

Mon chemin 1...2...3

Avant-propos :

Mon évolution personnelle, comme pour la plupart d'entre nous, ne s'est pas faite dans l'éclair d'un "Chemin de Damas" fulgurant et immédiat, mais plutôt de manière progressive, comme une grâce "au goutte à goutte" avec de longues périodes de silence alternant avec des phases de compréhension ou d'objectifs plus assurés.

Avec le recul il me semble cependant qu'un certain équilibre a été constamment maintenu : celui du souci d'assurer une harmonie entre les deux domaines psychologique et spirituel. C'est un peu ce qui est sous-jacent dans cette évocation de "mon chemin".

Cela peut-il pour autant constituer un "modèle" ou une "stratégie" (au sens PNL) ? Pourquoi pas.... avec toutes les réserves d'usage et si l'on est convaincu comme moi de l'étroite relation entre foi et enneagramme...

Le chemin est long (un type 5 y trouvera peut-être plus de *résonance* qu'un autre type ?) mais le jeu en vaut la chandelle...

Sommaire :

Mon chemin 1 : Ma pratique du Notre Père

Mon chemin 2 : A la découverte de mon Ego...

Mon chemin 3 : Un essai de synthèse... ?

Annexe 1 : Méditation chrétienne : Réflexions & documents

Annexe 2 : Ennéagramme : Documents généraux (Synthèse de stages et notes diverses)

Présentation générale (documents de l'Institut Français de

l'Ennéagramme)

Mon chemin 1.....

Ma pratique du Notre Père

Texte déposé sur l'ancien forum de la Méditation Chrétienne: <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>

Avertissement

Ceci est *ma* pratique. Eprouvée au fil du temps, elle constitue pour moi une base solide, un socle sur lequel se construit ma vie spirituelle. Je voulais simplement la mettre noir sur blanc, sans prétention, pour mémoire.

Au fur et à mesure de mon évolution psychologique et spirituelle, j'ai éprouvé le besoin d'avoir un texte de référence, une prière "pivot" sur laquelle je puisse me recentrer et c'est tout naturellement le Notre Père que j'ai choisi. Ma réflexion sur cette prière (1998) s'est précisée au fil du temps, pour quand même se stabiliser, sans pour autant être figée. Cet "exercice spirituel" ne m'a jamais quitté et constitue pour moi un "viatique" très précieux. Il s'agit d'un témoignage personnel et peut-être aussi d'une invite pour ceux qui en ressentiraient le besoin.

Il y a une phrase dans l'évangile de Matthieu qui convient tout à fait à mon tempérament :

"Pour toi, quand tu veux prier, entre dans ta chambre la plus retirée, verrouille ta porte et adresse ta prière à ton Père qui est là dans le secret. Et ton Père qui voit dans le secret, te le rendra." (Mt 6,6).

La prière	Ma réflexion
Notre Père qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié,	- Père (Abba, disait le Christ, "Papa"), <i>tel que je suis</i> , je t'aime (comme je le peux....) et m'en remets à toi. - Béni sois-tu pour cet instant de vie ! - Alleluia ! Jésus est vivant ! Alleluia ! - Béni sois-tu pour ta Providence; pour mon ange gardien attentif à mes <i>vrais</i> besoins. -"Père, j'ai tenté d'être un Homme, et je suis ton enfant"
que ton règne vienne,	Cette phrase est associée à une image de cercles concentriques qui m'entourent à l'intérieur comme à l'extérieur: ces cercles représentent mes relations. Comme le dit justement J. Salomé, je ne dois pas être au "centre" (égocentrisme) de mes relations, mais au " cœur " de celles-ci, en ce sens que toute <i>ma neurologie</i> y est impliquée. Que ton règne vienne...sur moi: sur toutes les "parties" qui me constituent; qui suis-je? ("un enfant marchant vers la lumière de sa vérité" ?) Qu'est-ce que le règne de Dieu sur moi ? Qu'est-ce que je souhaite qu'il soit ?sur mon épousesur mon épouse et moi (la relation qui nous fait " <i>Compagnons d'Eternité</i> ", et que Dieu a béni lors de notre mariage)sur chacun de nos enfantssur tous ceux qui nous sont proches (notre parenté, aimée ou moins aimée !)sur tous ceux qui nous connaissent (amis, collègues, relations...)sur tous ceux qui ne nous connaissent pas (le monde entier) sur tous ceux qui sont partis (*) Nos proches (parenté), en compagnie de X Tous ceux qui nous ont connu, en compagnie de Y Tous ceux qui ne nous ont pas connu, de tous les horizons et de tous les temps. <hr/> (*) Il est impossible à un ver à soie d'imaginer ce que sera sa vie future de papillon... Il est impossible à un fœtus d'imaginer ce que sera sa vie dans notre mondeDe même pour nous quant à notre vie future. On sait seulement que nous en connaissons deux : <i>avant</i> (notre cheminement spirituel est loin d'être terminé !) et <i>après</i> la Résurrection Universelle. Par contre, parmi mes proches, j'ai eu des liens privilégiés avec X et Y durant leur vie terrestre. Je leur demande d'être mes ambassadeurs dans ce monde futur où je ne suis pas encore. Ils me permettent ainsi de mieux "me relier" avec ceux qui sont "de l'autre côté du chemin"...

<p>que ta volonté soit faite, sur la terre comme au ciel.</p>	<p>Que ma direction de vie ("accéder à la joie de vivre avec toi" ?) s'harmonise avec ta volonté (cad que mes objectifs soient orientés par ta volonté). Donne moi le Courage de changer ce qui peut l'être, la Force de supporter ce que je ne puis changer et la Sagesse de discerner l'un de l'autre... "Je suis ton Père; je t'aime et t'ai créé pour que tu sois heureux. Sois, Vis et laisse-moi (-toi ?) faire....."</p>
<p>Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.</p>	<p>Pour beaucoup il s'agit de pain au sens le plus matériel. Dans notre monde riche, la demande est plus spécifiquement: "Viens Esprit, à tout instant, et quoi qu'il arrive" Donne-moi seulement une miette de ta Lumière, ta Force et ton Amour de la vie. Aide-moi à gérer mon passé, à regarder l'avenir et à vivre, ici et maintenant, ce présent, cadeau inestimable que tu me donnes. Il existe entre nous une immense solidarité: nous habitons le même bateau qui s'appelle "Terre", même si certains sont en première classe et d'autres en quatrième.</p>
<p>Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.</p>	<p>... ceux qui nous blessent encore..." par pensée, par action, et par omission "... "Qu'ai-je fait de ce qu'on m'a fait ? (blessures, bienfaits)" -Pardonne mon manque à vivre tes deux commandements fondamentaux : -Tu aimeras ton Dieu de tout ton cœur, de toutes tes forces et de tout ton esprit. -Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Le pardon est le passage unique de la peur ou de la haine à l'amour . Il est impossible de haïr celui pour qui l'on prie. -Une autre formulation, peut-être plus complète, était: "remets-nous nos dettes comme nous les remettons à ceux qui nous doivent". Et ma dette envers le Père est infinie à chaque instant de la vie qui m'est confiée; quand je pense qu'il suffirait d'un minuscule caillot coincé dans un vaisseau pour que tout ce merveilleux ensemble que constitue mon corps et ma pensée (100 milliards de neurones) s'écroule en quelques secondes; nous sommes tous des miraculés permanents, en équilibre sur une tête d'épingle, grains de poussière lancés au carrefour de l'infini de l'espace (le cosmos) et du temps (l'éternité).</p>
<p>Et ne nous soumet pas à la tentation,</p>	<p>* ni attente, ni jugement, ni attachement (sagesse amérindienne): - l'attente, qui me rend passif et me fait passer à côté de la vie; attente que les autres fassent, s'expriment....puisque leur expression sera toujours supérieure à la mienne. Devenir visible.....donne-moi le courage d'être moi.... - l'attachement (lorsque je suis "scotché", agrippé aux choses, aux gens, à mes "richesses" matérielles, intellectuelles, spirituelles...), qui me fait "dépendre de..." et ampute ainsi à la fois ma liberté et celle de l'autre. L'attachement au Père devrait seul exister, ce qui faciliterait bien des deuils... - le jugement sur l'autre (ou moi-même !), bien souvent projection de mes pré-jugés, ce qui fausse ma perception de sa réalité; surtout lorsque je confonds son " faire " (comportement) avec son " être " (identité). * la tentation du refus de la vie: aide-moi à vivre ce en quoi je crois.</p>
<p>mais délivre-nous du mal.</p>	<p>Délivre ce pécheur, ce paralytique au cœur de pierre . Viens, Jésus; marche avec moi, assure mon pas.</p>

Dans le droit fil de ce qui précède, j'ai poursuivi une recherche vers la **permanence** et l'**instantanéité** de la prière.

Prier comme l'on respire

Dieu dans mon quotidien, est-ce un rêve utopique ? Comment arriver à intégrer la prière centrale de la chrétienté dans mon vécu de tous les jours ? J'aurais bien voulu que l'on me souffle une réponse....

A l'origine de cette prière, il y a une association:

-une **méditation** sur le *Notre Père* d'abord (celle-ci est indispensable pour apaiser toutes nos tempêtes intérieures), à l'issue de laquelle je me suis demandé: "quels sont les deux sentiments dominants que j'ai éprouvés ?". La réponse ne s'est pas faite attendre:

* la **tendresse**, particulièrement dans: "Notre Père (Abba)..."; "pardonne-nous"

* la **plénitude** aussi ("Que ton règne..."; "Que ta volonté..."; "Donne-nous...")

-un **support physique** ensuite. Je n'ai rien inventé: d'autres traditions y ont pensé bien avant nous (la Philocalie orthodoxe, le Tonglen tibétain...) et ont trouvé que le cycle respiratoire est un support idéal. Celui-ci est piloté par notre inconscient qui opère en "*toile de fond*" et nous apporte *en silence*, discrètement, cet oxygène indispensable à notre vie.

Il ne reste plus qu'à lier les deux, c'est à dire "ancrer" la prière sur le cycle respiratoire. Le résultat est celui-ci:

- Phase d'inspir -

En même temps que mes poumons s'emplissent d'air, je formule cette prière:

"**Viens, Esprit, à tout instant et quoi qu'il arrive**".

(Ouvrons **ensemble** à l'avènement de ton règne)

Le sentiment dominant que j'éprouve est la plénitude, la sérénité.

- Phase d'expir - (cette phase est généralement plus longue)

Quand mes poumons se relâchent, je formule ce triple appel:

Père,... Père,... Père.... ...avec le sens suivant:

"**Père, prends pitié du pécheur que je suis, ne m'abandonne pas !**" (prière du coeur du Pèlerin Russe)

"**Père, donne-moi seulement une miette de ta Lumière, ta Force et ton Amour de la vie**"

"**Père, tel que je suis et comme je le peux,...je t'aime** (Aide-moi à ce que cela soit...**de tout mon cœur, de toutes mes forces et de tout mon esprit**) **et m'en remets à toi**",

qui s'accompagne d'un sentiment de chaude tendresse, gratitude, abandon, lâcher prise, confiance, joie de vivre.

Simultanément je renvoie vers mon environnement (intérieur et extérieur) tout le pouvoir réparateur de cette tendresse, bonheur chaleureux, confiance.

Cette association se fera par la répétition en respiration **consciente**. L'ancrage sera réalisé en constatant que dès que je prends conscience de ma respiration, ma prière y est automatiquement "accrochée". J'y associe aussi le **mantra**: "**Abba**" (je reste persuadé que ce **mot-prière**, que l'on trouve à plusieurs passages sensibles de l'Evangile, était pratiqué par Jésus).

Puis-je souhaiter que cette prière, que j'appelle mon *Notre Père instantané et permanent*, m'accompagne dans chacun de mes souffles (et particulièrement le dernier) ? Je crois que cela est possible.

Essayez, cela ne coûte rien et...votre source intérieure est peut-être au bout du chemin !

Quelques définitions "recadrantes": (Cf "Retrouver la source intérieure" de B. Ugeux Chp 8 pages 99 et suiv.)

"Jésus"

Dans la tradition chrétienne, le nom de Jésus, qui se dit Yeschoua en hébreu, signifie "Dieu sauve". C'est une façon de rendre Jésus-Christ présent dans notre vie.

"Pitié"

Ce mot "pitié" dérange, car il a souvent pris une connotation doloriste ou humiliante. Mais si on le prend dans son sens premier de miséricorde et de compassion, la prière du coeur du Pèlerin Russe: "Seigneur Jésus-Christ, prends pitié de moi (pécheur)" peut aussi vouloir dire "Seigneur, regarde-moi avec tendresse".

"Pécheur"

Le mot "pécheur" évoque la reconnaissance de nos pauvretés. Il n'y a là aucune culpabilisation centrée sur une liste de fautes.

Le péché est plutôt un état où nous percevons à quel point nous avons du mal à aimer et à nous laisser aimer comme nous le voudrions.

Pécher signifie "rater la cible"... Qui ne reconnaît qu'il rate plus souvent la cible qu'il ne le voudrait ? En nous adressant à Jésus, nous lui demandons de prendre compassion des difficultés que nous avons à vivre au niveau du coeur profond, dans l'amour. C'est un appel à l'aide pour retrouver la source intérieure...

Et maintenant ?

("Si tu veux creuser ton sillon droit, accroche ta charrue à une étoile" *Guy de Larigaudie*)

Ta pratique du Notre Père...

Il s'agit d'élaborer **ta** pratique. Cela ne se fera pas en un seul jour, mais va mûrir lentement jusqu'à ce que tu mettes au point quelque chose qui fasse écho à ton " cœur profond " et puisse constituer un point de référence pour ta vie spirituelle....

La prière	Ma réflexion
Notre Père qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié,	
que ton règne vienne,	
que ta volonté soit faite, sur la terre comme au ciel.	
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.	
Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.	
Et ne nous soumetts pas à la tentation,	.
mais délivre-nous du mal	.

Une fois mise au point, ta méditation deviendra **ta** prière, pierre d'angle de ta vie spirituelle. Redis-la souvent (si tu as des insomnies...), elle est ton " centre ", ton point fixe, ta référence; elle nourrira ton esprit. Peut-être préfères-tu des découvertes sans cesse nouvelles , d'autres textes... ; tu as sans doute raison, mais ceux-là auront été faits par d'autres, non par toi.

La répétition a ses vertus (peut-on compter le nombre de chapelets égrenés dans le monde aujourd'hui ?). Peut-être par tempérament (la " foi du charbonnier " ?) suis-je davantage porté vers des prières courtes, en petit nombre, méditées et répétées souvent: pour que la plante pousse il faut l'arroser fréquemment, mais il n'est pas nécessaire d'aller à chaque fois puiser l'eau à un puits différent...

Quoi qu'il en soit..... prie souvent...et sois heureux(se) !

Sois, Vis et laisse faire Dieu,

Le Père est beaucoup plus près de toi que tu ne le penses....

A Dieu.....

Résurrection !



*Jésus est vivant !
Alleluia !*

Icône de la Résurrection

En bas, entre deux rochers, s'ouvre l'abîme, les ténèbres, l'Hadès où Jésus est descendu pour annoncer la délivrance, le salut et briser les portes du séjour des morts (deux portes brisées).
la Mort est le vieillard enchaîné SOUS les battants de la porte.
Rayonnement du Christ, de son vêtement, de la mandorle
"après avoir connu l'obscurité du tombeau, tu es entré dans la Lumière à jamais nouvelle."
Le Christ revient triomphant du combat mené contre les peuples de l'Hadès. Les premiers trophées de cette victoire sont Adam et Eve qu'il arrache avec force de l'Hadès après en avoir arraché les portes.

Alleluia !

Comme le suggère cette remarquable icône de la Résurrection (Anastasis),
Jésus nous tire dès maintenant de nos chemins de mort, ornières où nous ne cessons de nous embourber;
il nous hisse des ténèbres et de l'aridité de nos déserts vers la LUMIERE, vers la VIE...

"mais délivre-nous du mal".

Délivre ce pécheur, ce paralytique au cœur de pierre.
Viens, Jésus, marche avec moi, assure mon pas.

Tel un guide de haute montagne, Jésus,
auquel nous sommes encordés,
marche avec nous, nous précède même dans le brouillard,
nous révèle les prises qui nous font progresser,
et nous assure sur ce chemin difficile de la Vie,
jusqu'au Sommet !

FOI

Lorsque marchant sur le fil de notre lumière,
Nous faisons ce pas dans l'ombre de l'inconnu,
Nous devons croire que l'une de ces deux choses se produira:
(ou) Il y aura quelque chose de solide sur quoi nous hisser,
Ou nous sera enseignée la manière de voler. (Patrick Overtor)

Tu dis à Dieu que tu l'aimes et tu passes ton temps
à lui prouver le contraire en te faisant du souci ! (Michel Quoist)

Le Père est beaucoup plus près de toi que tu ne le penses....

CRITERES D'UN VRAI CHEMIN DE MATURATION INTERIEURE

(Bernard UGEUX - La Vie N° 3042 du 18/12/2003)

1- La liberté intérieure

- par rapport à mon ego qui veut toujours avoir, savoir, pouvoir plus
- par rapport à des modèles de conformité qui seraient imposés de l'extérieur

2- Le consentement au réel

Il y a ce que je peux changer et ce que je ne peux pas changer. La prière n'est pas une fuite de la réalité mais assume le réel, même douloureux.

3- A l'opposé de toute démarche narcissique, la prière conduit à **une plus grande gratuité dans les relations**, à des rapports plus fraternels avec les autres

4- (chrétiens) La "**configuration au Christ**" en agissant et en aimant comme lui. Relations de filialité, d'intimité et de confiance avec Dieu.

..... Il a fallu **trente ans** à Jésus de Nazareth pour devenir **Jésus !** : Nous savons que nous n'en n'aurons jamais fini d'avancer sur notre chemin d'incarnation ... Le P. Laurence Freeman (cf "Jésus, le maître intérieur") a ouvert une piste qui semble très féconde pour avancer vers cette "imprégnation" par l'Esprit.

("Nous devons dépasser les images de Jésus pour sentir en nous-mêmes la réalité de sa présence" - LF)

Maranatha !

Quelques textes choisis....

Vis le jour d'aujourd'hui

Auteur : Soeur Odette Prévost

Vis le jour d'aujourd'hui,
Dieu te le donne, il est à toi.
Vis le en Lui.

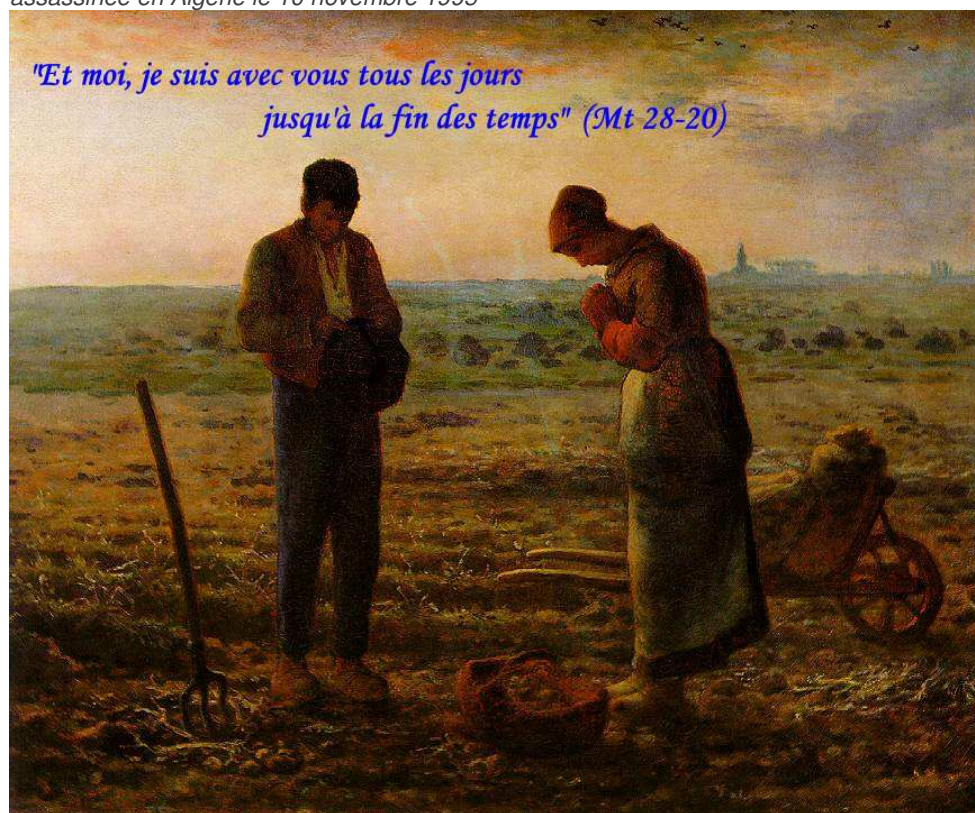
Le jour de demain est à Dieu
Il ne t'appartient pas.
Ne porte pas sur demain
le souci d'aujourd'hui.
Demain est à Dieu,
remets le lui.

Le moment présent est une frêle passerelle.
Si tu le charges des regrets d'hier,
de l'inquiétude de demain,
la passerelle cède
et tu perds pied.

Le passé ? Dieu le pardonne.
L'avenir ? Dieu le donne.
Vis le jour d'aujourd'hui
en communion avec Lui.

Et s'il y a lieu de t'inquiéter pour un être aimé,
regarde-le dans la lumière du Christ ressuscité.

*Soeur Odette Prévost, petite soeur de Charles de Foucault
assassinée en Algérie le 10 novembre 1995*



(*"L'Angelus"* de Jean-François Millet)

« Je ne te demande pas, Seigneur, le temps de faire ceci puis encore cela....Je te demande la grâce de faire consciencieusement, dans le temps que tu me donnes, ce que tu veux que je fasse... » (Michel Quoist)

**Père, j'ai tenté d'être un homme
et je suis ton enfant**

Je crois, oui je crois qu'un jour, Ton jour, ô Dieu,
je m'avancerai vers Toi avec mes pas titubants,
avec toutes mes larmes dans mes mains,
et ce cœur merveilleux que tu nous a donné,
ce cœur trop grand pour nous
puisqu'il est fait pour Toi...

