » :** 1b, 2a, 3c, 4a, 5b, 6c, 7a, 8c, 9a, 10b.

**DOMINANTE « CORPS » :** 1c, 2b, 3a, 4c, 5a, 6a, 7b, 8b, 9b, 10a.