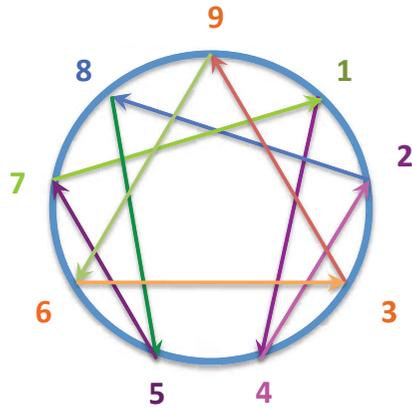


L'ENNÉAGRAMME

Mieux se connaître et mieux comprendre l'autre



par Valérie Maillot

Valérie Maillot est philosophe, formatrice
ennéagramme certifiée du Centre d'Études de
l'Ennéagramme et praticienne Vittoz

L'ENNÉAGRAMME (image à neuf points) est un outil de connaissance de soi semblait-il très ancien, qui distingue neuf types (ou bases) de personnalités en fonction non pas de leurs comportements (comme c'est le cas de la PNL), mais de leurs motivations profondes.

Un peu d'histoire...

Ses origines sont très lointaines et assez floues. Ce dont on est certain, c'est que depuis la plus haute Antiquité, philosophes (Aristote dans *l'Éthique à Eudème*) et spirituels (pères du désert comme Évangéle le Pontique, Jean Cassien ou Théophraste le reclus) ont toujours considéré qu'il y avait plusieurs types de personnalités confrontés chacun à une problématique propre en vue d'atteindre le bonheur et la vertu promis à chaque homme.

Le principe

Chaque type se caractérise par une orientation fondamentale, positive. Mais, en réaction à une blessure originelle, chaque personne développe une peur spécifique, qu'il cherche à éviter. Il reproduit alors un mécanisme de défense dans lequel son ego s'enferme, et développe une passion dominante renouvelée inconsciemment et qui est différente selon les types. Quand la personne arrive à se libérer de ce piège de l'ego, principalement

par la conscience qu'elle en prend, elle peut enfin choisir de ne plus subir ses réflexes propres, mieux connaître ses talents, développer la vertu de son type, jusqu'à tendre à investir chacune des vertus du diagramme qu'elle possède en germe.

On le voit, loin d'être une boîte emprisonnant les personnes dans des types, l'ennéagramme a pour but de comprendre pourquoi nous nous retrouvons toujours dans les mêmes impasses par des comportements répétitifs, proposer des voies de progression et nous ouvrir à l'autre qui est... différent. Mon expérience de formatrice, à travers des stages collectifs très riches, m'a montré que sa fécondité est multiple : outil de connaissance de soi d'abord, il peut aussi se révéler précieux au sein du couple, de la famille, dans le cadre professionnel, la vie de groupe ou communautaire.

Typologie des types

La présentation des 9 types que je vais esquisser ne peut rendre (pas plus qu'un livre) la complexité et la richesse de chaque base ainsi qu'on peut l'appréhender en stage. Chacun peut se retrouver sur une base, plus ou moins facilement, à l'issue d'un travail qui peut parfois remuer beaucoup de choses en soi. D'où la nécessité d'un accompagnement professionnel et à la déontologie parfaite. Notons qu'aucune base n'est plus belle qu'une autre mais chacune contribue à l'harmonie de l'humanité.

Base 1 : Exigeant vis-à-vis de lui-même et des autres, voyant immédiatement ce qu'il faut faire pour améliorer les choses ; il ressent un perpétuel sentiment d'autocritique et un ressentiment qui a du mal à s'exprimer dans une colère contenue.

Base 2 : Il devine immédiatement les besoins des autres qu'il aide sans compter avec chaleur et générosité ; il cherche l'affection et la reconnaissance de l'autre en ayant du mal à exprimer ses propres besoins.

Base 3 : Il est motivé par la réalisation et la réussite et sait relever tous les défis ; il s'adapte à l'autre pour se valoriser à ses yeux et pense qu'on l'aime pour ce qu'il fait et non pour ce qu'il est.