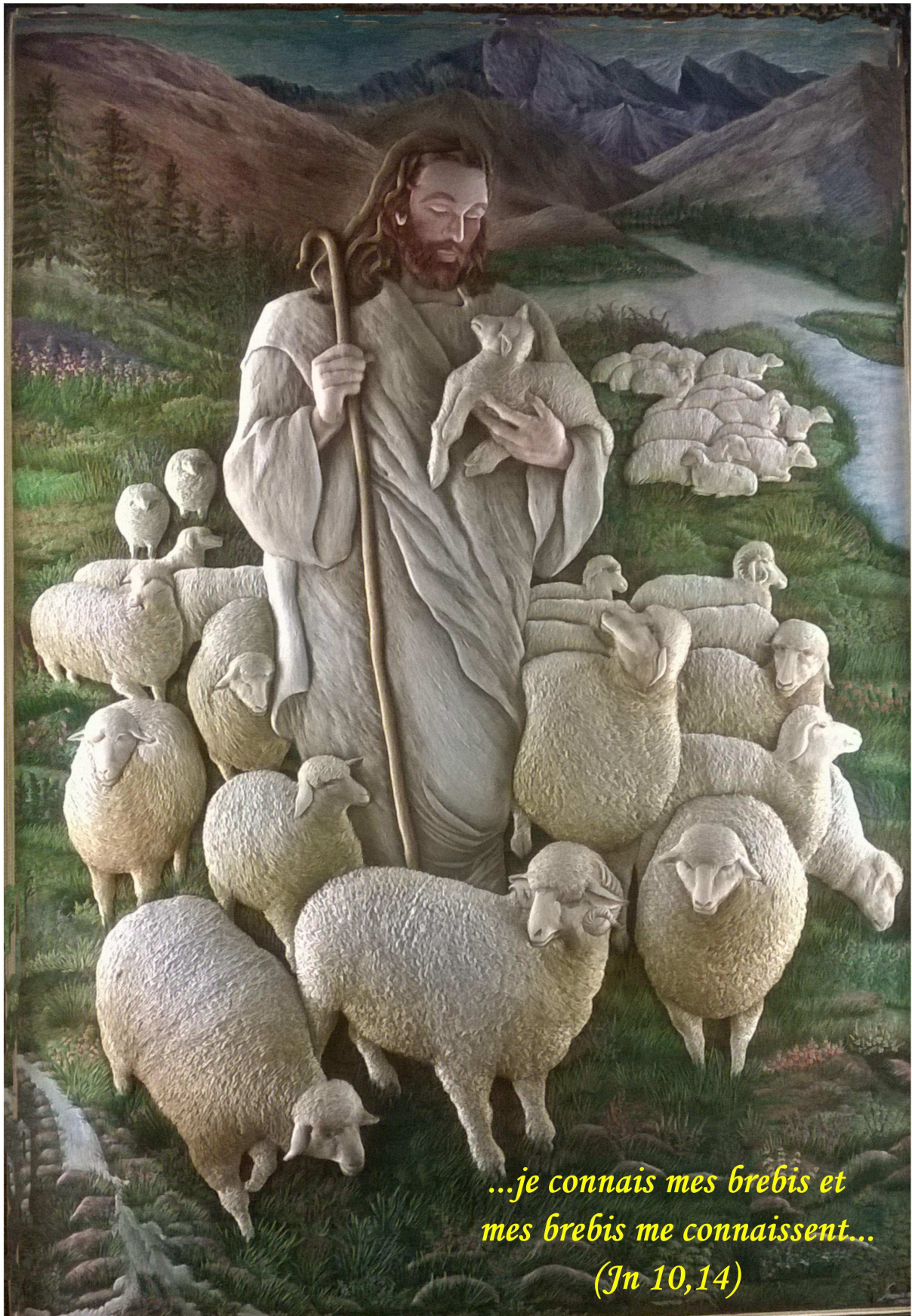
Un jour je viendrai, et tu liras sur mon visage
toute la détresse, tous les combats,
tous les échecs des chemins de la liberté.
Et tu verras tout mon péché.

Mais je sais, ô mon Dieu,
que ce n'est pas grave le péché,
quand on est devant Toi.
Car c'est devant les hommes que l'on est humilié.
Mais devant Toi, c'est merveilleux d'être si pauvre,
puisqu'on est tant aimé !

Un jour, ton jour, ô mon Dieu je viendrai vers Toi.
Et dans la véritable explosion de ma résurrection,
je saurai enfin que la tendresse, c'est Toi,
que ma liberté c'est encore Toi.

Je viendrai vers Toi, ô mon Dieu,
et Tu me donneras Ton visage.
Je viendrai vers Toi avec mon rêve le plus fou:
t'apporter le monde dans mes bras.
Je viendrai vers Toi, et je te crierai à pleine voix
toute la vérité de la vie sur la terre.
Je te crierai mon cri qui vient du fond des âges:
"Père! j'ai tenté d'être un Homme,
et je suis ton enfant."

Jacques Leclercq



*...je connais mes brebis et
mes brebis me connaissent...
(Jn 10,14)*

Tableau Le Bon Pasteur - Il s'agit d'une *tapiserie* de 251 X 190 cm exposée au musée Kohinor Jewellers à AGRA (Inde).
Il a fallu **18 ans** à Padmasri SHAMS (1917-1999), artiste (musulman) de grande réputation, pour réaliser ce tableau.
(Il est l'initiateur d'un art de broderie en relief. Il brodait ses sujets en fils de coton sur plusieurs couches jusqu'à obtenir le relief et le mouvement désirés. Puis il terminait la broderie avec des fibres de soie de différentes couleurs torsadées pour obtenir la nuance désirée.)

Méditation de Mère Térésa

(Texte écrit au bord du Gange, un soir d'orage)

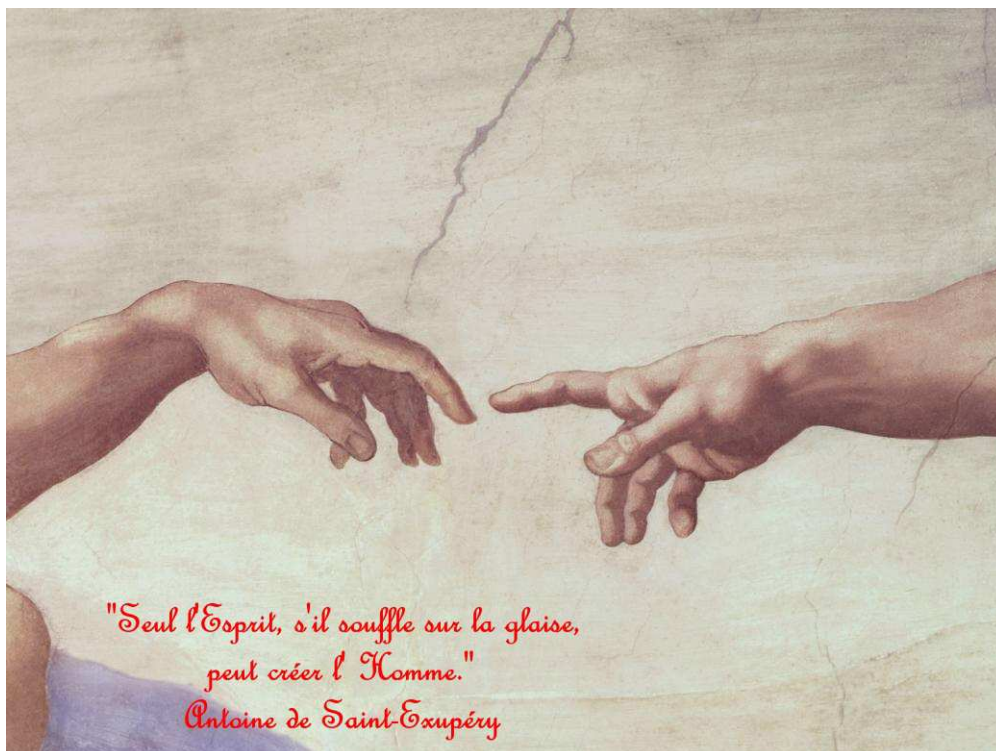
La vie

La vie est une chance, saisis-la.
La vie est beauté, admire-la.
La vie est béatitude, savoure-la.
La vie est un rêve, fais-en une réalité.
La vie est un défi, fais-lui face.
La vie est un devoir, accomlis-le.
La vie est un jeu, joue-le.
La vie est précieuse, prends en soin.
La vie est une richesse, conserve-la.
La vie est amour, jouis-en.
La vie est un mystère, perce-le.
La vie est promesse, remplis-la.
La vie est un hymne, chante-le.
La vie est un combat, accepte-le.
La vie est une tragédie, prends-la à bras le corps.
La vie est une aventure, ose-la.
La vie est un bonheur, mérite-le.

La vie est la vie, défends-la.

La qualité de ce que l'on fait vient de l'intérieur.
Ce n'est pas la grandeur des choses que vous faites qui importe,
Mais la quantité d'amour que vous y mettez.

Mère Térésa



*"Seul l'Esprit, s'il souffle sur la glaise,
peut créer l'Homme."
Antoine de Saint-Exupéry*

(Michel-Ange - Chapelle sixtine - détail)

Au bout de la route...

Au bout de la route, il n'y a pas la route,
Mais le terme du pèlerinage.

Au bout de l'ascension, il n'y a pas l'ascension,
Mais le sommet.

Au bout de la nuit, il n'y a pas la nuit,
Mais l'aurore.

Au bout de l'hiver, il n'y a pas l'hiver,
Mais le printemps.

Au bout de la mort, il n'y a pas la mort,
Mais la vie.

Au bout du désespoir, il n'y a pas le désespoir,
Mais l'espérance.

Au bout de l'humanité, il n'y a pas l'homme,
Mais l'homme-Dieu,
Mais la résurrection.

Joseph Folliet



Mon chemin 2.....

A la découverte de mon Ego....?

Texte déposé (partiellement) sur l'ancien forum de la Méditation Chrétienne:

<http://meditationchretienne.forumactif.fr/>

Mon chemin 2: A la découverte de mon EGO ?

Je commencerai par citer une phrase de Laurence Freeman, osb :

C'est l'égo qui offre toute la résistance au voyage que nous accomplissons vers le véritable soi.
Laurence Freeman OSB



Je suis persuadé que *Spirituel* et *Psychologique* sont fortement imbriqués et qu'une avancée **simultanée** est nécessaire dans **chacun de ces deux domaines**.

Maintenant retraité de plusieurs années (ancien ingénieur informaticien) je constate, avec le recul ; que sans en avoir vraiment toujours conscience, mon itinéraire a plus ou moins intégré ces deux aspects.

C'est essentiellement au travers de mon cursus de Maître Praticien en programmation neuro linguistique -P.N.L. (1993) entrepris pour mon développement personnel, avec l'Institut Ressources PNL en Belgique, que des changements importants de ma *carte du monde* se sont produits.

C'est ainsi que lors d'un travail sur ma *ligne de temps* ("ré-imprinting") j'ai été très surpris de découvrir que ma **croissance limitante principale** ("Je ne suis pas accepté par les autres", puis, par extension imperceptible : "ni par Dieu ") s'était installée dans mon inconscient vers l'âge de **six ans** à la suite d'un évènement dont ma mémoire d'adulte n'avait plus qu'un très vague souvenir sans importance (expérience scolaire où j'ai été sermonné (vraisemblablement injustement) et sans doute humilié devant la classe (coups de règle sur les doigts) par un "frère des écoles chrétiennes" que tout le monde craignait) . Je n'en avais bien entendu rien dit à l'époque et c'est comme cela que, insensiblement, à l'image de la boule de neige, jour après jour et pendant plus de 50 ans, mon inconscient (agissant positivement pour mon bien, ma protection, ma sécurité) a en fait installé la peur de l'autre et de Dieu. La conséquence est " **l'importation** " de ce que pense, dit autrui, l'attente (métaprogramme passif), l'effacement de moi, l'enfouissement de mes émotions. Je suis "en danger" devant l'autre: toute remarque de sa part est interprétée comme un jugement sur moi (mon identité).

Remplacement (partiel....) par les croyances :

- " j'ai droit à ce que mes idées, valeurs, soient reconnues par les autres " ,

- " j'ai le droit de choisir ou écarter qui je veux "

Autour de ce cursus j'avais suivi des **séminaires** sur :

- **A-** les "*métaphores*" –1993-(séminaire très enrichissant, avec notamment un modèle de recherche de l'identité : A la question "Qui es-tu ? " m'est venue cette réponse : "un enfant marchant vers la lumière de sa vérité "; *question* "Qui voudrais-tu être ? ": *réponse* : "celui qui parle et qu'on écoute")
- **B-**"*core transformation*" –1994-(hiérarchie de critères par saturations successives, état central -EC) :
 - (ex: situation face à un groupe, une personne..)
 -
 - Critère1 (pour le déterminer, je réponds à la question : " Dans cette situation, qu'est-ce qui est le plus important pour toi ? "): Réponse : *la sécurité* (si je "sature " ce critère (" suppose que tu sois dans une sécurité complète...") , le critère de niveau supérieur C2 apparaît ..etc..)
 -
 - C2: échanges vrais, aider les autres
 -
 - C3: droit d'exister
 -
 - C4: connexion à Dieu (je ne trouve pas de critère au-dessus) ---> EC: Plénitude ("tout paraît simple, je vois la vie avec une certaine hauteur, comme je vois la route en marchant. S'il y a des cailloux ce n'est pas grave"). Je peux maintenant retraverser les critères inférieurs.
 -
 - C3: ("la question ne se pose plus, "j'existe", ma mission est d'être. Il n'y a pas de permission à demander, c'est un don")
 -
 - C2: ("les barrières tombent: transparence, osmose, fluidité; je suis complètement disponible, ouvert, présent dans l'instant")
 -
 - C1: ("C'est une armure dont je n'ai plus besoin car il n'y a pas de danger. S'il y a un obstacle, je passe à côté")

-1 Roue-médecine ("réincorporer l'ombre"):

Ombre: amnésie de la puissance de la vie (expériences de "non-vie").

Lumière: "Sagesse" de l'instant, *Etre* (K+) et laisser faire Dieu,

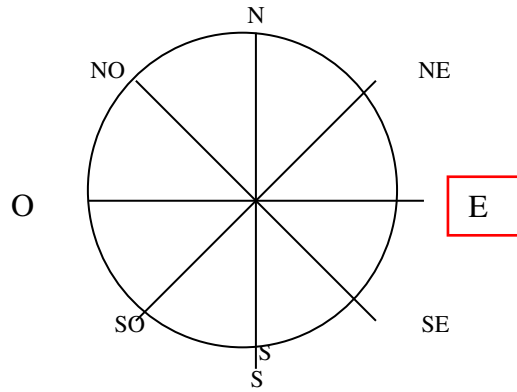
Travail sur la "Roue Médecine"

séminaire *systèmes énergétiques 2*

"Energie et Conscience" (Jv 1996)

(Alain Monaert)

Réincorporer l'Ombre



Orientation-Symbole	Ombre	Lumière	Situation-perso Conséquences
E - Esprit (feu)	Peur de la Perfection et amnésie de notre choix personnel d'incarnation	Imagination illimitée Vacuité Appartenance au Tout	Amnésie de la puissance de la vie (expériences de "non vie") Créativité - Légende d'un amour unique sur lequel j'ai eu une réponse positive
O - Matière (terre)	Expériences de vie restreintes en accord avec notre "mythologie" Expérience de "victime"	Manifester notre rêve sacré Devenir visible et oser être qui nous sommes	Expérimenter en 1ère position (par petits morceaux)- donner mon feed-back K+ ensemble
S - Emotions (eau)	Emotions reliées aux 7 flèches sombres: Peur, colère, tristesse, honte...	Choisir un mythe qui permet d'apprendre au travers du plaisir plutôt que de la douleur	Aventurier - Alchimiser et laisser "couler" les émotions 7 chakras: coeur (compassion); gorge (abondance) conte : intègre ton expérience profonde, le conte sortira tout seul
N - Processus de pensée (vent)	Systèmes de croyances enfermantes et conceptions philosophiques rigides justifiant nos limitations	Systèmes de croyances ouverts considérés comme des possibilités expérimentales	Lâcher prise, laisser faire l'Univers Etre d'abord - Sagesse et Agape Amour de la vie + Confiance dans le silence -> Co-inventer le présent -> Solidarité cosmique (Matthew Fox)
SE - Ancêtres	Concept de Soi basé sur - les 7 Flèches sombres - les limitations et attributions héritées de nos lignées Paternelles et Maternelles	Concept de soi basé sur les 7 flèches de lumière Amour de Soi Appréciation du cadeau de nos ancêtres et de nos racines	Attentes : coeur à coeur avec moi, les autres, la vie Comparaisons : effacer les "bandes enregistrées" par les autres en moi Sagesse par l'alignement avec les formes de toute chose
NO - Livre de la vie	Règles et lois qui ont inclus et créé la Honte, la Culpabilité et le Blâme	Ethique basée sur la participation Flexibilité des principes en fonction des contextes	
SO - Illusions de vie	Mythologie personnelle Identification à Rôle, Qualités, Archétypes...	Symboles de vie ouverts Utilisation des archétypes sans identification (fonction)	Passer de disciple à explorateur, ami loyal, voyageur sans bagage
NE - Danse de la vie	Limitations et restrictions de nos choix, de l'utilisation libre de notre énergie	Choix libres en suivant la boussole et l'équilibre intérieur	Co-inventer le présent, être ici et maintenant, recherche permanente, "Sagesse" de l'instant

" Etre sage peut résonner dans la tête d'un certain nombre de personnes comme l'obligation de se conformer à un tas de contraintes, comme la nécessité de satisfaire autrui, inquiet que l'on est d'être reconnu et aimé par lui. Mais la vraie sagesse est-elle vraiment de cet ordre-là ? N'est-elle pas, au contraire, **capacité de se rendre disponible au moment présent, que celui-ci soit fait de labeur ou de détente, de sérieux ou d'insouciance, d'obligations ou de loisirs?** Etre réceptif à ce qui se présente d'inattendu à chaque instant, tel l'enfant investi totalement dans l'expérience. Savoir accueillir, hors des programmes, nécessaires, mais obligatoirement limités, la vie qui vient, dans ce qu'elle révèle de fondamentalement créatif." Marie ROMANENS (Actualité des Religions – Février 2002)

-2 processus de pardon, de deuil, tonglen...

Au fur et à mesure de cette évolution psychologique, j'ai cependant éprouvé le besoin d'une avancée plus spirituelle et notamment de m'appuyer sur un texte de référence, une prière "pivot" sur laquelle je puisse me recentrer et c'est tout naturellement le *Notre Père* que j'ai choisi. Ma réflexion sur cette prière (1998) s'est précisée au fil du temps, pour quand même se stabiliser, sans pour autant être figée. Cet "exercice spirituel" ne m'a jamais quitté et constitue pour moi un "viatique" très précieux.

Cette prière a d'ailleurs fait l'objet d'une offrande **symbolique** en Terre Sainte (Octobre 2007): Sur mon chemin de pèlerin je passe dans le Temple, laisse mon offrande (du vin de ma vigne...), prie le Père et poursuis mon chemin. Le prêtre prend l'offrande, la goûte et selon le cas la jette ou la partage avec les autres.....(Réflexion au passage : le Temple et le prêtre seraient-ils *mon prochain* ?)

LECTURES

En parallèle avec cette démarche, des lectures au gré de mon inspiration...et rares sont les livres qui ne m'ont pas apporté quelque chose à un titre ou à un autre. Pourtant, en dernière analyse, si j'avais à faire un choix (difficile !) je sélectionnerais les titres suivants:

-1-C'est tout d'abord la découverte et l'étude (depuis 2003) des quatre ouvrages de **Simone Pacot** envers qui j'éprouve une très grande gratitude pour tous ses travaux sur "l'Evangélisation des profondeurs" et avec lesquels je me suis senti en profond accord :

- L'évangélisation des Profondeurs
- **Reviens à la Vie ! (*)**
- Ose la vie nouvelle !
- Ouvrir la porte à l'Esprit

(*) Avec l'analyse détaillée des cinq "**lois de vie**":

- Le choix de la vie
- L'acceptation de la condition humaine
- Le déploiement de l'identité spécifique de chaque personne, en Dieu et en juste relation à l'autre
- La recherche de l'unité de la personne, habitée par le Dieu vivant
- L'entrée dans la fécondité et le don

Le diagnostic met en évidence **mon chemin de mort** : dévalorisation , perfection, *enfouissement des émotions*. C'est surtout cette dernière caractéristique (directement reliée à ma croyance limitante principale) qui est la cause d'une "*dissociation*" excessive ("coeur de pierre"). Heureusement je ne refoule pas mes sentiments, je les "sublime" (projection plus haut ou plus tard) mais ils ne sont quand même pas exprimés ni *traversés*. Je fuis leur action perturbatrice.

- Application du modèle PNL de *changement de la croyance* : "je ne suis pas accepté par Dieu", par ce conseil: "Je suis ton Père; je t'aime et t'ai créé pour que tu sois heureux. Sois, vis et laisse-moi (-toi ?) faire."; ainsi que la mise au point de "ma direction de vie" (cœur profond): "accéder à la joie de vivre avec toi"

- Voir le tome (*Ose la vie nouvelle !*), partie 2, >p205 (*La remontée vers la vie*): C'est le **processus à suivre** - le chemin sera long !

Problème principal avec la loi n°5: "**L'entrée dans la fécondité et le don**" (cf *Reviens à la vie* >p 207) et un conseil judicieux dans son dernier livre "*Ouvrir la porte à l'Esprit*": Faire de sa vie l'œuvre **de** Dieu bien plus que des œuvres **pour** Dieu (p65) et passer du **mental** au **vital** (p105) :

« **Je ne te demande pas, Seigneur, le temps de faire ceci puis encore cela....Je te demande la grâce de faire consciencieusement, dans le temps que tu me donnes, ce que tu veux que je fasse...** » (Michel Quoist)

Il me semble en effet que "œuvre **de** Dieu" c'est laisser sa place en moi à l'Esprit alors que "œuvre **pour** Dieu" c'est **moi** (ego) qui me mets en avant et attends peut-être un renvoi d'ascenseur (ex : j'ai donné 100€ au denier du culte ou je fais telle "bonne action", donc je suis un bon chrétien...etc...)

-2- –En relation avec la PNL je citerais ensuite : "Métaphores" de Olivier Lockert. J'avais appris qu'il n'y a guère que **deux** moyens efficaces de transmettre des messages, l'un est de décrire son expérience vécue personnelle (irremplaçable de par sa nature même), mais aussi de pouvoir "raconter des histoires". S'il est quelqu'un qui ne s'en est pas privé c'est bien Jésus Christ !

-3- "Jésus, le maître intérieur" de Laurence Freeman, osb. C'est le dernier en date, mais sur lequel il faut revenir souvent...

-4- "Le grand livre de l'ennéagramme" de F&P Chabreuil, qui est un livre d'analyse remarquable (sans lequel je n'aurais pas eu l'idée d'un "tableau de bord".personnel) et évoqué ci-après :

J'ai été vivement intéressé par l'analyse de l'**Ennéagramme**. J'ai commencé par en découvrir les ressources sur le site de l'Institut Français de l'Ennéagramme. Pour s'y rendre aller sur le lien:

<http://www.enneagramme.com/index.htm>

(aller à la section "lectures"). Il est possible d'y télécharger **gratuitement** deux ouvrages:

- "l'ennéagramme - dynamique de connaissance et d'évolution" (80p environ)

- ainsi que le premier chapitre "les concepts de base" (40p) du "grand livre de l'ennéagramme"(que j'ai acheté par la suite) .

Je conseille d'imprimer ces deux textes (ils sont en annexe 2) pour les étudier plus commodément.

Dans les descriptions faites j'ai été spécialement intrigué par l'évolution possible vers plus "*d'intégration*" de la personnalité (**essence**), mais tout aussi bien de "*désintégration*" de la personnalité (**ego**); évolution qui fait partie de la *problématique de chacun d'entre nous*.

C'est ce que dit le Père Jean-Luc Souveton de Saint-Etienne:

"L'ennéagramme m'invite à découvrir qu'au-delà de ma personnalité, il y a ce que je suis en profondeur, mon essence, ce que certains appellent l'image de Dieu."("La Vie" du 3 Janvier 2013, p18)

On peut aussi raconter cette *histoire des deux loups intérieurs* :

Un homme âgé dit à son petit-fils, venu le voir très en colère contre un ami qui s'était montré injuste avec lui: "Laisse-moi te raconter une histoire....Il m'arrive aussi, parfois, de ressentir de la haine contre ceux qui se conduisent mal et n'en éprouvent aucun regret.

Mais la haine t'épuise, et ne blesse pas ton ennemi.

C'est comme avaler du poison et désirer que ton ennemi en meure.

J'ai souvent combattu ces sentiments."

Il continua: "C'est comme si j'avais *deux loups à l'intérieur de moi* :

- Le premier loup est bon et ne me fait aucun tort. Il vit en harmonie avec tout ce qui l'entoure.

Il est toujours curieux, attentif et prêt à rendre service. Le cœur plein de compassion, il manifeste sa joie de vivre partout où il passe.

Il combat uniquement lorsque c'est juste de le faire, et il le fait de manière équitable.

- Mais l'autre loup, ah ! il est à la fois plein de colère et plein de peurs. Par moments on le voit en rage contre n'importe qui, sans raison; il jalouse la terre entière sans pouvoir penser et pourtant sa colère ne change rien.

A d'autres moments il a peur de tout, se ferme à tout, n'entreprend rien, s'isole dans sa tour en ruminant ses chimères....

Il est parfois très difficile de vivre avec ces deux loups à l'intérieur de moi, parce que tous deux veulent dominer mon esprit."

Le garçon regarda attentivement son grand-père dans les yeux et demanda: "Lequel des deux l'emporte, grand-père ?"

Le grand-père sourit et répondit doucement: "Celui que je nourris"..... (*Sagesse amérindienne*)

Rejoins-t-on ainsi cette dualité enracinée en chacun de nous et qu'exprime si bien Saint Paul ?:

- "Effectivement, je ne comprends rien à ce que je fais: ce que je veux je ne le fais pas, mais ce que je hais je le fais"... (Romains 7:15)

- "Ce n'est plus moi qui vis mais le Christ qui vit en moi"...(Galates 2:20)

L'ennéagramme n'est d'ailleurs pas complètement inconnu de la *méditation chrétienne*, si j'en juge par cette



citation dans un ouvrage qui est proposé sur son site

"Chacun d'entre nous, selon l'Enneagram, est axé sur le coeur, la tête ou les viscères. Selon la région qui nous est prioritaire nous aurons tendance, en priant, à nous repaître de sensations apaisantes, de belles idées ou de réactions à nos besoins. Se laisser aller à n'importe laquelle des satisfactions **ne fait que nourrir notre ego**. Cela fera aller notre prière à l'encontre du but recherché, car *elle ne nous sortira pas de nous-mêmes pour atteindre l'union à Dieu.*" (Gerry Pierse "Le Silence pour Servir" p13).

Peut-on rapprocher ce texte de celui de (Matthieu 7.14 , 14) ?:

"car étroite est la porte, et resserré le chemin qui mène à la vie, et peu nombreux sont ceux qui le trouvent."

Ennéagramme – Formations

Il existe maintenant plusieurs formations à l'ennéagramme. Après m'être formé personnellement, j'ai suivi les trois niveaux proposés (sessions d'un week end chacune (voir en annexe 2 les notices de présentation) au centre St Hugues à Biviers, près de Grenoble: [http:// www.sainthugues.fr](http://www.sainthugues.fr)

Je terminerai par cette présentation que fait l'IFE:

"À quoi sert tout le reste si vous ne vous connaissez pas ?

L'Ennéagramme est une carte étonnamment précise du fonctionnement des êtres humains. Il parle de vous, de vos proches, de vos relations... Il montre en quoi nous sommes semblables et en quoi nous sommes différents.

L'Ennéagramme s'appuie sur une solide théorie du fonctionnement de la psyché humaine. Subtil et dynamique, ce modèle permet de décrire les motivations de tout être humain de façon respectueuse de son unicité et de sa richesse. Il affirme que nous avons une *orientation dominante*, parmi neuf, qui a un impact majeur sur tous les contextes de notre vie. Cette orientation est à la fois **notre principal don et notre principale limitation**.

Aujourd'hui, l'Ennéagramme est utilisé dans le monde entier par des particuliers, des groupes, des éducateurs, des thérapeutes, des conseillers spirituels, des enseignants, des consultants, des coachs pour mieux se connaître, pour mieux communiquer, pour se libérer enfin de nos limitations et de nos automatismes et aider les autres à faire de même."

Mon chemin 3.....

Un essai de synthèse?

Texte déposé sur l'ancien forum de la Méditation Chrétienne:
<http://meditationchretienne.forumactif.fr/>

Mon chemin 3: Un essai de synthèse ?

EVOLUTION (cf "le grand livre de l'ennéagramme": *Evoluer avec l'ennéagramme* p295)

L'étude de l'ennéagramme m'a aidé à déterminer que c'est du **type 5** (alpha) que je me rapproche le plus. Comme je l'expliquais précédemment, j'ai ainsi pu y voir plus clair sur la problématique de mon type et notamment sur mon *chemin de désintégration* ("**ego**"), comme sur mon *chemin d'intégration* ("**essence**") et ceci dans chacun des trois centres.

Au plan des **principes** (cf "le grand livre") il convient dès lors de privilégier un *cheminement vers l'essence* (spirale ascendante) tout en travaillant à:

Casser les automatismes de son type (prendre conscience de ses *auto-hypnoses*)

Casser son identification à l'ego- Connexion à l'essence et niveaux supérieurs (identité, Dieu).

Phases:

Centre **Mental**: auto-observation, compréhension tolérante

- Connaissance de soi
- Connaissance de l'autre

Centre **Emotionnel**

- Pardon (démarche purement personnelle, libération des souffrances dues aux offenses du passé)
- Compassion (amour éprouvé face à la souffrance des autres êtres)

Centre **Instinctif**

- Métanoïa (libération à la fois des automatismes égotiques et de toute forme d'identification)
- Service (aide apportée aux autres sans chercher une satisfaction égotique et sans déclencher chez eux une réaction égotique)

Cela est à rapprocher de la citation du P. Ugeux que j'ai retenue dans "[Ma pratique du Notre Père](#)":

CRITERES D'UN VRAI CHEMIN DE MATURATION INTERIEURE

(Bernard UGEUX - *La Vie* N° 3042 du 18/12/2003)

1- *La liberté intérieure*

- par rapport à mon ego qui veut toujours avoir, savoir, pouvoir plus
- par rapport à des modèles de conformité qui seraient imposés de l'extérieur

2- *Le consentement au réel*

Il y a ce que je peux changer et ce que je ne peux pas changer. La prière n'est pas une fuite de la réalité mais assume le réel, même douloureux.

3- A l'opposé de toute démarche narcissique, la prière conduit à *une plus grande gratuité dans les relations*, à des rapports plus fraternels avec les autres

4- (chrétiens) La "*configuration au Christ*" en agissant et en aimant comme lui. Relations de filialité, d'intimité et de confiance avec Dieu.

Ne rejoint-on pas ainsi la *nécessité de la méditation* ?.

"Le renoncement à la toute-puissance va faire émerger le désir d'une véritable vie dans l'Esprit. Elle est proposée à tous et va permettre d'éviter une forme de foi parfois desséchée et uniquement intellectuelle. Celui qui vit dans l'Esprit a en lui une vie, une chaleur, quelque chose de la vie de Dieu qui transparait dans le moindre de ses actes. Il rend Dieu présent partout où il passe; *il témoigne d'un nouveau mode d'être sans même ouvrir la bouche.*" (Simone Pacot; *Reviens à la vie* p103)

Une intuition m'est ensuite venue de *relier le premier commandement* ("-Tu aimeras ton Dieu de tout ton **cœur**, de toutes tes **forces** et de tout ton **esprit**.")) avec les *trois centres* de l'ennéagramme (**émotionnel**, **instinctif** et **mental**) et d'y joindre la problématique de mon type.

C'est sur ces bases que j'ai ainsi tenté une **synthèse** (que j'ai appelée mon "*tableau de bord*", voir plus loin)

Spirituel et psychologique sont fortement imbriqués. Par exemple, dans ma réflexion sur le Notre Père, à la question: "*Que souhaites-tu que soit le règne de Dieu sur toi ?*", c'est ce tableau qui me vient en tête....Sans même l'avoir voulu, et grâce à cette association, l'ennéagramme se trouve ainsi au cœur de ma foi...! Rien n'empêche non plus de croiser ce tableau avec les « **cinq lois de vie** » analysées par S. Pacot dans son livre « *Reviens à la vie* ».

PS

Je me suis demandé également s'il n'y aurait pas une relation entre la notion de "direction intérieure et/ou extérieure" décrite dans la détermination de l'ennéagramme (en 9 types) et le *second commandement*: "tu aimeras ton prochain **comme** toi-même" ?

Dans les deux cas en effet "on peut vouloir agir pour et sur soi, ou au contraire pour et sur les autres et le monde" (d'après "le grand livre" p23). Le mot "**comme**" appelle à un **équilibre** dans ce qui est mon environnement (intérieur et extérieur) . C'est le *tonglen tibétain* qui m'est apparu, par sa dynamique, se rapprocher le plus de cet équilibre.

Finirai-je par cette réflexion.....?

"Le rôle du chrétien n'est pas de juger ou de condamner le monde. Il comprend que dans un monde intrinsèquement impermanent, qui se transforme constamment sous ses yeux, tout homme, en fait, est un étranger. On a beau chercher à le nier, *personne sur cette terre ne vit dans une "ville éternelle"*. La conversion nous aide à nous voir tels que nous sommes. Au lieu de supprimer la liberté, elle l'augmente. Nous pouvons alors choisir librement qui nous **voulons** être: des vagabonds désespérés sur la surface de la Terre, ou des pèlerins d'espoir dans le royaume spirituel."

(Laurence Freeman, osb - *Jésus, le maître intérieur* p208)

MON CHEMIN...MA "FEUILLE DE ROUTE"



Ego <-> Vrai Moi (essence).....On rejoint cette dualité enracinée en chacun de nous et qu'exprime bien Saint Paul :

" **Désintégration** " - "Effectivement, je ne comprends rien à ce que je fais: ce que je veux je ne le fais pas, mais ce que je hais je le fais"... (Romains 7:15)

" **Intégration** " -"Ce n'est plus moi qui vis mais le Christ qui vit en moi" (Galates 2:20)

« Sans pour autant négliger les multiples propositions actuelles de développement personnel et de thérapies, il s'agit pour le chrétien qui veut *vivre une vie de sauvé* de choisir cette forme de croissance humaine qui consiste à déployer l'immense héritage qu'est *la vie du Fils au-dedans de lui*, à accueillir en permanence *du Père lui-même* son être et son agir de fils bien-aimé. »

(P. Bernard Bastian « Vivre en Homme sauvé » p50 – Ed des Béatitudes)

Tableau de bord perso (Ennéagramme Type 5) – Chemin de conversion

Commandement "Tu aimeras ton Dieu de..."	CENTRE	Essence : à quoi je suis appelé	EGO : ce qui m'enferme (auto-hypnose)
...tout ton coeur	Emotionnel (ressenti)	Vertu : Détachement, générosité Traverser mes émotions et sentiments en toute sécurité Altérité: compassion Joie de vivre	Passion : Avarice (tps, besoins perso...) enfouissement (amnésique) des émotions peur de vivre
...toutes tes forces	Instinctif (action)	Fruit de l'Esprit : Sagesse Oser - Agir Vivre ma fécondité dans la paix et l'unité de l'être Simplicité: laisser mon énergie se libérer Altérité: Service devenir visible, courage d'être moi	Tentation, piège : Isolement, dissociation peur émotionnelle du monde extérieur répugnance à agir
...tout ton esprit.	Mental	Conviction dans la foi : Abandon à l'Esprit Être veilleur : Vivre l'instant présent Ecouter mes intuitions Omniscience au service des autres "Je suis ton Père, je t'aime et t'ai créé pour que tu sois heureux." Sois, Vis et laisse- <i>moi</i> faire laisse- <i>toi</i> faire"	Idée fixe, obsession : Savoir, comprendre compulsion: éviter le vide intérieur

Méditation perso (Prière du cœur)

Ma pratique

NB. Au point de vue spirituel, un besoin **réel** de mon profil (Ennéagramme **type 5**) appelle certainement à privilégier la "**prière du cœur**".

Extrait de "**Ma pratique du Notre Père**" :

Prier comme l'on respire (recherche vers la permanence et l'instantanéité de la prière).

A l'origine de cette prière, il y a une **association**:

-une **méditation** sur le *Notre Père* d'abord (celle-ci est indispensable pour apaiser toutes nos tempêtes intérieures), à l'issue de laquelle je me suis demandé: "quels sont les deux sentiments dominants que j'ai éprouvés ?"

.La réponse ne s'est pas faite attendre:

* la **tendresse**, particulièrement dans: "Notre Père (Abba)..."; "pardonne-nous"

* la **plénitude** aussi ("Que ton règne..."; "Que ta volonté..."; "Donne-nous...")

-un **support physique** ensuite. Je n'ai rien inventé: d'autres traditions y ont pensé bien avant nous (la Philocalie orthodoxe, le Tonglen tibétain...) et ont trouvé que le cycle respiratoire est un support idéal. Celui-ci est piloté par notre inconscient qui opère en "*toile de fond*" et nous apporte **en silence**, discrètement, cet oxygène indispensable à notre vie. Il ne reste plus qu'à lier les deux, c'est à dire "ancrer" la prière sur le cycle respiratoire. Le résultat est celui-ci:

- Phase d'inspir -

En même temps que mes poumons s'emplissent d'air, je formule cette prière:

"Viens, Esprit, à tout instant et quoi qu'il arrive".

(Ouvrons **ensemble** à l'avènement de ton règne)

Le sentiment dominant que j'éprouve est la plénitude, la sérénité.

- **Phase d'expir** - (cette phase est généralement plus longue)

Quand mes poumons se relâchent, je formule ce triple appel:

Père,... Père,... Père.... ...avec le sens suivant:

-"**Père, prends pitié du pécheur que je suis, ne m'abandonne pas !**" (prière du cœur du Pèlerin Russe)

-"**Père, donne-moi seulement une miette de ta Lumière, ta Force et ton Amour de la vie**"

-"**Père, tel que je suis et comme je le peux,...**

....je t'aime (Aide-moi à ce que cela soit...**de tout mon cœur, de toutes mes forces et de tout mon esprit**) **et je m'en remets à toi**",

qui s'accompagne d'un sentiment de chaude tendresse, gratitude, abandon, lâcher prise, confiance, joie de vivre.

Simultanément je renvoie vers mon **environnement** (intérieur et extérieur) tout le pouvoir réparateur de cette tendresse, bonheur chaleureux, confiance.

Cette association se fera par la répétition en respiration **consciente**. L'ancrage sera réalisé en constatant que dès que je prends conscience de ma respiration, ma prière y est automatiquement "accrochée". J'y associe aussi le **mantra**: "**Abba**" (je reste persuadé que ce **mot-prière**, que l'on trouve à plusieurs passages sensibles de l'Évangile, était pratiqué par Jésus)

Puis-je souhaiter que cette prière, que j'appelle mon **Notre Père instantané et permanent**, m'accompagne dans chacun de mes souffles (et particulièrement le dernier) ? Je crois que cela est possible....

Mon Recentrage Quotidien (matin et soir)

" **Un objectif sans plan s'appelle un vœu.** "(A. de Saint Exupéry)

Il commence par une méditation de 15 à 20 minutes, selon les conseils des pères John Main et Laurence Freeman, osb (La Méditation Chrétienne), avec pratique de mon mantra.

Il se poursuit par une mise en perspective (projet pour la nouvelle journée, bilan de la journée écoulée) en y intégrant les éléments de mon **tableau de bord** ainsi que les activités que je note généralement sur une feuille d'éphéméride, et ceci dans l'esprit du conseil de Simone Pacot (l'Évangélisation des Profondeurs) : faire de sa vie l'œuvre **de** Dieu et pas seulement des œuvres **pour** Dieu... : "**Je ne te demande pas, Seigneur, le temps de faire ceci puis encore cela....Je te demande la grâce de faire consciencieusement, dans le temps que tu me donnes, ce que tu veux que je fasse...**" (Michel Quoist)

Une demande permanente...

Luc 11, 5 à 10

" Jésus leur dit encore : « Supposons que l'un de vous ait un ami et aille le trouver en pleine nuit pour lui demander : 'Mon ami, prête-moi trois pains : un de mes amis arrive de voyage, et je n'ai rien à lui offrir.'

Et si, de l'intérieur, l'autre lui répond : 'Ne viens pas me tourmenter ! Maintenant, la porte est fermée ; mes enfants et moi, nous sommes couchés. Je ne puis pas me lever pour te donner du pain',

moi, je vous l'affirme : même s'il ne se lève pas pour les donner par amitié, il se lèvera à cause du sans-gêne de cet ami, et il lui donnera tout ce qu'il lui faut.

Eh bien moi, je vous le dis : Demandez, et il vous sera donné ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et il vous sera ouvert ; car quiconque demande, reçoit ; et celui qui cherche, trouve ; et à celui qui frappe, il sera ouvert . "

Ma demande devient ainsi très simple, presque triviale, mais en même temps je fixe la barre très haut (...cela serait-il *mon* " imitation de Jésus-Christ " ?) :

« Dire (vivre) mon mantra (« Abba ») comme Jésus lui-même le disait (le vivait) »

Citations :

"Le message central du Nouveau Testament est, nous en avons la conviction, qu'il n'existe à vrai dire qu'*une* prière, et que cette prière est celle du Christ. C'est une prière qui se poursuit jour et nuit dans nos cœurs. Je ne peux la décrire que comme le torrent d'amour qui circule constamment entre Jésus et son Père. Le Saint Esprit est ce torrent d'amour. "

John Main – *Le chemin de la méditation* –

"La merveilleuse beauté de la prière, c'est que l'ouverture de nos cœurs est aussi naturelle que l'ouverture d'une fleur. De même qu'une fleur s'ouvre et s'épanouit si nous la laissons être, de même si nous nous contentons d'être, simplement, si nous devenons et restons silencieux, nos cœurs ne peuvent pas ne pas s'ouvrir : l'Esprit ne peut pas ne pas se déverser dans tout notre être, c'est pour cela que nous avons été créés."

John Main, (*Letters from the heart*)::

"La prière de l'Esprit Saint se résume en une seule parole qui crie en nous : « **Abba** » (Rm 8,15), ou comme le disait saint Ignace d'Antioche : « Une eau vive qui murmure au-dedans de moi : *Viens vers le Père.* » Elle se traduit par des gémissements inexprimables, (Rm 8, 26), signes que nous sommes sur terre pour être enfantés, ré-enfantés et engendrés chaque jour. C'est l'Esprit Saint qui met au monde notre prière, elle voit le jour grâce à lui...Il nous donne *non pas une loi de prière, mais une grâce de prière*, non un apprentissage extérieur, mais comme un don.

...Comment recevoir cette prière du Père, par le Fils et par l'Esprit ? La réponse est dans la certitude que *tous nous sommes des novices et des commençants*, puis de découvrir sans cesse et avec émerveillement que nous sommes appelés par le Père, invités par le Fils, et habités par l'Esprit. (Catherine AUBIN *Les saveurs de la prière* p39)

"Le monde a besoin de contemplatifs aux esprits ouverts et courageux quelle que soit leur forme de religion – bouddhistes, hindouistes, juifs ou musulmans. Chacune fait face à son défi particulier de retrouver et de rétablir le contact avec son noyau spirituel. Le christianisme a besoin de chrétiens contemplatifs, qui partent de leur expérience de ce centre et portent la parole d'un évangile unificateur dans un monde blessé tenté par l'autodestruction.

La mission fait partie de la vie du disciple chrétien : aller et parler de l'expérience de la foi. Et quand la foi est forte, **la conversion n'est pas le but de la mission**. Elle est l'oeuvre de l'Esprit, non un projet humain. La mission du chrétien contemporain est donc essentiellement contemplative et conduira à dialoguer plutôt qu'à voler des brebis. Les contemplatifs se font à partir d'une vie qui se nourrit de foi pure. "

Laurence Freeman, extrait de *First Sight : The Experience of Faith*, Londres, Continuum, 2011, p. 7 et 8.

"Être en bonne santé mentale et équilibré, c'est connaître le contexte dans lequel on vit. Cette sorte de connaissance nous rend sensible à la présence de Dieu dans tout notre environnement. La méditation nous enseigne, de la seule manière certaine possible, par l'expérience, que la présence de Dieu n'est pas extérieure à nous. Elle est intérieure parce que c'est la présence qui constitue et maintient le fondement le plus intime de notre être. Quand on sent cela, on ne cherche plus la présence de Dieu dans les apparences ou par des moyens transcendants... On ne cherche plus à posséder ou à manipuler Dieu. Mais on est saisi par sa présence, intérieurement et extérieurement, parce qu'on sait que la présence imprègne tout, qu'elle est le fondement de tout ce qui est. "

John Main (o.s.b.), extrait de *Monastery Without Walls: The Spiritual Letters of John Main*, /« The Oceans of God » (Les océans de Dieu), Canterbury Press, Londres, 2007, p. 224-226.

"Le mot de prière nous amène à ce point d'immobilité qui permet à la flamme de l'être de briller. Il nous enseigne ce que nous savons mais avons tendance à oublier : nous ne pouvons pas vivre la vie en plénitude si elle n'est pas fondée sur une raison d'être sous-jacente. La vie a une signification et une valeur ultimes qui ne se découvrent réellement que dans la silencieuse stabilité de l'être, qui est notre enracinement essentiel en Dieu.

...Selon sa destinée particulière, chacun d'entre nous doit découvrir la vérité fondamentale sur lui-même. Enracinés en Dieu, nous devons être ouverts à l'amour qui nous sauve de l'illusion et de la superficialité. Nous devons vivre de cette sainteté personnelle infinie que nous détenons en tant que temples de l'Esprit Saint. Découvrir que le même Esprit qui créa l'univers réside en nos cœurs, et, en silence, donne à tous sa tendresse, tel est le but de toute vie. "

Extrait de John Main osb, *Word Made Flesh*, "Integrity", Londres, DLT, 1993, p. 55-56

Annexe 1 :

Méditation chrétienne.....

Réflexions & documents

Textes déposés et recueillis sur l'ancien forum de la Méditation Chrétienne:
<http://meditationchretienne.forumactif.fr/>

Annexe 1 : La méditation chrétienne

(Réflexions, pratiques, citations, documents...)



www.wccm.fr

Si cela reste possible on consultera avec profit le site:

Les deux prières: prière mentale et prière du cœur

"La prière, selon une tradition très ancienne, c'est "l'élévation de l'esprit et du cœur vers Dieu".

"Qu'est-ce que l'esprit ? Qu'est-ce que le cœur ?

"L'esprit pense, questionne, planifie, s'inquiète, imagine.

"Le cœur connaît, aime.

"L'intelligence est l'organe du savoir, le cœur, celui de l'amour.

"La plus grande partie de notre apprentissage de la prière se limite au niveau mental. Enfant, on nous apprend à réciter des prières, à demander au Seigneur ce dont nous avons besoin pour nous mêmes et pour les autres. Ce n'est qu'une partie du mystère de la prière.

"L'autre partie est la prière du cœur. Dans cette prière, nous ne cherchons pas à penser à Dieu ni à lui parler, ni même à lui demander quoi que ce soit. Nous sommes simplement là avec Dieu, qui habite en nous, dans l'Esprit Saint que Jésus nous a donné. La prière du cœur c'est notre union à la prière de Jésus dans l'Esprit.

"Nous ne savons même pas comment prier mais l'Esprit lui-même prie en nous" (Rm 8,26)

"Pour la prière mentale - prier avec des mots ou avoir des pensées sur Dieu - nous pouvons établir des règles. Il existe plusieurs "méthodes de prière mentale", mais pour la prière du cœur, il n'y a pas de règle: "où est l'Esprit du Seigneur, là est la liberté" (2 Co 3,17)."