Base 4 : Il considère que la vie n'a de sens que dans la mesure où elle permet de développer des relations authentiques, belles et intenses. Il vit des émotions fortes, souvent mélancoliques et focalise (envie) sur ce qui manque à la qualité/l'originalité/la beauté de la relation.

Base 5 : Rationnel, il veut comprendre ce qui l'entoure en analysant et accumulant les connaissances ; avec une tendance à s'isoler et à être dans la rétention de soi.

Base 6 : Il met son intelligence au service d'une vigilance aiguë face à tous les dangers qu'il repère avec une grande acuité ; le doute et la peur se manifestent de deux manières, phobique ou contrephobique (indécision et soumission/agressivité) ; il cherche la sécurité dans le sentiment d'appartenance et la loyauté.

Base 7 : Enthousiaste, ouvert, rapide et souple, il passe d'une idée et d'un univers à l'autre ; obnubilé par la recherche du plaisir et sa planification, il a beaucoup de mal à supporter la contrainte et l'enfermement.

Base 8 : Franc, d'un bloc et doué d'une grande capacité d'affirmation qui font de lui un leader ou un protecteur ; il veut exercer sa force et son contrôle sur ce(ux) qui l'entoure(nt) en niant sa propre vulnérabilité.

Base 9 : Il a une grande capacité à apprécier les points de vue des autres et à œuvrer pour l'harmonie ; avec une difficulté à exprimer son point de vue et une tendance à multiplier les activités « périphériques » (narcotisation) pour éviter le conflit.

Son apport

La leçon de l'ennéagramme est double :

- Les autres ne sont pas comme moi.
- Je peux élargir ma vision partielle des choses et me libérer des compulsions afférentes pour élargir mon prisme et m'ouvrir à d'autres possibles.

Trois challenges sont à relever :

- Se connaître soi-même
- Mieux comprendre les autres
- Mieux vivre ensemble.

Ce sont les trois niveaux de stage que je propose dans des groupes de 15 à 50 personnes selon le module,

dans le cadre de la tradition orale pour laquelle seule la personne peut dire de quel type elle est.

En pratique...

Après un premier stage d'initiation à l'issue duquel la plupart des participants trouvent leur base, le niveau 2 est celui des panels où j'interroge à tour de rôle, selon un protocole d'entretien éprouvé, les représentants de chaque base qui témoignent de ce qu'ils sont. Ce module est le plus représentatif de ce qu'est la tradition orale où le témoignage est au cœur, loin de tout enfermement dans une classification et où la beauté de l'âme humaine se laisse voir dans sa diversité.

Enfin, au niveau 3, j'aborde les sous-types : le sous-type n'est pas propre à l'ennéagramme puisque, de tout temps, on a différencié trois instincts chez l'homme : l'instinct de conservation, l'instinct sexuel et l'instinct social ; répartis harmonieusement sur terre pour assurer la survie, la reproduction et la vie en société. Mais l'ennéagramme met en lueur que chaque personne développe à l'excès un instinct au détriment des deux autres : c'est à la fois son expertise et sa faiblesse car c'est dans ce secteur que le manque peut lui être le plus douloureux. Nous passons alors de neuf à vingt-sept profils. Rééquilibrer ces trois instincts est la meilleure manière de progresser vers la vertu de notre type.

Je ne serais pas complète si j'omettais de dire que j'articule mes stages avec une anthropologie et une foi chrétiennes, sans confusion pour autant. D'autres lieux proposent avec la même méthode un excellent apprentissage plus laïque (Centre d'Études de l'Ennéagramme), mais pour ma part je trouve que la mise en perspective spirituelle ouvre de beaux et larges horizons qui prennent en compte toutes les dimensions de l'homme. L'ennéagramme est un chemin de vie. Il peut véritablement transformer une existence par plus de conscience, plus d'ouverture, plus de liberté intérieure. N'hésitez pas à vous offrir ce temps pour vous !

Valérie Maillot

www.valeriemaiillot.com