(Livret "La méditation chrétienne" de Laurence Freeman osb, p9)

Ma pratique

NB. *Au point de vue spirituel, un besoin réel de mon profil (Ennéagramme type 5) appelle certainement à privilégier la "prière du cœur".*

Voir « Prier comme l'on respire... », extrait de " **Mon chemin 1: Ma pratique du Notre Père...** ", pages précédentes.

Le Pèlerinage

John Main décrivait la pratique de la méditation comme un pèlerinage vers les profondeurs de notre cœur. Un pèlerinage, c'est un voyage qui s'effectue par le pouvoir de l'Esprit vers un lieu sacré. **Nous pouvons voyager seuls mais nous ne le sommes jamais.** La solitude de la méditation guérit notre plus douloureux isolement et révèle notre relation la plus essentielle.

Il vaut mieux considérer ce voyage comme une spirale ou un *labyrinthe* plutôt qu'une trajectoire d'un point à un autre. Voilà pourquoi le *mandala* est le symbole universel du cheminement spirituel.

Il peut nous sembler parfois tourner en rond en d'interminables méandres, mais en le faisant, nous nous rapprochons de plus en plus du centre:

"Dieu est comme un cercle dont le centre est partout et dont la circonférence est nulle part"

Jésus comparait l'Esprit au vent : "on ne peut dire d'où il vient et où il va". En effet, il est impossible de mesurer le spirituel. Par conséquent, nous n'avons pas à évaluer ou à mesurer la prière.

Jésus a aussi dit qu'il savait d'où il venait et où il allait. C'est un voyage dans la connaissance de soi. A mesure que nous nous détachons de notre ego centré sur nous-mêmes, de notre égoïsme, nous grandissons dans la connaissance de qui nous sommes vraiment.

(Livret "La méditation chrétienne" de Laurence Freeman osb, p34)



Cathédrale de Chartres – Le Labyrinthe- Réalisé vers 1210

Citations...

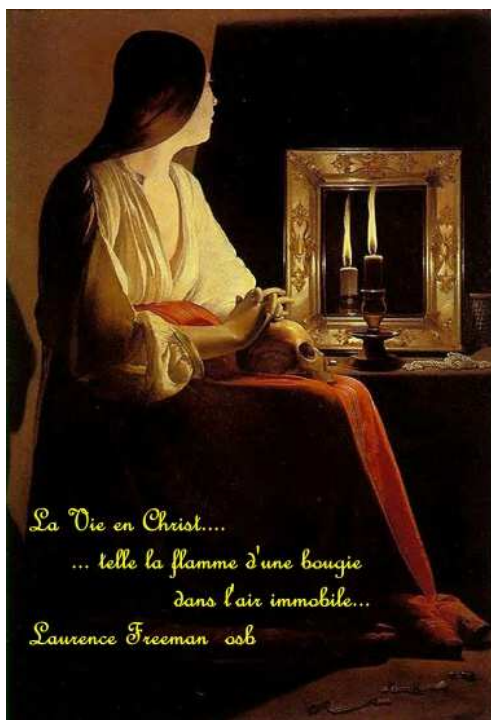
Laurence Freeman osb

* "Ce n'est plus moi qui vis mais le Christ qui vit en moi"...(Galates 2:20) - Saint Paul, en décrivant ainsi son état transpersonnel, de dépassement de l'ego, est-il un bouddhiste ou un panthéiste ? Qui était le "Je" qui ne vivait plus ? Qui est le moi où ne vit plus que le Christ, image parfaite du Dieu invisible ? Questions importantes, questions sans fin. Cependant, on ne se les pose qu'après l'événement, car tant que dure l'état d'union, toute question, toute pensée, est consumée par la pure présence de « Celui qui est vraiment »... (Laurence Freeman, osb *Un Monde de silence*, « Onzième lettre »)

* **"La méditation consiste à vivre le moment du Christ comme John Main l'avait si profondément compris. Le but n'est pas de penser au Christ tel qu'il était ou tel qu'il reviendra, mais d'être avec lui maintenant et être transformé en son être. Ce n'est pas un moment historique statique, mais un flux, un épanouissement et un dévoilement du mystère de l'Être même..."**

* "Pratiquer la méditation est le seul moyen d'apprendre quel est le sens de la méditation et que celui-ci va au-delà de ce qu'imaginent ceux qui veulent en retirer un bénéfice à court terme, et bien plus encore, ceux qui pensent qu'en méditant, quelque chose va se produire. En apprenant à méditer, nous comprenons peu à peu comment nous devons dire le mantra, et la manière dont nous disons le mantra ressemble beaucoup à notre manière d'être, notre manière d'aimer, et notre manière d'aimer jour après jour." (extrait du *Bulletin trimestriel* de janvier 1997.)

...* .C'est la pauvreté d'esprit, la pureté de cœur ; l'état des Béatitudes ; *la vie en Christ...* C'est l'état dans lequel le mental se fond dans le cœur, non pas pour quelques instants intemporels mais de façon permanente et inébranlable. *Telle la flamme d'une bougie dans l'air immobile.* Tel l'homme qui bâtit sa maison sur le roc du vrai Soi et non sur le sable de l'ego. (L. Freeman osb *Un Monde de silence*, « 11^e lettre »).



(Georges de la Tour "La Madeleine aux deux flammes")

* Nous sommes tous plus ou moins dans cette phase de "**la montée**" dont parle le P. Laurence (et le voyage n'a rien d' *un long fleuve tranquille...* !):

" Le voyage peut devenir ardu, mais en apprenant à persévérer, nous découvrons les profonds mystères de Dieu et le mystère de notre propre nature. Dans ce processus, il y aura des moments de turbulence. Des émotions refoulées ou des souvenirs enfouis peuvent remonter à la conscience. Ceci purifie et libère, même si au moment où cela se passe, ça peut sembler négatif. Le soutien d'autres personnes, en ces moments, aide énormément."....."nous sommes toujours, tous, des "**débutants**".... (La méditation chrétienne- livret du P. Laurence Freeman pp36 et 38)

* "Dans sa signification essentielle, la méditation consiste à réaliser ceci: notre incorporation totale à Jésus-Christ, c'est-à-dire **notre entrée dans le cycle de sa venue et de son retour vers le Père**. Les qualités nécessaires à cette rencontre primordiale entre nous-mêmes et le fondement de notre être sont **l'attention et la réceptivité**. Pour réaliser notre incorporation totale au Verbe, non seulement devons-nous être à l'écoute de son silence, le silence à l'intérieur de nous, mais nous devons également permettre au cycle de sa vie de se reproduire en nous et de nous mener dans la profondeur de son silence. Dans le silence du Verbe, nous partageons son expérience, celle de se voir et d'être éternellement révélé par le Père.

"Voilà pourquoi la vie de Jésus revêt une telle importance, et pourquoi le récit de sa vie dans les Saintes Ecritures est si précieux. L'expérience de Jésus de Nazareth de s'éveiller à lui-même, de pénétrer dans le silence à l'intérieur de lui, de découvrir son propre esprit et la source de son esprit, constitue pour tout homme l'expérience de renaissance dans l'Esprit. Et c'est, selon le dessein insondable du Père, la même expérience pour soi. La merveille de la création, on la découvre non pas dans une succession d'éveils, mais dans l'unique éveil global de Jésus, le Fils, s'éveillant au Père.

"Les mots de notre langue se révèlent tout à fait inadéquats, et notre pensée trop centrée sur soi pour refléter la simplicité et la réalité du cycle de la mort et de la résurrection. Mais ce n'est pas de langage ou de pensée dont nous avons besoin. Il importe simplement de prendre conscience du mystère qui nous habite, du silence qui nous permet de voir notre propre esprit. La voie de ce silence est cette courte expression que constitue le mantra. "

(John Main, osb "Un mot dans le silence, un mot pour méditer" p72)

Maître Eckhart au XIV e siècle disait : : "Rien ne ressemble plus à Dieu que le silence. " Pour la foi chrétienne, c'est là, dans le silence du centre véritable de notre être, que demeure le Christ, et là que nous entrons dans la prière de Jésus. John Main écrivait :

Le message central du Nouveau Testament est, nous en avons la conviction, qu'il n' existe à vrai dire qu'une prière, et que cette prière est celle du Christ. C'est une prière qui se poursuit jour et nuit dans nos cœurs. Je ne peux la décrire que comme le torrent d'amour qui circule constamment entre Jésus et son Père. Le Saint Esprit est ce torrent d'amour. John Main
– *Le chemin de la méditation* -

Le premier objectif est d'être capable de maintenir son attention fixée sur le *mantra* pendant la durée de la méditation...

Si vous faites cela sans vous forcer..... vous arriverez lentement à dire le mantra sans être conscient des distractions. Vos pensées seront toujours là en arrière-plan, mais un peu comme une musique d'ambiance au supermarché, vous n'y ferez guère attention. Plus vous pratiquerez, plus cela deviendra facile, et bientôt, au lieu de dire le mot, vous aurez l'impression de l'écouter, et finalement, il résonnera de lui-même dans votre cœur. Alors le corps et le mental seront, comme le centre de votre être, en harmonie et en paix. - Laurence Freeman *La voie de la contemplation* p211

Tout ce qui se trouve à la surface de notre mental *est maintenant en accord avec la profonde paix éprouvée au cœur de notre être. La même harmonique résonne dans tout notre être.* Lorsque nous atteignons cet état, nous transcendons toute pensée, toute imagination, toute image. Nous demeurons simplement en paix avec la Réalité, la présence réalisée de Dieu lui-même dans notre cœur ; -John Main – *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* p31

La pleine conscience

J'avais lu avec beaucoup d'intérêt le magazine La Vie n°3490 du 19 au 26/07/2012 qui consacrait un dossier spécial: "Méditer, les cinq secrets de la voie chrétienne; la pleine conscience par Christophe André et Patrice Gourrier". J'en avais apprécié la conclusion:

"La pleine conscience n'est pas faite pour nous retirer du monde, nous barricader en nous-même, climatiser notre intériorité. Elle a, au contraire, cette capacité à nous ramener à une présence simplifiée, fondamentale, ouverte, enracinée.....c'est aussi rafraîchir notre capacité d'émerveillement...c'est l'antidote à "l'âme habituée" dont parlait Charles Péguy."

Ceci m'a conduit à lire le livre de Christophe André: "Méditer, jour après jour" (25 leçons pour vivre en pleine conscience), que j'ai trouvé très bien construit et pragmatique.

Pour souligner la nécessité de "vivre l'instant présent, ici et maintenant" j'en ai extrait ce passage (p 114):

..."Tu t'es arrêté parce que cet instant est unique. Parce que tu ne reverras plus jamais exactement ce que tu vois. Parce que tu ne revivras plus jamais exactement ce que tu vis. C'est ça, tu as compris: tu t'es arrêté parce qu'a surgi à ta conscience l'essentiel. Tu es en train de vivre un bout de vie. Comment peux-tu oublier ça si souvent ? Oublier que vivre est une chance, oublier que chaque instant de vie est un miracle. Gagné sur la nuit, sur la mort, sur le néant. Comment peux-tu oublier ça ? N'oublie plus jamais de vivre. Maintenant par exemple: relève la tête et regarde autour de toi avec les yeux d'un nouveau-né, comme si jamais encore tu n'avais vu ce que tu vois."

L'auteur souligne avec raison l'importance de la *respiration* (p97, leçon 7):

"Le travail sur l'attention est au cœur de la pratique de la pleine conscience. Asseyez-vous, centrez-vous sur le souffle. Et voyez comme votre esprit part ailleurs. Alors, revenez sur le souffle. Une fois, dix fois, des centaines de fois..."

"Les exercices de pleine conscience, et surtout les centaines de "sorties d'exercice" et les centaines de "retour à l'instant présent" représentent un entraînement mental exceptionnel.

"Pratiquez, pratiquez. Sinon ne vous étonnez plus que votre esprit vous joue des tours..."

Je peux y associer ou non mon mantra ("Abba").

Pour moi, ces propos ont une résonance toute particulière avec la page "Prier comme l'on respire" que j'avais mise au point dans [Ma pratique du Notre Père](#) citée ci-dessus et que je tente de vivre.

Je n'ai pu m'empêcher non plus de faire le rapprochement avec le livret "*la méditation chrétienne*" de Laurence Freeman, OSB - (p24): "**Le moment présent**":

"Ne vous inquiétez pas du lendemain", nous dit Jésus. Dans la méditation, nous cessons de penser au passé et au futur et apprenons à vivre intensément le moment présent.

Malheureusement, Dieu, souvent nous semble absent parce que nous ne sommes pas dans le moment présent, dans le "ici et maintenant". Nous passons une bonne partie de notre vie, enfermés dans des pensées qui se rapportent au passé ou au futur.

" L'expérience de la contemplation est simplement d'être pleinement conscient du moment présent. Nous n'avons pas à acquérir la maîtrise de techniques ou de théories complexes et difficiles afin de pouvoir méditer. Nous avons seulement à "**revenir à la maison**" et à nous réveiller. *C'est en cela que le mot de prière nous aide.*"

Je me souviens de cette vérité énoncée par Simone Pacot :

....."D'une façon très simple, nous pouvons dire que *faire la volonté de Dieu* consiste à **apprendre à vivre le moindre de nos actes** à la lumière de l'Esprit. "

Il me semble que le texte suivant *du P Victor SION sur « l'instant présent »* devrait y aider :

Vivre notre temps, notre pèlerinage terrestre, c'est s'efforcer de vivre pleinement le moment présent, c'est s'appliquer à être attentif à ce qu'il apporte, annonce et exige, c'est vivre aujourd'hui, avec hier et pour demain, en se gardant de se figer sur le passé mais aussi d'anticiper au point de tout perdre, et le présent qu'on méconnaît et gaspille et l'avenir qu'on n'est pas en mesure de maîtriser. Le temps des semences n'est pas celui de la moisson. C'est vivre l'instant présent dans la fidélité à la tâche quotidienne, au devoir d'état et aux exigences du moment.

LA FÉCONDITÉ DE L'INSTANT PRÉSENT

Tous les instants de notre vie sont de valeur inégale. Il en est des privilégiés, qui sont plus directement orientés vers Dieu. Outre la *prière* et les *sacrements*, la *souffrance* nous met en contact avec Dieu. Un autre moyen pour nous d'aller à Dieu, c'est *le prochain*.

L'instant présent et la souffrance

Avec la joie, la souffrance jalonne notre vie. Elle est même la loi de la vie. Celle-ci, en effet, est un perpétuel effort, une perpétuelle lutte. La souffrance est la loi de toute vie, même non-croyante. Tôt ou tard, au détour du chemin, l'homme se heurte à elle. Qu'il l'accepte ou non, elle s'impose à lui. D'ailleurs la vie naît de la souffrance et de la mort. Cela est vrai dans la nature : si le grain n'acceptait pas d'être enfoui dans le sol et d'y être détruit, la jeune plante ne pourrait pas voir le jour. L'Évangile nous le confirme en s'appuyant sur la même image.

Si la souffrance est la loi de toute vie, elle est à plus forte raison la loi de la pleine vie. Dieu lui-même n'a pas voulu d'autre moyen pour nous donner la vie. Il a choisi la souffrance et la mort, jusqu'à la mort du malfaiteur. De la souffrance, la croix est devenue le symbole. Elle se présente sous un double aspect. C'est d'abord un signe de douleur, de mort et de division. Un calvaire en plein champ apparaît de loin comme un éclatement dans le ciel, comme le jaillissement d'un cri de douleur. Calvaire à la croisée des chemins, le Christ en croix dans nos églises, autant de signes de séparation, de division... Pureté de cette verticale qui monte dans une ligne parfaite, dans un dépouillement total... souffrance... mort... Comment ne pas être scandalisé, révolté ! Comment s'accommoder sans hurlements de ce spectacle permanent, l'innocence crucifiée ? Mais à celui qui dans la foi a le courage de substituer au cadavre de l'Homme – Jésus, la lumière de sa Résurrection (et à ce prix seulement) la croix livre son secret (qui est au centre d'elle-même) c'est-à-dire l'amour éternel et sauveur. Sans cette substitution, la croix c'est l'infamie insupportable ! C'est notre propre infamie inscrite au grand jour ! Seul pour celui qui croit à la Résurrection, la croix devient signe d'amour et de ralliement : les bras de la croix appellent du plus loin de l'horizon, du plus profond de la terre, du plus haut du ciel. Cette part énorme de notre existence qui est faite d'épreuves, de souffrances physiques et morales, tout ce qui semble négatif et stérile devient, par le signe du Christ en croix, ressuscité, un fécond élément de vie, un moyen de tout convertir en vie, de ne rien laisser perdre de tout ce qui est humain, d'utiliser ce qui paraît inutilisable.

Bien sûr, encore une fois, l'absurdité de la mort qui ruine individuellement toute justice, cette insupportable absurdité est insensée, ne prend sens que par la Résurrection et uniquement à cause d'elle. La Résurrection est la victoire sur toute mort par la vie qui a assumé et donné sens à la souffrance, y compris la mortification. L'instant donné (s'il est bien de l'ordre de la réalité éternelle), nous permet d'entrevoir que la mort – en tant que telle – n'a pas d'existence. Elle n'est que l'objectivation de l'absolu négatif. Le corps-mort de l'Autre est objet de certitude pour moi, par identification à mon semblable qui est mort. Mais justement, ce que me révèle le don de l'instant c'est ma différence d'avec mon semblable, c'est l'Autre Jésus-Christ vivant et vrai. En mourant Jésus s'est écrié :

« Père, Je remets » – non ma mort mais – « ma vie entre tes mains » (Lc 23, 46).

La souffrance – dont la croix est le symbole – n'est supportable et ne peut devenir source de joie que dans la mesure où elle est connue et vécue comme vie, reconnue dans ses aspects positifs.

Les souffrances sont différentes : Il y a les *souffrances positives*, dues à la vie. Par exemple, celles qui conduisent à manger, à une certaine prudence dans ma conduite et à me soigner. Celles qui m'alertent quand une carence ou un danger menace. Il y a les *souffrances morales*, celles qui engendrent la distorsion et la démesure, entre l'aspiration et les moyens disponibles pour mettre en oeuvre le désir.

Comment pratiquement supporter la souffrance et même s'en réjouir ? Uniquement dans la mesure où on s'abandonne à la grâce, qui vient droit du Serviteur souffrant, le Christ mort et ressuscité. Là est le paradoxe des béatitudes. Si nous arrivons à vivre et non à traîner la souffrance, nous pourrions dire avec François d'Assise : « Nous ne devons bien nous réjouir que lorsque nous sommes soumis à diverses épreuves et avons à supporter toutes sortes de tribulations et d'angoisses d'âme et de corps. » Ainsi nous pouvons vivre dans l'instant présent et en parfaite sérénité. En quoi pourrions-nous être troublés ? La souffrance, d'obstacle qu'elle est en elle-même, devient certitude d'une union plus intime avec Dieu.

L'instant présent et le prochain

Comme nous venons de le voir, nous rencontrons Dieu dans la souffrance. Nous trouvons ailleurs aussi la présence de Dieu : présence du Créateur dans les choses, présence réelle dans les sacrements, présence encore dans le prochain. Dans la souffrance et le prochain, comme lieu de rencontre avec Dieu, c'est l'autre, la douleur ou le prochain qui fait mal. Dans les sacrements, il s'agit aussi de l'ordre de l'autrement.

Toute âme en état de grâce n'est-elle pas un tabernacle ? Ainsi chaque fois que nous entrons en contact avec le prochain, nous sommes, par le fait même, mis en présence de Dieu. Même lorsqu'il est vide ce tabernacle postule beaucoup plus intensément la présence divine que les choses créées qui nous entourent, car : « *Fecisti nos ad Te* ». (*Tu nous as faits pour toi*) L'homme porte des Cieux l'empreinte divine, même lorsqu'il a perdu cette ressemblance.

De plus, le contact avec Dieu qui s'établit dans nos rencontres avec le prochain est un contact réciproque, et, de ce fait, privilégié. Ce que le prochain est pour nous, nous le sommes pour lui. C'est alors qu'il faut reprendre conscience d'une vérité élémentaire, mais terriblement méconnue et oubliée : tout prochain a une âme, une âme semblable à la mienne, une âme où Dieu demeure ou devrait demeurer.

Nous devrions donc saluer la rencontre de notre prochain en nous disant : Dieu nous livre sa présence à travers lui d'une manière privilégiée et particulièrement haute. Il devrait y avoir quelque chose d'ineffable dans la rencontre de deux porteurs de Dieu... deux tabernacles vivants : Dieu rencontrant Dieu. N'est-ce pas tout le courant trinitaire qui devrait s'établir ? Quelle Visitation devrait être leur rencontre ?

Cela suppose avant tout un respect du prochain, de ce prochain en qui Dieu transparait. Le père d'Origène baisait, avec un infini respect, la poitrine de son tout jeune fils endormi, parce que la Trinité y reposait. En réalité, que sont nos rencontres avec le prochain ? Il y a, certes, ces contacts violents avec ceux de la guerre où la vie nous oppose en adversaires ou en ennemis. Mais quelle est notre attitude vis-à-vis de ceux que Dieu a placés près de nous, et qu'Il a unis à nous par l'amitié, l'affection ou le sacrement de mariage ?

Bien souvent, hélas, le prochain est un écran de Dieu au lieu d'être un transparent de Dieu. Par son attrait humain ou le vertige de la chair, il nous attire à lui, nous perdant en lui et avec lui. À moins, qu'au contraire, il nous demeure étranger, indifférent. Parmi nos contacts avec les autres, bien peu nous livrent Dieu. Il suffirait, cependant, de nous rencontrer en son Nom pour que Dieu soit au milieu de nous (cf. Mt 18, 20).

Le comportement vis-à-vis du prochain fait d'abord l'objet d'un devoir primordial puisque semblable au premier de tous : l'amour de Dieu. L'Évangile nous l'enseigne ; « *Mon commandement est que vous vous aimiez les uns les autres* » et l'apôtre Jean ajoute : « *Aimez-vous... C'est le commandement du Seigneur et à lui seul, il suffit* » (Jn 15, 17).

Nous oublions généralement que nous ne pouvons mesurer l'amour de Dieu qu'à travers l'amour que le Christ nous a manifesté. Or, le Christ nous a aimés comme son prochain. Et pour cela, Il a commencé par se faire homme, c'est-à-dire semblable à nous. Bien plus, Il a donné sa vie pour nous. Ne serait-il pas logique alors que nous aussi nous donnions notre vie pour nos frères, sous quelque forme que fût ce don ?

L'amour du prochain exige de nous une attention particulière : l'attention qui est la base de toute charité. Différents seront les aspects qu'elle pourra revêtir. Selon les cas, l'attention sera intellectuelle, psychologique ou sensible. Cependant, ces différentes formes de l'attention présentent un caractère commun, une sortie de soi-même pour se concentrer dans autrui. Ce don de soi exige certaines conditions. Pour donner sa vie, il ne faut pas être prisonnier de soi-même, mais désapproprié, vidé, dégagé de tout lien d'égoïsme, jusqu'à renoncer à la réussite personnelle de sa vie. Se concentrer en autrui, tel est le but de cette libération.

Le don de soi ne doit pas s'accompagner d'un retour sur soi-même. L'attention au prochain doit être pour lui, et pour lui seul. Il nous faut le considérer en lui-même sans chercher à projeter sur lui un reflet de notre personnalité. Aimer le prochain sera avant tout prendre conscience de son existence profonde, réelle, individuelle. Cela implique que nous le regardions au lieu de nous contenter de le voir.

Dans la parabole du bon Samaritain, le prêtre et le lévite voient le pauvre malheureux gisant à terre, ils le voient et passent outre. Alors que le Samaritain le voit aussi, mais s'arrête et cherche ce dont cet homme a besoin. Regarder ainsi autrui, c'est s'efforcer de découvrir ses besoins, ses désirs, ses tendances, ses difficultés, ses aspirations, ses souffrances. Après les avoir découverts, il faudra lui donner ce dont il manque, et non pas seulement ce qu'il nous plairait de lui donner.

Tout cela requiert une ouverture d'âme qui n'est pas une tendance innée. Aussi faudra-t-il se livrer à une éducation de l'attention. Pourquoi ne pas penser d'avance à nos rencontres avec les autres ? Ne

pourraient-elles pas avoir une place dans notre *examen de prévoyance* ? Je verrai telle personne aujourd'hui, que puis-je lui dire, que puis-je faire pour elle, quelles sont ses préoccupations ? Nous préparons bien une lettre, une démarche, pourquoi ne pas préparer nos rencontres même banales car rien n'est banal au regard de Dieu ?

L'attention engendre les attentions, c'est-à-dire les délicatesses qui ouvrent la vie de son cœur et frayent les chemins de la grâce... Si nous lisons attentivement l'Évangile, nous verrons avec quelle délicatesse Notre Seigneur sait dire aux âmes qu'Il rencontre la parole qui lui livrera leur cœur et prouve la divine « attention » qu'Il leur porte. Peu à peu, l'attention à la présence de l'autre devient un état habituel. Cet « état d'âme habituel » s'appelle aussi la bonté et consiste à s'oublier pour penser aux autres. Il n'est possible que si nous sommes *désencombrés* de nous-mêmes. Ce devoir d'amour du prochain est peut-être le plus difficile de tous. Il demande de surmonter les tendances les plus profondes de notre être, et ne laisse place à aucune illusion en nous obligeant sans cesse à passer à l'acte. Il s'appuie négativement sur le détachement et positivement sur l'amour.

Nos contacts fréquents avec le prochain sont donc une occasion merveilleuse de vivre l'instant présent. Rencontrant Dieu sous des aspects divers, nous pouvons nous unir à lui sans cesse, faisant en chaque instant ce que lui-même nous demande de faire.

COMMENT VIVRE L'INSTANT PRÉSENT ?

Comment vivre dans l'instant présent notre vie de chaque jour dans ce XX^{ème} siècle inquiet et trépidant, au milieu du tourbillon des occupations quotidiennes ? Précisément, notre époque instable est peut-être plus qu'une autre propice à la compréhension du présent. Parce que nous ne pouvons plus nous fier aux valeurs humaines, nous voyons mieux la nécessité de nous appuyer sur Dieu.

Accomplir la volonté de Dieu en toutes choses

Vivre l'instant présent, c'est donc se placer dans une entière disponibilité à l'égard de Dieu, c'est accepter d'être son humble et docile instrument ; faire ce que Dieu veut et quand Il le veut. L'instant nous laisse sans mot : en-instance, en-suspens. Dieu vient comme un voleur, à l'instant donné. Il n'est pas question de durée : jour, heure, minute. Or, ce que Dieu nous demande n'a rien en soi d'extraordinaire et de difficile. Accomplir la volonté de Dieu, c'est avec discernement, remplir la tâche qui nous est donnée, c'est obéir à ceux qui ont mission de nous donner un ordre. C'est la fidélité aux petites choses que Dieu apprécie. N'est-il pas significatif ce fait de la vie de saint Antoine de Padoue : un jour que le saint était seul dans sa cellule, l'Enfant-Jésus vint lui rendre visite. Une cloche sonne indiquant qu'il était l'heure de se rendre à un exercice commun. Immédiatement, le saint obéit et lorsqu'il revint dans sa cellule, l'Enfant-Jésus était encore là et l'attendait.

Disponibilité à Dieu signifie aussi acceptation joyeuse de ce qu'Il nous envoie, même si ceci comporte une souffrance de notre part. Être disponible à Dieu, c'est encore être attentif à sa grâce, et surtout ne pas la refuser, même s'il doit en coûter un effort pour la recevoir. Cette attitude vis-à-vis de Dieu se traduira souvent par une disponibilité à nos frères dans la réalité de chaque jour.

Désappropriation de soi-même, pauvreté spirituelle

Pour être disponible, il faut être libre, détaché non seulement des richesses matérielles, mais surtout des biens spirituels et de notre volonté propre. Cette désappropriation nous conduira d'ailleurs à la véritable pauvreté. Comme de vrais pauvres, alors, nous saurons que nous ne pouvons rien sans l'aide de Dieu, que nous dépendons totalement de lui, parce que nous sommes avant tout des créatures privilégiées puisque douées de liberté.

Si nous sommes pauvres en esprit, nous posséderons la joie et la sécurité de tout instant, parce que nous savons de certitude que Dieu ne peut nous abandonner. Il attend seulement, pour nous donner sa grâce, que nous la lui demandions. Et la grâce parfois nous déconcertera parce que Dieu seul sait ce dont nous avons besoin.

Confiance, sérénité, éternité commencée

Ainsi établie dans sa sécurité, unie à Dieu à chaque instant, à travers chaque événement, l'âme domine cette succession d'impressions diverses, de changement matériel, qui constitue le temps, et parvient à vivre l'éternité commencée. En effet, l'éternité n'est pas une question de durée, mais d'intensité. Je fais ce que je ferai dans l'éternité : je bénis Dieu, je loue Dieu, j'adore Dieu, et je l'aime de tout mon cœur. C'est là toujours notre profession d'adorer Dieu et de l'aimer de tout notre cœur, sans nous soucier du reste.

Ainsi Dieu n'a pas besoin de longue vie, d'années ajoutées aux années, seules les oeuvres de l'homme ont besoin de la durée. Dieu ne veut pour sa gloire que notre amour. Et l'amour ne réside pas dans l'accumulation d'actes. Dieu attend de nous, non pas une multitude d'actions escomptées d'avance, mais un amour absolu. Cet amour ne peut avoir lieu que si nous vivons pleinement chaque minute qui passe comme un instant qui ne passe pas et qui la remplit d'un grand amour. Notre amour ne pourra être absolu que s'il l'est à tout instant, que si nous faisons nôtre ce souhait : « Vivre, ô mon Dieu, votre éternel amour, dans la plénitude de l'instant présent ».

Conclusion

"Si la plénitude n'est pas en chaque instant, elle ne sera jamais dans notre amour pour Dieu.
Mais si nous puisons dans chaque minute à l'inépuisable source de l'instant d'éternité,
auquel notre vie est en suspens, elle nous donnera Dieu.
Avec lui, nous posséderons l'infini dont nôtre âme a soif.
Avec **Thérèse de Jésus** nous pouvons conclure :

**Celui qui a *l'instant présent* a Dieu...
Et qui donc a l'instant présent a tout...
L'instant présent suffit...
Que rien ne te trouble..."**

P. Victor SION "La grâce de l'Instant Présent, La chance du Chrétien" pp 34-43

Documents (extraits)

Extrait de **John Main osb**, *Word Made Flesh*, "Integrity", Londres, DLT, 1993, p. 55-56.

On dirait bien souvent que nous traversons la vie précipitamment alors que dans nos cœurs brûle la flamme essentielle de l'être. Cette course effrénée l'amène souvent à un point de quasi extinction. Mais lorsque nous nous asseyons pour méditer, dans le repos et la simplicité, la flamme se met à briller avec fermeté. Si l'on cesse de penser en termes de réussite, concentré sur sa propre importance, la lumière de la flamme nous aide à nous comprendre et à comprendre les autres en termes de lumière, de chaleur et d'amour.

Le mot de prière nous amène à ce point d'immobilité qui permet à la flamme de l'être de briller. Il nous enseigne ce que nous savons mais avons tendance à oublier : nous ne pouvons pas vivre la vie en plénitude si elle n'est pas fondée sur une raison d'être sous-jacente. La vie a une signification et une valeur ultimes qui ne se découvrent réellement que dans la silencieuse stabilité de l'être, qui est notre enracinement essentiel en Dieu.

Comme il est facile de laisser la vie devenir routinière ! Les rôles prennent facilement la place de l'être. Nous nous installons dans les rôles routiniers de l'étudiant, de la mère, du mari, du p.-d.g., du moine ou de n'importe quoi... Jésus est venu nous dire que la vie, ce n'est pas jouer un rôle ou faire fonctionner un système. La vie a un sens, une direction, que l'on éprouve dans les profondeurs les plus silencieuses de l'être. Notre valeur vient de qui nous sommes en nous-mêmes, non de ce que nous faisons dans le rôle que nous jouons.

Le sens ultime de Dieu ne se découvre pas dans ce que la société dit que nous sommes – ceci serait « préférer l'approbation des hommes à celle de Dieu », comme le dit Jésus. Quand saint Thomas More se retrouva prisonnier dans la Tour de Londres pour avoir préféré sa conscience à l'approbation du roi, son rôle public fut anéanti et il devint un simple criminel. Mais son intégrité ne fut pas détruite. Il savait qui il était non seulement aux yeux du monde, ou même à ses propres yeux, mais aux yeux de Dieu. Il éprouvait une profonde confiance qui vient de la vraie profondeur de la connaissance de soi, qui lui faisait connaître qui il était de toute éternité...

De la même façon, mais selon sa destinée particulière, chacun d'entre nous doit découvrir la vérité fondamentale sur lui-même. Enracinés en Dieu, nous devons être ouverts à l'amour qui nous sauve de l'illusion et de la superficialité. Nous devons vivre de cette sainteté personnelle infinie que nous détenons en tant que temples de l'Esprit Saint. Découvrir que le même Esprit qui créa l'univers réside en nos cœurs, et, en silence, donne à tous sa tendresse, tel est le but de toute vie.

John Main o.s.b., extrait de *Monastery Without Walls, The Spiritual Letters of John Main*, "Self-Will and Divine-Will", Norwich, Canterbury Press, 2006, p. 195-196.

Saint Paul nous dit qu'une lumière brille dans nos cœurs. Saint Jean nous dit que cette lumière est le point de conscience divine, d'amour infiniment pur que toute personne peut trouver et vénérer en elle-même – la lumière qui illumine toute personne qui vient dans ce monde. Tel est ce que signifie être humain : sanctifier ce point unique et universel. Saint Paul et saint Jean en sont les témoins. Mais notre expérience personnelle doit aussi nous apprendre que toute chose et tout être est illuminé par ce même point de lumière qui se trouve en soi. Nous devons découvrir les autres en soi-même et soi-même dans les autres. Nous devons devenir des êtres réels. L'amour divin est la puissance qui donne naissance à toute création et toute conscience, et la maintient. Nos espoirs de paix ne sont pas vains parce que l'expérience de Dieu, dans le Christ-lumière qui brille en nous, nous conduit à la paix et nous unifie. Elle harmonise nos forces intérieures et satisfait nos désirs au-delà de tout ce qu'on peut imaginer ou désirer.

La vie est la poursuite de la sagesse parce que la sagesse exige que nous apprenions à vivre des ressources de cette lumière et énergie. Être sage, c'est être en harmonie avec elle et vivifié par elle. Sortir de cette harmonie, c'est s'abaisser de la sagesse à la simple intelligence et commencer à glisser sur une pente qui se termine dans l'enfer du non-être. Cette glissade est l'inverse du processus de la conversion. Chaque fois que quelqu'un avance dans cette direction opposée, il se peut qu'il voit tout ce que voit une personne en conversion, mais il le voit à l'envers comme des images miroirs de la réalité. Si la conversion nous mène à l'amour et à plus de vie, glisser ne fait qu'accroître l'égoïsme qui diminue la vie. L'amour est créateur ; l'égoïsme est mortifère. La conversion est un engagement à la créativité de l'amour... C'est vrai pour les individus et pour les sociétés. Pour les uns comme pour les autres, la richesse et le pouvoir ne sont pas les critères de la vraie créativité. La seule mesure fiable est la profondeur de la paix qui émane du centre et qui harmonise toutes les parties dans l'amour.

John Main o.s.b., extrait de *The Way of Unknowing*, « Religious Love », Crossroad, New York, 1990, p. 115-116.

L'un des plus grands problèmes auquel le christianisme est confronté de nos jours est que sa théologie ne s'intéresse, pour l'essentiel, qu'à des pensées sur Dieu qui ne sont pas le fruit de l'expérience. En fait, ces pensées sont souvent coupées de l'expérience, de Son expérience, par un rejet de la valeur de la connaissance spirituelle. Le problème, évidemment, n'est pas de supprimer la théologie mais de l'imprégner d'expérience spirituelle pour qu'elle redevienne une théologie vivante qui soit davantage qu'une réflexion sur d'autres réflexions. La vraie théologie est davantage, également, qu'une réflexion sur l'expérience de Dieu des autres. Le christianisme moderne a besoin d'une théologie forte et contemplative, capable de mobiliser l'intelligence avec toutes les idées, les problèmes et les mouvements de la conscience moderne. Elle doit être davantage qu'un recyclage d'idées pieuses, que des gesticulations humaines devant l'Infini. Elle doit être Dieu dans et à travers l'existence humaine, enracinée dans la prière...

En ouvrant notre cœur à l'amour au niveau le plus profond et le plus silencieux de notre être, nous ne sommes pas en train de refouler le savoir humain ou de rejeter les valeurs et les relations humaines. Au contraire, celles-ci sont toutes illuminées, c'est-à-dire que nous les voyons sous un jour nouveau, une lumière transcendante. Nous voyons en eux une lumière nouvelle. Ce qu'il y a d'extraordinaire dans le message chrétien, c'est que cette lumière n'est autre que la lumière du Christ, la lumière qu'est le Christ.

L'appel qui nous est adressé à entrer dans cette lumière est un appel à connaître, par expérience personnelle, ... que la lumière du Christ brille dans nos cœurs et que la première tâche qui nous incombe dans la vie est de nous ouvrir à elle, de nous y baigner, de devenir grâce à elle un être complet et ainsi de voir par elle.

La méditation est notre chemin vers cette lumière. Pour y accéder, nous devons apprendre à être humbles, patients et fidèles. En retournant fidèlement à votre méditation tous les matins et tous les soirs, vous apprendrez tout cela. En récitant votre mot de prière du début à la fin de la méditation, vous apprendrez l'humilité. Par le don de Dieu, vous apprendrez ensuite que vous êtes, vous, aimable, en même temps que vous apprendrez que la lumière brille pour vous. Vous apprendrez que l'union, l'être-un, est pour vous. Et vous apprendrez que dans l'union, vous êtes un avec tout. La méditation est très importante, parce qu'elle nous conduit à trouver notre place dans le plan divin, qui est d'être enraciné et fondé dans et sur le Christ. Nous trouvons le Christ dans nos cœurs, puis nous nous trouvons en lui et, en lui, dans toute la création.

Laurence Freeman, extrait de *First Sight : The Experience of Faith*, Londres, Continuum, 2011, p. 7 et 8.

Aujourd'hui, le christianisme est engagé dans une entreprise radicalisante : récupérer et actualiser la dimension contemplative dans tous les domaines, dialogue avec le monde séculier, avec le monde scientifique et avec les autres religions, et chez lui, dans sa théologie, sa morale, sa prière, son culte et son action sociale. Si l'Église échoue dans cet effort de spiritualisation, ou cède à la tentation de revenir à un monde nostalgique de supposées certitudes, comme certains l'aimeraient, il lui sera impossible de s'ajuster au monde séculier et d'être ce qu'elle doit être. Aujourd'hui, l'identité chrétienne elle-même — la réception et la communication de ce qui vient à l'humanité par Jésus — est en jeu. De cette identité découlent une relation avec les autres identités religieuses et la nécessité pour elle de jouer dans l'équipe avec les autres formes de foi pour apporter une réponse à la crise mondiale.

L'Église ne peut être contemporaine à moins d'être contemplative. Sa « catholicité » – autrement dit, son universalité – rétrécit. En rétrécissant jusqu'à la quasi extinction, elle se flétrit et devient une secte. Ce n'est cependant pas la taille de ses assemblées qui compte mais la qualité d'esprit éveillée en ceux qui vont à l'église ou ceux qui n'y vont pas du tout, de manière conventionnelle, mais vivent la foi chrétienne autrement. Les chiffres augmentent et diminuent. L'esprit est trans-numérique. Il est soit ouvert soit fermé, ou il tend vers l'un ou l'autre.

Le monde a besoin de contemplatifs aux esprits ouverts et courageux quelle que soit leur forme de religion – bouddhistes, hindouistes, juifs ou musulmans. Chacune fait face à son défi particulier de retrouver et de rétablir le contact avec son noyau spirituel. Le christianisme a besoin de chrétiens contemplatifs, qui partent de leur expérience de ce centre et portent la parole d'un évangile unificateur dans un monde blessé tenté par l'autodestruction. La mission fait partie de la vie du disciple chrétien : aller et parler de l'expérience de la foi. Et quand la foi est forte, la conversion n'est pas le but de la mission. Elle est l'oeuvre de l'Esprit, non un projet humain. La mission du chrétien contemporain est donc essentiellement contemplative et conduira à dialoguer plutôt qu'à voler des brebis. Les contemplatifs se font à partir d'une vie qui se nourrit de foi pure.

C'est pourquoi il nous faut comprendre ce qu'est la foi. Pour beaucoup de chrétiens, cela exigera de passer par une *déprogrammation* de leur ancienne éducation religieuse. Ils doivent d'abord s'autoriser à être convertis.

John Main (o.s.b.), extrait de *Monastery Without Walls: The Spiritual Letters of John Main*, « The Oceans of God » (Les océans de Dieu), Canterbury Press, Londres, 2007, p. 224-226.

Être en bonne santé mentale et équilibré, c'est connaître le contexte dans lequel on vit. Cette sorte de connaissance nous rend sensible à la présence de Dieu dans tout notre environnement. La méditation nous enseigne, de la seule manière certaine possible, par l'expérience, que la présence de Dieu n'est pas extérieure à nous. Elle est intérieure parce que c'est la présence qui constitue et maintient le fondement le plus intime de notre être. Quand on sent cela, on ne cherche plus la présence de Dieu dans les apparences ou par des moyens transcendants... On ne cherche plus à posséder ou à manipuler Dieu. Mais on est saisi par sa présence, intérieurement et extérieurement, parce qu'on sait que la présence imprègne tout, qu'elle est le fondement de tout ce qui est.

Être possédé par Dieu de cette façon est la seule vraie liberté. La tyrannie de l'amour est la seule vraie relation. Inévitablement, nous avons peur en la voyant se développer et émerger au cours de notre pèlerinage, tellement notre idée initiale de la liberté est différente. On l'imagine naïvement comme étant le libre choix de faire plutôt que d'être. Mais si nous avons le courage d'être suffisamment simple et humble pour entrer dans la vraie liberté, nous découvrons en nous la puissance d'une foi qui est inébranlable. La confiance chrétienne est la découverte de cette fermeté ; elle donne la force de se donner et par conséquent, elle sous-tend la compassion, la tolérance et l'acceptation. Cette découverte communique un merveilleux sentiment de sécurité à notre existence, et avec cette sécurité, nous recevons la force de laisser tomber nos défenses et d'aller vers les autres. Notre foi est inébranlable, non pas rigide, parce qu'elle est unie au fondement éternellement vivant de l'être...

Le plus difficile, c'est de commencer, de faire le premier pas, de se jeter dans la réalité profonde de Dieu telle qu'elle se révèle en Christ. Une fois quittée la rive du moi, nous sommes bientôt entraînés par les courants de la réalité qui nous donnent élan et direction. Plus nous sommes immobiles et attentifs, plus nous réagissons avec sensibilité à ces courants ; et plus notre foi devient absolue et véritablement spirituelle. Par l'immobilité de l'esprit, nous nous mouvons dans l'océan de Dieu. Si nous avons le courage de quitter la rive, nous ne pouvons pas ne pas trouver cette direction et cette énergie. Plus nous nous éloignons, plus le courant devient fort, et plus notre foi s'approfondit. Pendant un temps, la profondeur de la foi est mise à l'épreuve par le paradoxe d'un horizon de destination qui recule sans cesse. Où nous mène cette foi plus profonde ? Quand arriverons-nous ? Puis, peu à peu, nous percevons la signification de ce courant qui nous guide et nous voyons que l'océan est infini.

LA COMPASSION

...../.....

La compassion est un sentiment beaucoup plus grand et noble que la pitié. La pitié prend ses racines dans la peur et comporte un sentiment d'arrogance et de condescendance, voire une certaine suffisance : « Heureusement, je ne suis pas à sa place. » Comme le dit Stephen Levine : « Lorsque votre peur rencontre la douleur d'autrui, elle devient pitié ; lorsque c'est votre amour qui rencontre cette douleur, il devient compassion. » S'entraîner à la compassion, c'est donc se souvenir que tous les êtres humains sont semblables et souffrent de la même façon. C'est honorer tous ceux qui souffrent et savoir que vous n'êtes ni distinct d'eux, ni supérieur à eux.

Ainsi, votre réaction immédiate à la souffrance de l'autre devient non pas simple pitié, mais profonde compassion. Vous éprouvez du respect et même de la gratitude envers cette personne, car vous savez désormais que quiconque, par sa souffrance, vous incite à développer votre compassion, vous fait en réalité le plus beau des cadeaux. Il vous aide, en effet, à développer la qualité dont vous aurez le plus besoin dans votre progression vers l'éveil. C'est pourquoi nous disons au Tibet que le mendiant qui vous demande de l'argent ou la vieille femme malade qui vous brise le cœur sont peut-être des bouddhas déguisés, se manifestant sur votre route afin de vous aider à développer votre compassion et à progresser ainsi vers la bouddhété.

. Comment diriger votre compassion.

Lorsque vous aurez médité sur la compassion avec suffisamment de profondeur, naîtront en vous une forte détermination à soulager la souffrance de tous les êtres et un sens aigu de votre responsabilité à l'égard de ce noble but. Il existe alors deux façons de diriger mentalement cette compassion et de la rendre active.

La première est de prier tous les bouddhas et êtres éveillés du plus profond de votre cœur afin que tout ce que vous faites, toutes vos pensées, paroles et actions, ne soient que source de bienfaits et de bonheur pour les êtres. C'est ce qu'exprime cette très belle prière : « Bénissez-moi afin que je sois utile. » Priez pour que vous fassiez du bien à tous ceux qui entreront en contact avec vous et que vous les aidiez à transformer leur souffrance et leur vie.

La seconde, qui est universelle, consiste à diriger votre compassion - quelle qu'elle soit - vers tous les êtres en dédiant toutes vos actions positives et toute votre pratique spirituelle à leur bien-être et plus particulièrement à leur éveil. Car lorsque vous méditez profondément sur la compassion, vous en venez à réaliser que la seule façon pour vous d'aider *totale*ment les autres est d'atteindre l'éveil. Alors naît en vous

un sentiment puissant de détermination et de responsabilité universelle, en même temps que le désir empli de compassion d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres.

Ce désir empli de compassion est appelé « Bodhicitta » en sanscrit : *bodhi* signifie notre essence éveillée et *citta* signifie le cœur.

Nous pourrions ainsi le traduire par « le cœur de notre esprit éveillé ». Réveiller et développer le cœur de notre esprit d'éveil, c'est faire mûrir continuellement la graine de notre nature de bouddha ; cette graine qui, ultimement, lorsque notre pratique de la compassion sera devenue parfaite et inclura toute chose, s'épanouira majestueusement en la fleur de la bouddhété. Ainsi la Bodhicitta est-elle l'origine, la source et la racine du chemin spirituel tout entier. C'est pourquoi, dans notre tradition, nous prions avec tant de ferveur :

Ceux qui n'ont pas encore donné naissance à la précieuse Bodhicitta,

Puissent-ils lui donner naissance.

Ceux qui lui ont donné naissance,

Puisse leur Bodhicitta ne pas faiblir

Mais croître toujours davantage.

C'est également la raison pour laquelle Shantideva louait la Bodhicitta avec tant de joie:

*C'est l'élixir suprême
Qui abolit la souveraineté de la mort,
Le trésor inépuisable
Qui élimine la misère du monde,
Le remède incomparable
Qui guérit les maladies du monde,
L'arbre qui abrite tous les êtres
Las d'errer sur les chemins de l'existence conditionnée,
Le pont universel
Qui mène à la libération des existences douloureuses,
La lune de l'esprit qui se lève
Et apaise la brûlure des passions du monde,
Le grand soleil qui finalement dissipe
Les brumes de l'ignorance du monde.*

LES ÉTAPES DE TONGLÉN

Maintenant que je vous ai présenté les diverses méthodes permettant d'éveiller la compassion et démontré l'importance et le pouvoir de celle-ci, je peux partager avec vous de façon plus efficace la noble pratique de tonglén. Vous possédez en effet à présent la motivation, la compréhension et les moyens d'effectuer cette pratique pour votre plus grand bien et le plus grand bien d'autrui.

Tonglén est une pratique bouddhiste mais je suis fermement convaincu que tout le monde, sans exception, peut le pratiquer. Même si vous n'avez aucune foi religieuse, je vous encourage, tout simplement, à l'essayer. J'ai découvert que l'aide apportée par tonglén était précieuse entre toutes. Pour l'expliquer très simplement, la pratique de tonglén - donner et recevoir - consiste à prendre sur soi la douleur et la souffrance des autres, et à leur donner votre bonheur, votre bien-être et la paix de votre esprit. Tout comme l'une des méthodes de méditation décrites plus haut, tonglén utilise le support de la respiration. Géshé Chekhawa écrivait: « Donner et recevoir doivent être pratiqués alternativement. Cette alternance doit être placée sur le support de la respiration. »

De par ma propre expérience, je sais combien il est difficile d'imaginer que l'on prend sur soi la souffrance des autres, et particulièrement celle des malades ou des mourants, sans avoir au préalable établi en soi la force et l'assurance de la compassion. Ce sont cette force et cette assurance qui donneront à votre pratique le pouvoir de transmuter leur souffrance.

C'est pourquoi je recommande toujours de pratiquer tonglén pour vous avant de le pratiquer pour autrui. Avant de diriger vers les autres votre amour et votre compassion, découvrez-les, approfondissez-les, créez-les et renforcez-les en vous-même. Guérissez-vous de toute réticence, détresse, colère ou peur qui pourraient vous empêcher de pratiquer tonglén de tout votre cœur. Au cours des années, une façon d'enseigner tonglén s'est développée que beaucoup de mes étudiants ont trouvée extrêmement bénéfique et d'un grand pouvoir thérapeutique. Elle se déroule en quatre étapes.

LA PRATIQUE PRÉLIMINAIRE DE TONGLÉN

La meilleure façon de faire cette pratique, ainsi que toute pratique de tonglén, est de commencer par éveiller en vous la nature de l'esprit et d'y demeurer. Lorsque vous demeurez dans la nature de l'esprit et percevez toute chose directement comme « vide », illusoire et semblable au rêve, vous demeurez dans l'état que l'on appelle la « Bodhicitta absolue » ou « ultime », le cœur véritable de l'esprit d'éveil. Les enseignements comparent la Bodhicitta absolue à un trésor inépuisable de générosité. La compassion, comprise dans son sens le plus profond, est reconnue et perçue comme le rayonnement naturel de la nature de l'esprit, le moyen habile qui s'élève du cœur de la sagesse.

Commencez par vous asseoir et par ramener l'esprit en lui-même. Laissez toutes vos pensées s'apaiser, sans les solliciter ni les suivre. Fermez les yeux si vous le désirez. Lorsque vous vous sentez tout à fait calme et centré, éveillez légèrement votre vigilance et commencez la pratique.

1. *Tonglen pratiqué sur l'environnement.*

Nous savons tous combien nos humeurs et nos états d'âme ont d'emprise sur nous. Asseyez-vous et prenez conscience de votre humeur et de votre état d'esprit. Si vous êtes anxieux, si l'atmosphère est lourde, absorbez alors mentalement - en inspirant - tout ce qui est insalubre et - en expirant - répandez autour de vous calme, clarté et joie, purifiant et assainissant ainsi l'atmosphère et l'environnement de votre esprit. Voilà pourquoi j'appelle cette première étape « tonglen pratiqué sur l'environnement ».

2. *Tonglen pratiqué sur soi-même.*

Pour accomplir cet exercice, divisez-vous en deux aspects, *A* et *B*.

A est l'aspect de vous qui est sain, empli de compassion, chaleureux et aimant, tel un ami véritable, réellement désireux d'être là pour vous, à votre écoute et ouvert à ce que vous êtes, sans jamais vous juger, quels que soient vos défauts ou vos faiblesses.

B est l'aspect de vous qui a été blessé, celui qui se sent incompris et frustré, amer ou en colère. Il a peut-être été injustement traité - ou même maltraité - dans l'enfance. Il a souffert dans ses relations personnelles ou a été victime d'injustice sociale.

En inspirant, imaginez que *A* ouvre complètement son cœur, accueille et embrasse avec chaleur et compassion toutes les souffrances, négativités, douleurs et blessures de *B*. Emu, *B* ouvre lui aussi son cœur et toutes ses douleurs et souffrances disparaissent dans cette étreinte emplie de compassion.

En expirant, imaginez que *A* envoie à *B* tout le pouvoir réparateur de son amour, toute sa chaleur, sa confiance, son bien-être, son assurance, son bonheur et sa joie.

3. *Tonglen pratiqué dans une situation vivante.*

Représentez-vous avec précision une circonstance au cours de laquelle vous avez mal agi, dont le souvenir vous emplit de culpabilité et dont la seule évocation vous fait frémir.

Puis, en inspirant, acceptez la totale responsabilité de vos actes lors de cette circonstance particulière, sans essayer en aucune façon de justifier votre conduite. Reconnaissez précisément ce que vous avez fait de mal et demandez pardon de tout votre cœur. En expirant à présent, dispensez la réconciliation, le pardon, la guérison et la compréhension.

Ainsi, vous inspirez la faute et expirez la réparation du malcausé, vous inspirez la responsabilité de vos actes et expirez la guérison, le pardon et la réconciliation.

Cet exercice est particulièrement puissant. Il peut vous donner le courage d'aller voir la personne à qui vous avez fait du tort, ainsi que la force et la détermination de lui parler sans détours, et de réellement lui demander pardon du plus profond de votre cœur.

4. *Tonglen pratiqué pour les autres.*

Pensez à quelqu'un dont vous vous sentez très proche, en particulier une personne qui est dans la douleur. En inspirant, imaginez que vous prenez sur vous avec compassion toute sa souffrance et sa douleur et, en expirant, dirigez vers elle chaleur, amour, joie, bonheur et guérison.

Maintenant, tout comme dans la pratique de l'amour-tendresse, élargissez graduellement le cercle de votre compassion pour inclure d'abord d'autres personnes dont vous vous sentez très proche, puis celles qui vous sont indifférentes, celles qui vous déplaisent ou avec lesquelles vous êtes en conflit et, enfin, celles qui sont à vos yeux cruelles ou monstrueuses. Laissez votre compassion devenir universelle et accueillir dans son étreinte tous les êtres sensibles, sans aucune

exception :

*Les êtres sensibles sont aussi illimités que l'espace ;
Puissent-ils tous réaliser sans peine la nature de leur esprit,
Puisse chacun des êtres sensibles des six mondes, qui ont tous été,
dans l'une ou l'autre de mes vies passées, mon père ou ma mère,
Atteindre tous ensemble la base de la perfection primordiale.*

Ce que j'ai présenté jusqu'ici constitue les préliminaires complets de la pratique principale de tonglen. Celle-ci comprend, ainsi que nous le verrons plus loin, un processus de visualisation plus riche encore. Cette pratique préliminaire travaille sur votre disposition d'esprit et de cœur. Elle vous prépare, vous ouvre et vous inspire. Non seulement elle vous permet, par elle-même, de purifier l'atmosphère de votre esprit, votre propre souffrance et la douleur du passé, et de commencer à aider tous les êtres sensibles par votre compassion, mais elle établit aussi - tout en vous familiarisant avec lui - le processus qui trouve sa pleine expression dans la pratique principale de tonglen : donner et recevoir.

LA PRATIQUE PRINCIPALE DE TONGLÉN

Dans la pratique de tonglen - donner et recevoir - nous *prenons sur nous, par la compassion*, toutes les souffrances diverses mentales et physiques, de tous les êtres - leur peur, frustration, douleur, colère, culpabilité, amertume, doute et agressivité - et leur *donnons, par notre amour*, tout notre bonheur, bien-être, sérénité, apaisement et plénitude.

1 Avant de commencer cette pratique, asseyez-vous tranquillement et ramenez l'esprit en lui-même. Puis, parmi les méthodes et les exercices que je vous ai décrits, choisissez celui qui vous inspire le plus et que vous trouvez personnellement efficace, et méditez profondément sur la compassion.

Invoquez la présence de tous les bouddhas, bodhisattvas et êtres éveillés, demandez leur aide afin que, par leur grâce et leur inspiration, la compassion puisse naître dans votre cœur.

2. Imaginez en face de vous, de façon aussi vivante et émouvante que possible, une personne qui vous est chère dans une situation de souffrance. Essayez d'imaginer tous les aspects de sa douleur et de sa détresse. Puis, lorsque vous sentez que la compassion envers cette personne ouvre votre cœur, imaginez que toutes ses souffrances se manifestent et se rassemblent sous la forme d'un épais nuage de fumée chaude, noirâtre et sale.

3. Ensuite, en inspirant, visualisez que ce nuage de fumée noire se dissout avec votre inspiration au centre même de la fixation égocentrique, situé au niveau de votre cœur. Il détruit complètement en vous toute trace d'amour de soi immodéré, et purifie ainsi tout votre karma négatif.

4. Imaginez, une fois la fixation égocentrique détruite, que le cœur de votre esprit d'éveil - votre Bodhicitta - se révèle dans sa plénitude totale. Puis, en expirant, imaginez que vous envoyez à votre ami dans la douleur la lumière radieuse et rafraîchissante de paix, de joie, de bonheur et d'ultime bien-être de votre esprit d'éveil, et que ses rayons purifient entièrement son karma négatif. A ce point, il me semble inspirant d'imaginer, comme le suggère Shantideva, que la Bodhicitta a transformé votre cœur- ou même votre corps et votre être tout entiers - en une pierre précieuse étincelante, un joyau qui peut exaucer les souhaits et les désirs de chacun et leur procurer exactement ce à quoi ils aspirent et ce dont ils ont besoin. La compassion authentique est ce joyau qui exauce tous les souhaits, parce qu'elle a le pouvoir intrinsèque de procurer à chaque être précisément ce qui lui manque le plus, et de soulager ainsi sa souffrance en lui apportant la plénitude véritable.

5. Ainsi, au moment où la lumière de votre Bodhicitta jaillit et atteint votre ami dans la douleur, il est essentiel que vous soyez fermement convaincu que tout son karma négatif *a été réellement*

purifié, et que vous ressentiez la joie profonde et durable de le savoir entièrement libéré de sa souffrance.

Poursuivez alors régulièrement cette pratique au rythme normal de votre respiration.

Pratiquer tonglen pour un ami dans la douleur vous aide à amorcer le processus d'élargissement graduel du cercle de la compassion qui vous permettra de prendre sur vous la souffrance de tous les êtres, de purifier leur karma et de leur offrir votre joie, votre bien-être et votre sérénité. Tel est l'objectif merveilleux de la pratique de tonglen et, plus généralement, celui de la voie de la compassion tout entière.

PRATIQUER TONGLÉN POUR UNE PERSONNE MOURANTE

Je pense que vous commencez sans doute à comprendre, à présent, comment tonglen pourrait être dirigé de façon spécifique vers l'aide aux mourants, quelle force et quelle confiance cette pratique pourrait vous donner lorsque vous les assistez, et quelle aide véritable elle pourrait offrir pour transformer leur souffrance.

Je vous ai exposé la pratique principale de tonglen. Imaginez à présent la personne mourante à la place de votre ami dans la douleur. Parcourez exactement les mêmes étapes que dans la pratique principale. Dans la visualisation de la troisième étape, imaginez que tous les aspects de souffrance et de peur de la personne mourante se rassemblent en un gros nuage de fumée chaude, noirâtre et sale que vous inspirez. Considérez également qu'en agissant de la sorte, vous détruisez comme auparavant fixation égocentrique et amour de soi immodéré, et purifiez la totalité de votre karma négatif.

Imaginez à présent qu'en expirant, la lumière émanant du cœur de votre esprit d'éveil emplit la personne mourante de sa paix et de son bien-être et purifie tout son karma négatif.

A chaque instant de notre vie, nous avons besoin de compassion, mais quel moment plus pressant pourrait-il y avoir que celui de l'approche de la mort ? Quel cadeau plus merveilleux et plus réconfortant pourriez-vous offrir au mourant que de lui donner l'assurance que vous priez pour lui et qu'en pratiquant à son intention, vous prenez sur vous sa souffrance et purifiez son karma négatif ?

Même s'il ne sait pas que vous pratiquez pour lui, vous l'aidez et lui vous aide en retour. Il vous aide *activement* à développer votre compassion, et ainsi à vous purifier et à vous guérir. A mes yeux, chaque personne mourante est un maître, offrant à tous ceux qui l'aident l'opportunité de se transformer en développant leur compassion.

LE GRAND SECRET

Vous pourriez vous demander : « Si je prends sur moi la souffrance et la douleur de l'autre, est-ce que je ne cours pas le risque de me faire du mal ? » Si vous vous sentez un tant soit peu hésitant et pensez que vous ne possédez pas encore en vous la force et le courage de la compassion pour accomplir de tout cœur la pratique de tonglen, ne vous inquiétez pas. Simplement, *imaginez* que vous effectuez cette pratique en vous disant :

« En inspirant, je prends sur moi la souffrance de mon ami ou celle des autres ; en expirant, je leur procure le bonheur et la paix. » Faire simplement ceci pourrait créer dans votre esprit un climat inspirant, susceptible de vous inciter à vous engager dans la pratique directe de tonglen.

Si vous êtes quelque peu réticent ou incapable de faire la pratique complète, vous pouvez également effectuer celle-ci sous la forme d'une simple *prière* inspirée par le désir profond d'aider les êtres. Vous pourriez par exemple dire la prière suivante :

« Puissé-je être capable de prendre sur moi la souffrance des autres. Puissé-je leur offrir mon bien-être et mon bonheur. » Cette prière créera des conditions favorables pour que s'éveille, à l'avenir,

votre capacité de pratiquer tonglen.

Ce dont vous pouvez avoir la certitude, c'est que la seule chose que tonglen soit *susceptible* de blesser est celle qui jusqu'à présent vous a fait le plus de mal : votre propre ego, votre fixation égocentrique et votre amour de soi immodéré, qui sont la racine même de la souffrance. Si, en effet, vous pratiquez tonglen aussi fréquemment que possible, cet esprit égocentrique s'affaiblira toujours davantage et votre véritable nature - la compassion - aura l'occasion d'émerger avec de plus en plus de vigueur. Plus grande et plus forte sera votre compassion, plus grands et plus forts seront votre courage et votre assurance. Ainsi, la compassion se révèle être, une fois encore, votre plus grande richesse et votre meilleure protection. Selon les paroles de Shantideva :

*Qui veut promptement sauver
Et soi-même et les autres,
Doit pratiquer le grand secret :
L'échange de soi et d'autrui .*

Ce grand secret de la pratique de tonglen est connu des maîtres spirituels et des saints de toutes les traditions. Le vivre et l'incarner, dans l'abandon et la ferveur d'une sagesse et d'une compassion véritables, est ce qui emplit de joie leur existence.

Une figure contemporaine qui a consacré sa vie au service des malades et des mourants et qui rayonne cette joie de « donner et recevoir » est Mère Teresa. Je ne connais pas de déclaration plus inspirante à propos de l'essence spirituelle de tonglen que ses paroles :

Nous avons tous l'ardent désir d'être avec Dieu dans son royaume, mais il est en notre pouvoir d'être dans son royaume avec Lui en cet instant. Cependant, être heureux avec Lui, maintenant, signifie :

*Aimer comme Il aime,
Aider comme Il aide,
Donner comme Il donne,
Servir comme Il sert,
Sauver comme Il sauve,
Être avec Lui chaque heure et chaque seconde,
Le rejoindre là où Il a pris les apparences de la détresse.*

Un amour aussi universel que celui-ci a guéri les lépreux de Geshé Chekhawa. Il pourrait peut-être également nous guérir d'une maladie plus dangereuse encore : celle de l'ignorance qui, vie après vie, nous a empêchés de réaliser la nature de notre esprit et, par conséquent, d'atteindre la libération.

Une image à méditer.....

Compassion

J'avais été frappé par cette dynamique de Tonglen dans la *démarche de compassion*. J'y ai retrouvé l'esprit du *second commandement*: "tu aimeras ton prochain **comme** toi-même" dans lequel c'est le mot "**comme**" qui appelle à un **équilibre** dans ce qui est mon "environnement" (intérieur **et** extérieur)

J'ai assisté récemment à un séminaire où l'animatrice avait proposé à notre méditation le vitrail ci-dessous [Le Bon Samaritain](#) de la cathédrale de Chartres. Etonnant par la vivacité de ses couleurs, ce vitrail (N°44) a quand même 800 ans.... Et il m'a d'autant plus touché quand j'ai appris *qu'il avait un double sens* :

L'aubergiste et le Samaritain ont couché le pèlerin blessé. Sa tête repose sur un coussin et il est de nouveau vêtu. À son chevet, son sauveur et protecteur lui donne à manger pour qu'il reprenne des forces.

*Le Bon Samaritain qui vient panser les plaies du moribond, c'est le Christ envoyé par son Père sur la terre pour sauver l'humanité malade. Samaritain en hébreu signifie **gardien** et aucun nom ne convient mieux au Christ, berger bienveillant de son troupeau.*

Cette image prend ainsi un double sens :

- celui du Samaritain de la parabole, qui soigne le pèlerin blessé
- le pèlerin, *c'est moi*, blessé par le péché, qui suis soigné par le Christ....



"Tout geste d'amour, si petit qu'il soit, à l'égard du pauvre et de l'indésirable, est important pour Jésus."

Mère Teresa

..."le processus de la foi a pour but de nous apprendre que nous sommes aimés. "

Laurence Freeman, osb –*La voie de la contemplation* p95

La Consécration du Cœur

J'ai relu récemment ce passage du livre de Simone PACOT ("L'Évangélisation des Profondeurs") qui me paraît plein de sagesse.

....."D'une façon très simple, nous pouvons dire que faire la volonté de Dieu consiste à apprendre à vivre le moindre de nos actes à la lumière de l'Esprit. Il faut reconnaître que bien souvent nous prions en demandant à l'Esprit de nous éclairer et dès que notre prière est terminée, nous retrouvons notre façon de vivre habituelle. Nous ne savons pas ouvrir à l'inspiration de l'Esprit tout ce que nous vivons, nos actes, le temps pour parler, le temps pour se taire, la façon de vivre un conflit, une relation, de prendre des décisions, d'élaborer un projet. Consultons-le, permettons-lui de se manifester, donnons-lui une chance de s'exprimer et d'être entendu. *Cela suppose de savoir se taire pour écouter*, pour se laisser enseigner par la sagesse de Dieu.

Cette vie dans l'Esprit devrait se vivre de façon naturelle, souple, sans tension. Cela n'a rien à voir avec l'introspection ou avec l'observation excessive de soi-même. Elle suppose que nous soyons prêts à vivre une forme d'abandon de nos idées une fois que nous les avons bien mises au clair. Il ne s'agit pas de demander à l'Esprit confirmation de ce que nous pensons ou projetons, mais de faire table rase de toute idée préconçue, même si elle paraît excellente, de laisser une plage, un blanc, un creux pour que l'Esprit soit libre de se manifester et inspire une direction peut-être tout à fait inattendue.

La Consécration du Cœur

Beaucoup ont été pacifiés dans leur recherche de la volonté de Dieu en vivant ce que l'on pourrait appeler la *consécration du cœur*. A partir de là, ils ont en quelque sorte la certitude que leur désir essentiel, leur volonté profonde est bien de vivre le désir de Dieu. La consécration du cœur à Dieu perdure à travers des formes qui peuvent changer. Il est tout à fait possible de la vivre même si nous sommes dans la confusion ou le désordre, si nous n'avons pas découvert le sens de notre vie ni la forme de notre service.

Il nous arrive de quitter un groupe, une forme de don vécue pendant des années. Ce départ peut être imposé par les circonstances, il peut être mouvement de vie si nous avons fait un mauvais choix ou une infidélité à la première direction prise qui était la bonne, peu importe, à ce moment-là, nous pouvons vivre cette consécration du cœur qui va nous pacifier, nous ancrer dans l'essentiel. Combien d'oscillations, d'attentes, de doutes seraient évités en vivant totalement dans ce mouvement. S'il est fait chaque jour, la forme ne manquera pas de se trouver, presque sans effort de notre part. Il n'est pas nécessaire d'attendre d'être en bon état, dégagés d'une grande partie de nos problèmes pour la vivre. Jésus a choisi ses disciples dans l'état où ils se trouvaient, très peu éclairés, certains fraudeurs, pas très honnêtes....

La consécration du cœur est un acte d'une justesse absolue dans notre relation à Dieu. Chaque être humain est appelé à la vivre un jour. Il est possible qu'il y ait des pans entiers de notre vie que nous ne puissions pas donner, que cela ne nous arrête pas. Certains attendent, pour se donner à Dieu, d'être capables d'abandonner leurs biens, de tout quitter, d'être parfaits, d'avoir dépassé telle ou telle énorme difficulté, et ils retardent indéfiniment ainsi l'acte de consécration. Jésus n'a jamais accablé ses disciples, il les a toujours aimés et encouragés sur la route. Dieu accompagne les hommes sur leurs chemins tordus, et quelle que soit l'erreur ou la faute commise, nous pouvons nous donner à lui sans réserve.

Cet acte est personnel, intime, et se vit tout simplement dans le cœur profond, la prière.

Quand il est accompli, il y a un avant et un après. Avant, c'est le questionnement inquiet, le risque est alors de se demander sans cesse quelle est la volonté de Dieu. Après, la paix du cœur est là, l'essentiel est vécu. Le reste suivra sans nul doute. Le but de notre vie est bien maintenant d'incarner à notre façon le dessein de Dieu sur la création à partir de ce que nous sommes, de ce que nous pouvons vivre. C'est comme si la responsabilité de notre chemin avait été confiée au Père: par cet acte posé dans le cœur profond, nous devenons serviteurs du Royaume. Même si nous ne savons pas encore de quelle manière nous allons servir, nous demandons et permettons à l'Esprit d'être le premier. C'est une alliance avec Dieu, un pacte.

Engageons-nous à ne plus rien vivre seuls, livrés à nos seules compétences comme des orphelins (cf Jn 14, 18: "Je ne vous laisserai pas orphelins, je viens à vous."), mais à toujours vivre en référence à la parole, en consultant l'Esprit. Nous avons rendu notre vie à Dieu en étant prêts à ce qu'elle produise des fruits. D'aucuns ne savent peut-être pas trop à quoi sert leur vie, mais le chemin est pris. Sans aucun doute ils seront éclairés. C'est une joie extrêmement profonde que de vivre cet acte. *C'est un bonheur de se réveiller chaque jour avec cette certitude: "J'ai trouvé le but de ma vie, je suis consacré à Dieu."* Que l'on soit marié, célibataire, en attente, entre deux états, cet acte est fondamental. Beaucoup de ceux qui ont changé d'orientation, souvent après des difficultés, des échecs, des rejets, des abandons, se trouvent totalement déstabilisés, à la recherche d'une nouvelle forme de vie. Il suffit parfois qu'ils reviennent à une consécration de cette sorte pour se retrouver pacifiés: car cela vient confirmer le don premier sans qu'il soit besoin de l'incarner dans une forme particulière. "

Simone PACOT, "L'Evangélisation des Profondeurs" pp 155-157

Cela n'est pas contradictoire avec cette réflexion déjà citée :

"Le rôle du chrétien n'est pas de juger ou de condamner le monde. Il comprend que dans un monde intrinsèquement impermanent, qui se transforme constamment sous ses yeux, tout homme, en fait, est un étranger. On a beau chercher à le nier, **personne sur cette terre ne vit dans une "ville éternelle"**. La conversion nous aide à nous voir tels que nous sommes. Au lieu de supprimer la liberté, elle l'augmente. Nous pouvons alors choisir librement qui nous **voulons** être: des vagabonds désespérés sur la surface de la Terre, ou des pèlerins d'espoir dans le royaume spirituel."

(Laurence Freeman, osb - *Jésus, le maître intérieur* p208)

.....*Cette marche de pèlerin devrait se dérouler tout au long de la vie :*

... "Tout le monde doit faire face au même voyage et franchir ses étapes, mais il peut se faire plus ou moins facilement et sagement. Il est préférable de les franchir en douceur, dans l'acceptation, tout au long de la vie, plutôt que de laisser tout l'apprentissage à faire pour la dernière étape de la vie. A ce moment là, nous pourrions être tellement préoccupés par les traitements médicaux et les niveaux de bien-être, nous débattant avec le refus de la mort et l'angoisse de la fin, que nous serions inconscients du sens réel de ce qui se passe.

La vie a un sens parce que c'est une préparation transcendante à la mort. Il est affreux d'imaginer qu'on puisse y arriver sans aucune préparation, après une vie passée sans faire aucun effort conscient pour approfondir sa foi. Rappelez-vous ce que fut l'expérience de ne pas réviser un examen et la peur et le stress éprouvés durant la semaine précédente. Mieux nous serons préparés à mourir, plus nous vivrons pleinement et plus douces seront les périodes de transition. La sagesse de l'Orient parle ici de la loi du karma. La doctrine de la tradition catholique dirait que nous rattrapons le temps perdu et achevons le processus de purification au purgatoire. Toutes reconnaissent cependant que nous sommes mieux armés pour l'étape finale de l'union ultime si nous nous occupons dès maintenant de nous préparer sérieusement et de passer par les étapes de purification et d'illumination plus tôt au cours du voyage. La méditation quotidienne n'est qu'un chemin de foi qui se concentre sur cette préparation."

(Laurence Freeman, osb - "La voie de la contemplation" p127)

...je citerais volontiers aussi cette phrase de **John Main**, (*Letters from the heart*)::

*"La merveilleuse beauté de la prière, c'est que l'ouverture de nos coeurs est aussi naturelle que l'ouverture d'une fleur. De même qu'une fleur s'ouvre et s'épanouit si nous la laissons être, de même si nous nous contentons d'être, simplement, si nous devenons et restons silencieux, **nos coeurs ne peuvent pas ne pas s'ouvrir** : l'Esprit ne peut pas ne pas se déverser dans tout notre être, c'est pour cela que nous avons été créés."*

ANNEXE 2

Ennéagramme

- **Documents généraux: Synthèse de stages et notes diverses**
- **Présentation :documents de l'Institut Français de l'Ennéagramme**

1- Ennéagramme : Documents généraux

- Formations à l'enneagramme

Il existe maintenant plusieurs formations à l'enneagramme. Après m'être formé personnellement, j'ai suivi les trois niveaux proposés (sessions d'un week end chacune au centre St Hugues à Biviers, près de Grenoble: [http:// www.sainthugues.fr](http://www.sainthugues.fr) :

Ennéagramme – Niveau 1 - Initiation

L'enneagramme, très ancien outil de connaissance de soi, permet d'identifier la motivation à l'origine de notre type de personnalité et des chemins de progression.

Découvrir la méthode et identifier son propre type de personnalité.

Il y a environ 25 personnes, ce qui permet d'avoir tous les types représentés parmi les 9 possibles et favorise ainsi des échanges fructueux.

Ennéagramme – Niveau 2 - Approfondissement

Au cours de la session initiation, vous avez découvert ou approché votre type de base. Vous avez identifié les ombres et les lumières de votre personnalité.

Depuis, dans le quotidien, vous avez vérifié la pertinence de ce que cet outil vous a révélé.

En identifiant le chemin déjà parcouru, en approfondissant le chemin d'involution et d'évolution de chacun des types, vous allez entrer davantage dans votre énergie. C'est un chemin de liberté qui s'ouvre.

Ce Week-End est une étape supplémentaire, une « mise en mots »... d'un chemin d'évolution. C'est aussi une mise en pratique car il permet d'établir un plan d'action personnel pour continuer le chemin.

Se perfectionner en enneagramme c'est prendre les moyens de faciliter le travail en équipe, la communication en famille et en couple.

Un accompagnement spirituel personnel est possible pour ceux qui le souhaitent, en toute liberté

Ennéagramme – Niveau 3 - L'enneagramme, une aide sur mon chemin à la suite du Christ

Personnes connaissant bien leur type enneagramme

Cette session est animée dans une perspective chrétienne, en aidant à reconnaître que nous sommes des êtres blessés mais aussi des êtres de désir... appelés par l'amour du Père.

Objectifs : A travers cet outil, ces 2 jours permettront d'ouvrir quelques pistes pour continuer un chemin de foi : . Relire son histoire de vie, y repérer les ombres et les lumières.. Continuer à ouvrir des pistes concrètes et habiter plus encore notre unicité, à partir des chemins de conversion liés à chaque type.. Accueillir l'Amour du Père.. Se laisser aimer dans nos blessures, en les reconnaissant, en les nommant.. S'approprier davantage nos dons, nos talents, pour aller vers les autres et être ouvrier du Royaume.

Pédagogie . Apports théoriques concernant l'outil.. Echanges. Temps d'écriture.. Temps d'intériorisation.

Les 9 types d'ennéagramme (description rapide)

Ennéatype 1

Le **1** a pour **orientation** la rigueur personnelle et les idéaux élevés. Il veut être quelqu'un de bien sur le plan moral et, comme il préfère le **centre instinctif** vers l'**intérieur**, il est convaincu qu'il y a toujours quelque chose à faire pour cela. Dans la vie, il compare en permanence ses actions et celle des autres à ses standards intérieurs. Quand il est dans son **ego**, il est persuadé qu'il devrait être parfait pour être acceptable et il se reproche ses erreurs, même petites. Il en ressent une forte colère après lui-même ; la colère est d'ailleurs la **passion** du type **1**. Cependant, cette colère n'est pas acceptable non plus et le **1** fait tout pour l'éviter et la réprimer, c'est sa **compulsion**.

Le **1** peut avoir des difficultés à démarrer une action, si cela implique de sa part un choix ou une décision. En effet, sa peur de faire des erreurs lui fait rechercher la meilleure décision, et il a tendance à penser qu'il n'y en a qu'une. Par contre, il a une énorme capacité d'action. Une fois lancé, il travaille beaucoup, avec sérieux et conscience. Le plaisir n'est vraiment possible que si le travail est fait et bien fait. Il cherche la qualité, y compris dans les plus petits détails.

Quand le **1** vit des émotions, il en réprime souvent l'expression qu'il juge peu convenable. Ainsi, il peut paraître froid même s'il est souvent extrêmement sensible.

Dans ses relations, le **1** essaye d'être un bon ami, un bon conjoint... Il peut faire beaucoup d'efforts pour cela. Il se blâme de ne pas être suffisamment à la hauteur et a très souvent une petite voix intérieure qui lui reproche ses imperfections. En même temps, il repère ce qui est imparfait chez les autres et a tendance à leur donner de bons conseils pour s'améliorer ("*Il faut...*", "*On doit...*"). Il est souvent perçu comme rigide et critique, ce qui le surprend car il est tellement moins exigeant avec les autres qu'il ne l'est avec lui-même. Son honnêteté et son intégrité en font quelqu'un de fiable et de responsable.

Plus il va bien, plus il accepte d'être faillible et que les autres le soient. Tout en gardant sans sens de la morale et du travail, il se connecte à la **vertu** du type, la patience.

Ennéatype 2

Le **centre émotionnel** vers l'**extérieur** étant préféré, le **2** cherche à aimer et souvent à aider concrètement les gens autour de lui. Il perçoit intuitivement les qualités, les possibilités et les besoins des autres. Il a tendance à dire chaleureusement aux autres ce qu'il y a de bien en eux et à les aider à surmonter leurs problèmes. Il est fier de cette image de personne aimante : la **passion** du type est l'orgueil. A l'inverse, et c'est la **compulsion** du type, il ne veut pas reconnaître ses propres besoins et être aidé.

En relation avec les autres, le **2** est séducteur. Il sait bien les écouter et les comprendre. Avec lui, on a l'impression d'être la personne la plus importante du monde. Lui-même ne se découvre que peu. Le **2** vit profondément dans le présent et peut passer très aisément d'une relation à une autre, toute aussi aimante. Bien souvent, il fait se rencontrer des gens qui pourraient s'apporter mutuellement quelque chose.

Le **2** affirme que son aide est désintéressée. Cependant, au fond de lui, il aimerait bien que son rôle soit apprécié et surtout reconnu. Parfois, il manipule les autres pour obtenir cette reconnaissance et se met en colère s'il ne l'obtient pas. Le souci de son image fait qu'il veut que son aide soit acceptée, utile et efficace. Certains **2** n'aident que des gens susceptibles de réussir. Ils sont souvent heureux dans le rôle d'éminence grise de quelqu'un d'important. De nombreux **2** ont du mal à dire "Non."

Souvent le **2** a du mal à rester inactif, si ce n'est à la rigueur pour récupérer de l'énergie afin de retourner aider. Il prend ses décisions rapidement et sur la base de facteurs humains.

Plus le **2** progresse, plus il est capable d'aider les autres sans en attendre un retour positif en termes d'image. Réellement altruiste, il découvre la **vertu** du type, l'humilité.

Ennéatype 3

L'**orientation** du **3** est une formidable capacité à réaliser et à réussir. Il a toujours un objectif en tête et quelque chose à faire. Ambitieux, il veut que ses projets aboutissent et que le succès soit reconnu et lui soit attribué. Quand il est dans la **compulsion** du type, éviter les échecs, il peut se cantonner à des projets sans grands risques et à court terme dont la réussite lui vaudra, il l'espère, l'admiration des autres. La **passion** du type est le mensonge ; il peut pendre deux formes. D'abord, le **3** peut gonfler artificiellement l'ampleur de ses succès. Mais surtout, il s'identifie à ses projets au détriment de son être véritable qu'il connaît mal (le **centre émotionnel** est paralysé par la recherche d'équilibre entre **utilisation intérieure et extérieure**).

Le **3** est efficace. C'est un bon organisateur. Il décide et agit rapidement, quitte à négliger un peu les détails. Pour lui, la quantité est souvent plus importante que la qualité. Focalisé sur l'aboutissement de la tâche, il est très flexible. Il peut mener plusieurs projets de front. Préférant le centre émotionnel, il est très convaincant et très relationnel (et non pas émotionnel) ; il s'adapte très facilement aux gens qu'il rencontre. Il peut dire ou faire ce qui lui paraît nécessaire pour obtenir le résultat qu'il vise. Il cherche à plaire et à séduire. En même temps, il est très compétitif et peut être très dur si les autres entravent sa réussite ou n'y contribuent pas assez.

Pour le **3**, le travail est souvent beaucoup plus important que ses autres activités ou que ses relations, intimes ou non. Il peut avoir tendance à choisir ses amis ou son conjoint pour ce qu'ils lui apportent sur le plan social. Toutefois, s'il réussit à s'impliquer, il est vraiment aidant.

Quand il va bien, le **3** découvre qui il est et ce qu'il désire profondément : la vérité, **vertu** du type. Il y met alors toute son énergie et son efficacité. Il cesse d'être opportuniste, pour être authentique, intègre et aimant.

Ennéatype 4

Le **4** préfère le **centre émotionnel** utilisé vers l'**intérieur**. Il est sensible et attaché à vivre des émotions intenses et authentiques. Son **orientation** est la recherche du beau. Quand il est dans son **ego**, cela se manifeste par une volonté, pas toujours consciente, d'être différent : la **compulsion** du type est d'éviter la banalité. Son désir d'être unique le rend

artificiel et lui fait percevoir ce que les autres ont et qu'il n'a pas. Il vit la **passion** du type, l'envie.

Le **4** a tendance à passer d'une émotion à une autre très rapidement. L'émotion la plus fréquente est une sorte de mélancolie à laquelle il trouve une valeur esthétique. Le **4** aimerait faire comprendre ce qu'il ressent, mais il a l'impression que c'est une tâche insurmontable. Il peut avoir une communication hésitante, ou symbolique, ou encore répéter longuement dans sa tête ce qu'il veut dire.

Le **4** est perçu par les autres comme ayant du charme, mais beaucoup le trouvent un peu affecté ou hautain. Pourtant, il a une excellente qualité d'écoute. C'est un bon confident plein de compassion. Le **4** accorde énormément d'importance aux relations intimes. Il attend, parfois toute sa vie, l'âme sœur. Avec ses proches, il a tendance à voir ce qui ne va pas quand ils sont là, et ce qui est bien chez eux quand ils sont loin ; ainsi, il peut alternativement les attirer et les repousser.

Le **4** a un imaginaire très riche. Il le trouve plus important que le quotidien dont il supporte mal la banalité. Bien souvent, il agit peu, à moins que le travail à faire utilise son originalité et sa créativité. Même alors, il a souvent du mal à aller au bout de ses projets.

Quand le **4** va bien, il découvre les **vertus** du type, l'harmonie et le contentement. Il devient capable de découvrir ce qu'il y a de beau dans le quotidien et de le faire partager aux autres.

Ennéatype 5

Le **5** préfère utiliser le **centre mental** vers l'**extérieur** pour comprendre le monde qui l'entoure. Son **orientation** est la recherche de la connaissance et la précision. Quand il est dans son **ego**, sa **compulsion** est d'éviter le vide intérieur. Pour cela, il cherche à absorber le plus d'informations possible et à l'inverse à en donner le moins possible. La **passion** du type est l'avarice, avarice d'informations bien sûr, mais surtout avarice de soi et de son temps. Le **5** vit détaché du monde extérieur qu'il observe ; il a un besoin vital de moments de retrait et d'une séparation nette des divers contextes de sa vie (travail, amitié...).

Le **5** a le plus souvent de très bonnes capacités d'analyse, de synthèse et de planification. Il veut comprendre les choses. Il aime bien avoir un sujet de compétence dont il est l'expert et dans lequel il est créatif. Il prend ses décisions sur la base de la logique. Il estime important d'être autonome sur le plan mental.

Avec les autres, le **5** est le plus souvent en retrait et ne tient pas trop à être remarqué. Il déteste les bavardages futiles. Le plus souvent, il s'exprime peu et il faut l'interroger avec précision pour obtenir une information. Parfois, il se lance dans de longues conférences très structurées que ses interlocuteurs trouvent un peu ennuyeuses. Quand le **5** vit des émotions (cela lui est plus facile quand il est seul), il ne les comprend guère et elles lui font un peu peur. Il en réprime l'expression. Il valorise le contrôle émotionnel, chez lui et chez les autres. Dans les relations intimes, il exprime sa tendresse de manière non verbale.

Le **5** n'est pas un passionné de l'action sauf parfois quand elle lui permet de satisfaire sa quête intellectuelle. Il réfléchit longuement avant de faire quoi que ce soit. Il préfère qu'une activité soit planifiée et structurée.

Quand il va bien, le **5** prend la mesure exacte de son savoir. Il peut se permettre alors d'accéder à la **vertu** de son type, le désintéressement, et de diffuser et utiliser ses connaissances.

Ennéatype 6

L'**orientation** du **6** est la loyauté. Il aime être intégré à un cadre stable et bien structuré. Souvent, il s'agit d'un groupe formel ou informel, mais cela peut aussi être une idée, un concept, etc. Pour beaucoup de **6**, il s'agit tout simplement de leur famille et/ou de leur entreprise. Avec ce groupe, le **6** est totalement dévoué. Quand il est dans son **ego**, sa **compulsion** est d'éviter la déviance et sa **passion** la peur. A ce moment-là, il découpe le monde en deux : le groupe lui-même qui représente la référence absolue et la vérité, et l'extérieur du groupe qui est suspect et dangereux. Vis-à-vis du danger extérieur, le **6** dispose de deux stratégies : la fuite ou l'attaque. Il y a donc deux façons d'être un **6** : l'un, dit phobique, évite le danger et est plutôt craintif ; l'autre, dit contrephobique, brave le danger et est plutôt agressif. Ce peut être la même personne, à des moments différents ou dans des contextes différents de sa vie. Le **6** ne se reconnaît que peu de qualités. Il se souvient peu de ses succès et de ses plaisirs. Il manque de confiance en lui.

Le **6** préfère le **centre mental**. Il veut prendre ses décisions de manière logique. En même temps, le centre mental est paralysé par la recherche d'équilibre entre **utilisation intérieure et extérieure**. Cela fait du **6** quelqu'un de souvent indécis et qui cherche des conseils. Il accumule des informations sur tous les aspects d'une situation, les positifs comme les négatifs. A la recherche de la sécurité, il imagine et planifie des solutions à tous les problèmes possibles. Une fois cette phase de réflexion achevée, il peut agir vite et efficacement. Il respecte les procédures existantes.

Avec les membres de son groupe, le **6** a un engagement sans faille ; il est impliqué, disponible, responsable et aidant. Il attend d'eux la même loyauté que celle qu'il manifeste à son égard. Il n'envisage les relations, surtout intimes, que comme durables. Avec les autres, le **6** peut être indifférent, voire agressif.

Le **6** a une relation particulière à l'autorité. Il s'y soumet (**6** phobique) ou s'y oppose (**6** contrephobique). Dans tous les cas, il est important qu'une autorité soit loyale, sinon même le **6** phobique s'y oppose, éventuellement indirectement. Si quelqu'un est victime d'une autorité injuste, le **6** est toujours prêt à le soutenir. Il se veut du côté des faibles et des opprimés et en est fier.

Quand il va bien le **6** devient autonome et confiant en lui et dans les autres. Il se connecte à la **vertu** de son type qui est le courage.

Ennéatype 7

Le **7** préfère utiliser le **centre mental** vers l'**intérieur** pour planifier sa vie de manière plaisante. Son **orientation** est la poursuite de la joie et de l'optimisme. Le mécanisme créateur de son **ego**, sa **compulsion**, est d'éviter la souffrance. Le **7** cherche alors le plaisir immédiat et à tout prix. Il s'arrange pour avoir en permanence des choix le plus ouverts possible. Ainsi, dès qu'une option devient un tant soit peu déplaisante, il peut l'abandonner pour une autre voie. A l'inverse, si quelque chose lui plaît, il a tendance à en consommer

sans modération. Sa **passion** est l'intempérance (ou la glotonnerie) ; cela concerne toute source de plaisir et pas seulement la nourriture ou la boisson.

Malgré sa préférence pour le centre mental, le **7** a un peu de mal à prendre des décisions, car décider c'est choisir et choisir c'est renoncer. Quand le **7** agit, c'est vite et avec beaucoup d'énergie, du moins tant que l'activité l'intéresse et l'amuse. Dans le cas contraire, il freine et découvre ailleurs des activités plus plaisantes qu'il estime soudain plus prioritaires. Le **7** a d'excellentes capacités de synthèse, de créativité et de planification. Mais réaliser ses plans n'est pas sa principale préoccupation. Il adore mener plusieurs activités de front.

Le **7** va au devant des autres et cherche à leur plaire par la gaieté, l'humour et par ses idées et ses plans plaisants. Il peut ainsi paraître chaleureux. Toutefois, il est beaucoup moins impliqué émotionnellement dans la relation qu'il n'y paraît. D'ailleurs, que surviennent des émotions négatives et le **7** a tendance à s'échapper. Cette difficulté à s'impliquer joue aussi dans ses relations intimes ; s'il la surmonte, il est un partenaire loyal. Le **7** supporte mal les contraintes, les règles et les procédures, sans pour autant s'y opposer ouvertement.

Quand le **7** va bien, il n'a plus besoin de fuir la souffrance pour être optimiste et devient capable de l'accepter quand elle est utile et/ou inévitable. Il vit la **vertu** de son type qui est la tempérance.

Ennéatype 8

Le **8** qui utilise le **centre instinctif** vers l'**extérieur** veut avoir un impact sur le monde extérieur. Il a une énergie physique considérable. Son **orientation** est la puissance et le courage. Il considère que la vie est un combat et il se bat pour la justice. Quand il est dans son **ego**, sa justice devient la justice. Sa **compulsion** le pousse à éviter toute marque de faiblesse. Il veut contrôler tous les détails du monde qui l'entoure. Dès que quelque chose lui échappe, il en ressent une frustration insupportable à laquelle il réagit par la colère. Sa **passion** est l'excès et la luxure. Il cherche le pouvoir et est même prêt à utiliser les points faibles des autres pour y parvenir.

Le **8** décide vite et agit de même. C'est une personne déterminée qui fait que les choses arrivent quels que soient les obstacles. Il croit à la nécessité d'un pouvoir fort, et peut et aime l'exercer. Il sait reconnaître les véritables détenteurs du pouvoir ; il les respecte s'ils sont forts et cherche à les remplacer sinon. Il est celui qui édicte les règles et les transgresse quand elles ne le servent plus.

Assez souvent, le **8** planifie et organise bien. Mais les idées ne l'intéressent que si elles sont au service de l'action. Le **8** parle franchement et sait facilement dire "*Non !*" sans chercher à se justifier. Il a beaucoup de force de conviction. Il est direct. Il a tendance à penser en termes binaires (blanc ou noir, mais pas gris), notamment sur le plan relationnel où il veut et obtient que les gens se positionnent avec ou contre lui. Si on est avec lui, le **8** protège ; sinon, il attaque et/ou se venge.

Pour s'engager dans une relation, le **8** a souvent besoin d'une longue phase pendant laquelle il teste la personne concernée pour savoir s'il peut lui faire confiance. S'il réussit à

en être convaincu, il baisse la garde. Il devient alors très possessif et protège l'autre comme il se défend lui-même.

Quand le **8** va bien, il admet sa vulnérabilité. Il met alors sa force au service de vraies causes et accepte les autres. Il vit la simplicité, **vertu** du type.

Ennéatype 9

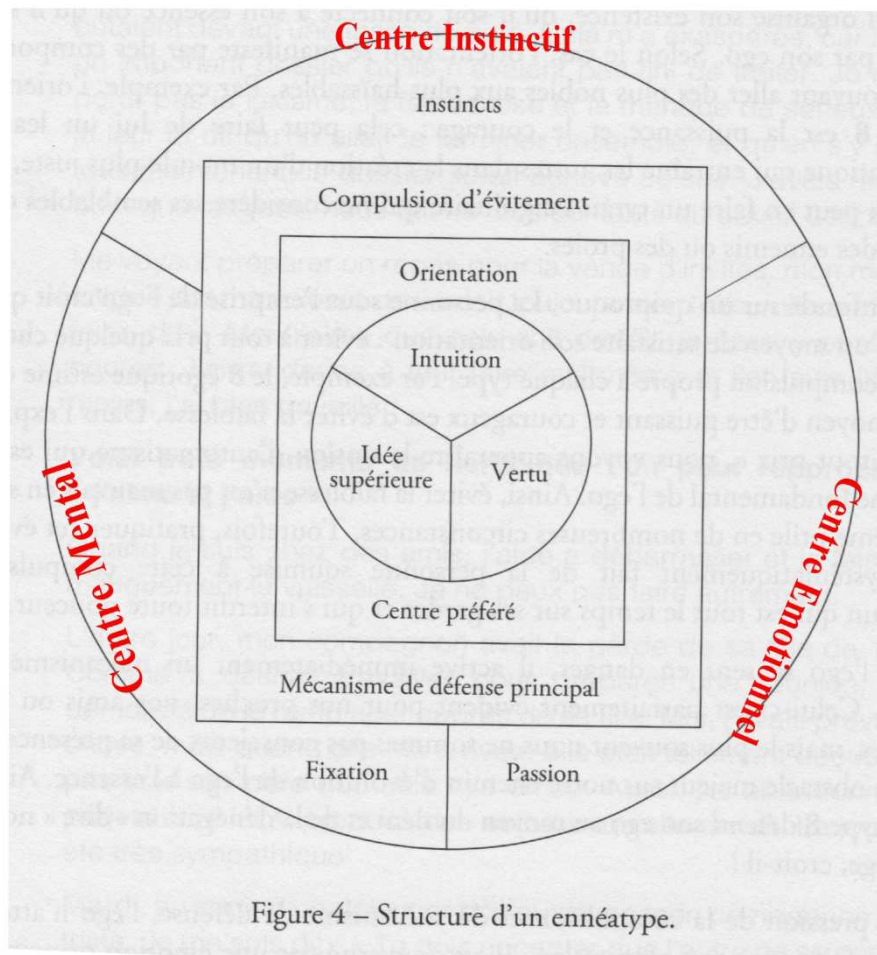
L'**orientation** du **9** est l'acceptation et le soutien. Il recherche la paix et l'harmonie. C'est un conciliateur habile. Mais la **compulsion** qui fonde son **ego** est d'éviter les conflits. Elle le mène tout droit à la **passion** du type, la paresse. Le **9** évite les décisions et les actions qui pourraient provoquer le désaccord de ceux qui auraient préféré qu'il fasse autre chose. Il se réfugie dans la routine et dans des activités secondaires, ou il remet les tâches au lendemain. Sa paresse est une paresse de soi. Ne pas se connaître, ne pas être conscient de ses besoins, de ses désirs et de ses qualités, cela permet de ne pas s'imposer et de ne pas provoquer de conflits.

Le **centre instinctif** est paralysé par la recherche d'équilibre entre **utilisation intérieure et extérieure**. Le **9** a du mal à passer à l'action sans une impulsion extérieure. Cependant, beaucoup de **9** agissent et travaillent beaucoup, afin d'être bien intégré socialement. Le **9** ne veut pas affronter les conflits qu'impliquerait la marginalité. Il se montre alors compétent et professionnel, avec malgré tout une difficulté à distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas vraiment. Le **9** a aussi l'instinctif pour centre préféré. Il sait très bien ce qu'il ne veut pas faire ou vivre. Comme sa compulsion ne lui permet guère de dire "*Non !*", il manifeste son opposition par une gigantesque force d'inertie, et il n'y a rien de plus difficile à faire bouger qu'un **9** qui ne le veut pas. Parfois cependant, le **9** réagit par une violente et brève colère qui l'effraye presque autant que son entourage.

Le **9** est un compagnon agréable qui comprend les autres et les accepte sans les juger. Il sait bien écouter, est confortable et apaisant. C'est un médiateur né, tant que les conflits ne sont pas trop violents ou ne s'éternisent pas. Il attache énormément d'importance aux relations intimes. Il est alors très fusionnel, peu exigeant et connaît l'autre mieux qu'il ne se connaît. Les désirs de l'autre le poussent à l'action.

Le **9** réfléchit longtemps avant de prendre une décision. Il écoute toutes les opinions des gens concernés.

Quand il va bien, le **9** se découvre lui-même. Toujours aussi tolérant, il prend le risque d'utiliser sa force et se lance dans l'activité, la **vertu** du type.

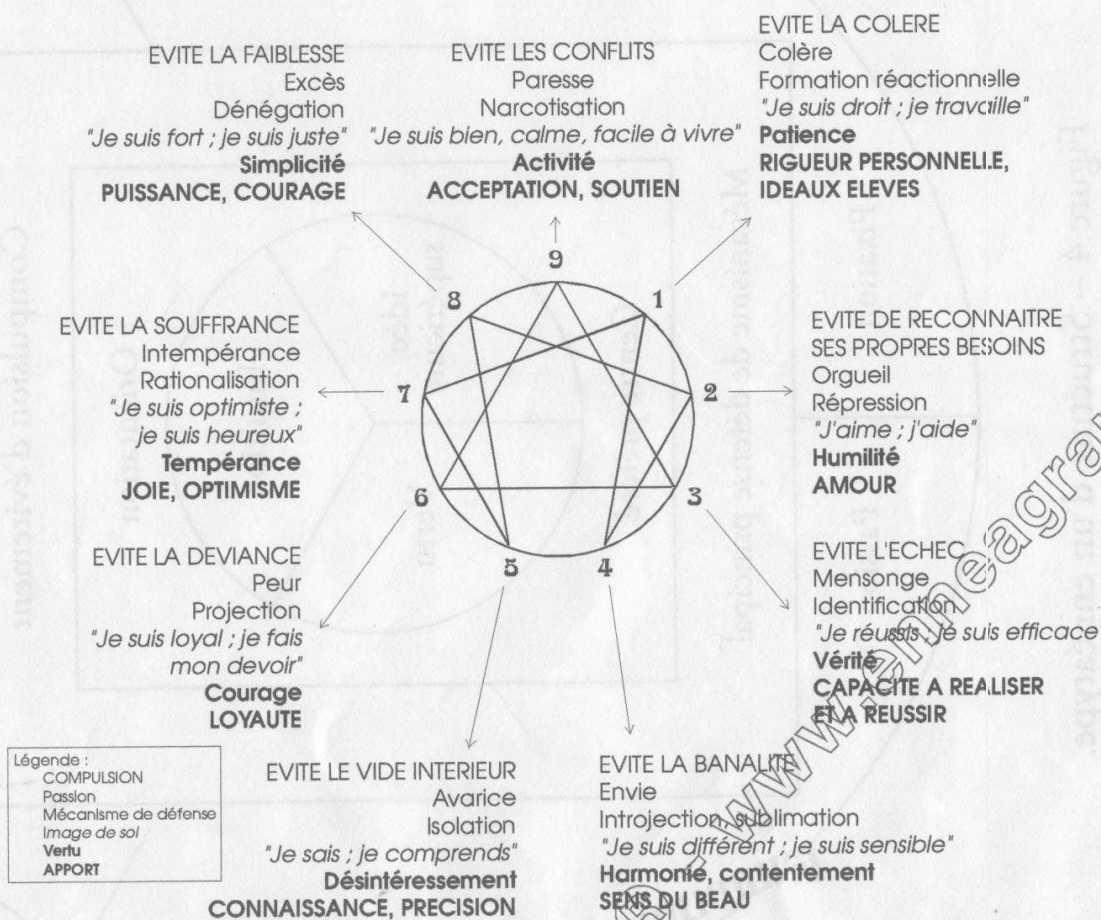


• Récapitulatif

- Au cœur de la personnalité se trouve l'orientation qui est la spécialité et la quête de l'enneatype.
- L'ego consiste à croire qu'il n'y a qu'un moyen d'atteindre l'orientation : la compulsion d'évitement. Il se protège à l'aide du mécanisme de défense.
- Dans l'ego, l'enneatype est défini par la passion sur le plan émotionnel, la fixation sur le plan mental et une manifestation des instincts de conservation, social et sexuel.
- Dans l'essence, l'enneatype est défini par la vertu sur le plan émotionnel, l'idée supérieure sur le plan mental et une certaine forme d'intuition.
- Les mécanismes constituant la structure de la personnalité sont nécessaires, suffisants, indissociables et non contextualisés.

LES 9 TYPES

SCHÉMA RÉCAPITULATIF



Les variantes instinctives

Les variantes instinctives de l'ennéagramme : *instincts* : conservation, sexuel et social.

En plus du type d'Ennéagramme, les gens sont également analysés selon l'une des trois ***variantes instinctives*** :

L'instinct de ***conservation*** (s'occupant de soi : ***relation Moi et moi***),
l'instinct ***sexuel*** (plus largement ayant affaire avec une autre
personne : ***relation Moi et l'autre***)
et l'instinct ***social*** (ayant affaire avec un groupe : ***relation Moi et les autres***) peuvent être les plus prononcés.

L'instinct de conservation ou d'auto-préservation

Les personnes de la variante d'instinct d'auto-préservation essaient généralement d'être confortables et indépendantes. Leur bien-être est très important pour elles, ainsi elles prêtent beaucoup d'attention à leur santé, maison et position financière. Elles sont moins intéressées par le contact interpersonnel, et sont en général moins spontanées et ne montrent pas autant d'émotion que les personnes des deux autres variantes instinctives, pourtant avec leur même type d'ennéagramme.

L'instinct sexuel ou tête à tête (syntonie)

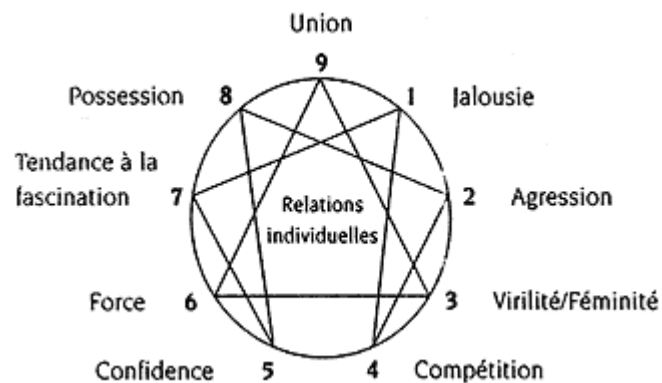
Les personnes de la variante sexuelle sont très intéressées par un contact en tête à tête. Elles recherchent l'intimité et ceci peut se montrer dans la sexualité, bien que pas nécessairement. Être dans un rapport est très important pour elles. Ils sont les plus passionnés des variantes instinctives, étant capricieux et ayant plus d'énergie. Ils ont moins de problème avec l'action d'entrer dans un combat ou un soin, moins également au sujet des règles et de la responsabilité.

L'instinct social

Les gens de la variante sociale préfèrent être dans les groupes ou les équipes. Ils sont plus intéressés que les autres variantes dans la position qu'eux et d'autres ont dans un groupe, et sont par conséquent concernés par le statut. Voulant être accepté, ils essaient de s'adapter dedans et être gentils.

Instincts et Chakras : Les trois instincts sont directement liés aux trois ***chakras*** inférieurs. L'instinct d'auto-préservation à la racine Chakra, l'instinct sexuel au Chakra sacré et l'instinct social au nombril Chakra.

L'instinct va prendre neuf caractéristiques différentes suivant l'ennéatype. Par exemple, l'instinct social se "colore" de la façon suivante dans l'ennéagramme :



Chaque personne présente de façon innée un *ennéatype* et un instinct dominant (*variante instinctive*) avec des caractéristiques corporelles, émotionnelles, cognitives et spirituelles spécifiques pour chacun.

L'appartenance au type et à la variante instinctive est invariable. On ne change pas en cours de vie, pas plus qu'un grain de riz ne peut donner naissance à un épi de blé. Par contre, on évolue dans son type vers son essence.

TABLEAUX synthétiques

Type ou base	Il évite à tout prix	Il recherche à tout prix	E : La passion du type (son penchant) contre-passion	E : Vertu (qualité à développer)	M : Fixation	M : Idée supérieure	INSTINCTS : 1-Conservation (Moi et moi) 2-Sexuel-tête à tête (Moi et l'autre) 3-Social (Moi et les autres)	I : Style intuition
8	La faiblesse	Le contrôle Le combat	La luxure L'excès Circonspection	Innocence de l'enfant lâcher ses défenses simplicité	Vengeance	Altérité	Survie Protection mutuelle Possessivité	L'énergie et la puissance réelles des gens
9	Le conflit	La paix, la tranquillité	La paresse Hyperactivité	Activité Prendre sa place	Oubli de soi	Amour	Appétit Participation périphérique Union	Le point de vue complet d'une autre personne
1	La colère	la perfection	La colère Renoncement	Patience sérénité	perfectionnisme	perfection	Anxiété Inadaptation sociale Jalousie	Perfection potentielle d'une situation ou d'une décision
2	La prise en compte de ses propres besoins	A aider les autres	L'orgueil Effacement	Reconnaître ses valeurs, ses dons, ses limites. Humilité	Flatterie, dédain	Liberté	Privilège Ambition Séduction agressive	Les sentiments réels les plus profonds de l'autre
3	L'échec	Le succès, la réussite	Le mensonge Retenue	Vérité (vis-à-vis de lui-même)	Vanité	Espérance	Sécurité Prestige Masculinité-Féminité	Les attentes réelles des gens et les moyens de les satisfaire
4	La banalité, la norme	L'extraordinaire	L'envie, la jalousie Autosuffisance	Egalité d'humeur Equanimité (heureux ici et maintenant)	Mélancolie	Originalité	Intrépidité Honte Compétition	Etats d'âme réels des autres
5	Le vide intérieur, être envahi	La connaissance, comprendre	L'avarice, la rétention Prodigalité	Désintéressement (pour faire de la place à l'autre, à ses émotions)	Détachement	Omniscience	Château fort Jargon Confidence	Ses impressions et sentiments à propos d'une situation
6	La déviance	Le respect de la loi	La peur Témérité	Courage confiance	Doute, suspicion	Confiance	Cordialité Devoir Force-Beauté	Intentions réelles des autres
7	La souffrance	Le plaisir, la jouissance	La gourmandise, intempérance, la démesure Austérité	Tempérance, sobriété (canaliser ses envies, ses activités)	Planification (échappatoire)	Travail (concentration)	Clan Sacrifice Imagination	Connexions entre la situation réelle actuelle et les autres contextes de sa vie

I----COMPULSION----I

Type ou base	Symbole (animal)	Croyance	Fierté égotique	Son enfance	Impressions de l'enfance	Ses comportements	Communication	Entreprise
8	Lion	Le monde est dangereux, seuls les forts survivent	Je suis fort Je suis juste	S'il se montre faible, on va en profiter. Etre du côté des forts et ne pas montrer ses faiblesses	Avoir dû se battre pour vivre, occuper la place, prendre en charge le reste de la famille	Il a le goût du danger. Il passe à l'action très vite. Il aime contrôler. Il impose ses propres règles. Il est impulsif	Impératifs <i>Se défaire de la peur en face de lui (ni hérisson, ni paillasson)</i> <i>Franchise (ne supporte pas qu'on lui cache qq chose)</i>	Force, pouvoir Action Autorité, intimidation
9	Eléphant	S'impliquer est un piège. Je n'ai pas de place ici	Je suis bien, calme, facile à vivre	Il s'est construit sur un sentiment d'insignifiance / il avait peur de tout ce qui faisait des vagues	Sentiment d'avoir été pris entre deux feux, de ne pouvoir prendre parti, d'avoir été rarement vu ou entendu	Il est accueillant, il sait écouter Il aime la vie régulière Il aime l'harmonie Il a du mal à dire non	Saga <i>Respecter son rythme (sinon force d'inertie). Tout ce qu'il perçoit comme agressif le paralyse.</i>	Harmonie, collaboration Stabilité, procédures
1	Fourmi	Je ne serai jamais assez bon	Je suis droit Je suis travailleur	Adulte trop tôt Il a appris à se contrôler, à être le plus parfait possible Il a pu avoir peur de la colère	Attentes des parents perçues comme bien supérieures à ce qu'il pouvait accepter	Grande honnêteté et intégrité. Très exigeant. Précis, ponctuel. Aime avoir raison, n'aime pas les critiques. Ne connaît pas les vacances. Idéaliste, haut sens du devoir	Enseignement, sermon <i>Etre sérieux, éviter la critique</i>	Contrôle de qualité Règles et procédures
2	St Bernard	Je n'existe que si je suis utile aux autres	J'aime J'aide	Il a eu la conviction de n'être aimé que quand il ferait plaisir. Il a eu l'impression d'avoir à prendre en charge	Insécurité affective	Il est chaleureux, serviable. Il nie ses propres besoins et est centré sur ceux des autres	Aide, Avis <i>Paradoxe : attention à son égard et remercier de son aide et générosité</i>	Besoins humains Services à la clientèle
3	Castor	Pour être heureux il faut réussir et que cela se sache	Je réussis Je suis efficace	Pas eu le droit d'échouer. Course à la compétence et à la compétition. Reconnu pour ce qu'il faisait et pour ses réussites	Impression d'avoir été aimé pour ses résultats	Personne séduisante qui se montre sous son meilleur jour. C'est un battant, il croit à ses objectifs. Grosse capacité d'adaptation. Ne sait pas s'arrêter	Propagande <i>Dérouler son argumentaire. Etre bref et précis, croire en mon projet</i>	Résultats Efficacité Compétition
4	Perroquet	Personne ne peut me comprendre	Je suis différent Je suis sensible	Il est habité par un manque. Il a l'impression d'être abandonné. Il ressent un manque de	Perception d'une enfance caractérisée par le manque, sentiment d'abandon	Il a une grande sensibilité, créativité et sensibilité artistique. Il est mystique. Il est cyclothymique. Il doute.	Drame <i>Exprimer ses émotions, écouter les siennes. Valeurs de respect humain, sens du beau</i>	Image unique, élitiste et sensible Respect de l'individu et de ses émotions

				reconnaissance		Il est sujet à la mélancolie		
Type ou base	Symbole (animal)	Croyance	Fierté égotique	Son enfance	Impressions de l'enfance	Ses comportements	Communication	Entreprise
5	Hibou	Je n'en saurai jamais assez	Je sais Je comprends	Il a ressenti un grand vide affectif. Il a eu à souffrir de l'intrusion, donc se protège par le silence	Impression de ne pas intéresser ses parents ou être envahi par sa famille	Il aime comprendre. Il a la parole aisée. Il aime l'indépendance. Il ne parle pas de ses sentiments. Il a besoin de son espace. Il a du mal à donner	Traité <i>Un raisonnement logique et une argumentation sûre exposés clairement suffisent. Ne pas perturber son emploi du temps</i>	Rationalité de la structure et des décisions Secret Excellence technique
6	Kangourou	Il faut être prêt à tout et tout prévoir	Je suis loyal Je fais mon devoir	Tous les dangers viennent de l'autorité. Il a pu connaître une éducation laxiste. Il a pu être un enfant soumis ou rebelle	Le monde est dangereux (car imprévisible)	Ami fidèle, loyal. Il a le sens des responsabilités. La loi est importante. Il est prudent. Il a une grande appartenance au groupe.	Limites <i>Le rassurer (loyauté à son égard)- arguments logiques</i>	Système de gestion des informations Informations sur la concurrence Loyauté, sécurité
7	Singe	Si je m'arrête de penser et d'agir je m'écroule (je vais ressentir la souffrance)	Je suis optimiste Je suis heureux	Il a souffert. Il a amplifié les moments heureux et gommé les souvenirs douloureux	De son enfance, il ne garde que les souvenirs heureux, niant ce qui procure du désagrément	Il a 1000 projets, il est optimiste, très actif. Son plaisir est d'abord dans sa tête. C'est un idéaliste. Il peut être envahissant.	Histoires <i>Anecdotes, blagues, contes. L'intéresser et l'amuser, énergie et enthousiasme</i>	Satisfaction Innovation Flexibilité

Type ou base	Sa mission ? (Norbert Mallet)	Charisme	Valeurs	Sous stress	Quand il va bien	Son chemin d'évolution
8	Le protecteur	Modèle de puissance, d'énergie et de courage. Il entraîne à être juste.	La force et la justice	Il se confronte, il explose, il a des désirs de vengeance / la bagarre / l'excès Il se renferme	Il est leader, franc, courageux	Apprivoise sa fragilité Accepte de ne pas tout contrôler Met sa force au service des autres, dans la compassion
9	Le patient de l'harmonie	Il entraîne à la paix et la sérénité. Il soutient et manifeste souvent un amour inconditionnel de tout et de tous	L'harmonie, la paix	Indécision, paresse, fuite, isolement	Il hiérarchise les actions à mener Il a une grande capacité d'écoute	Apprivoise sa peur du conflit S'affirme, prend confiance en lui, respecte ses besoins Se met au service de la non violence
1	Le bâtisseur de l'ordre	Entraîne les autres à s'améliorer réforme	L'évolution, l'épanouissement	il attend beaucoup des autres il peut se décourager, vivre des moments de déprime, aller au déni de soi	Il est productif, efficace, organisé Il a le souci d'améliorer les choses Il a le sens de l'honneur, du devoir	Il contacte son désir de vie Il s'autorise à la colère Il est plus patient, plus tolérant Il s'autorise à faire la fête, à s'amuser Il cherche l'amélioration avec patience
2	L'apôtre de la générosité	Modèle de bonté et de service	L'amour, le service	Il montre à l'autre ce qui est bon pour lui. Il peut être envahissant	Il est attentif, généreux, compatissant Il est disponible, à l'écoute Il est sensible	Il est attentif à ses besoins, conscient de ses dons Il se laisse aimer et aime en étant moins dépendant
3	L'audacieux de l'efficacité	Modèle d'audace, de communication et d'efficacité	Efficacité et compétence	Il est opportuniste Il entre dans la compétition Il se sent nul	Il est entreprenant, efficace, actif Il se met des défis Il a du tonus, il communique son enthousiasme	Il est plus à l'écoute de ses émotions Il cherche la réussite, non pour sa gloire, mais pour le bien commun
4	Le chantre de l'absolu	Modèle de sensibilité et de créativité	Vie intérieure	Il rend service pour être reconnu Il se victimise Il déprime, se replie sur lui-même	Il est intuitif, sensible Il a une vie intérieure très riche Il est créatif Il a le sens du beau	Il se réalise, dans un cadre structurant, avec implication sur le terrain Il partage son sens de l'authenticité et sa quête de beauté ; il est plus serein
5	Le curieux du vrai	Entraîne par la puissance de sa connaissance, de sa recherche	indépendance	Il fuit par la dérision ou le silence. Il reste à la surface des choses	Il est calme, curieux Il est objectif, avec une largesse de vue Capable d'analyse et de synthèse	Il descend au niveau de ses émotions, il développe sa spontanéité. Il passe à l'acte et s'engage, pour apporter sa pierre au monde
6	Le prévoyant des impossibles	Développe autour de lui la sécurité, la loyauté, l'esprit de groupe	Confiance, loyauté	Il est anxieux, méfiant. Il a du mal à décider	Il est courageux. Il structure ses projets Il est attentif aux personnes, il est fiable	Il cesse d'interroger l'autorité Il prend confiance en lui, il est plus en référence interne Il se sent plus libre de ses choix
7	L'inventeur des possibles	Met autour de lui beaucoup d'ambiance. Il est plein d'optimisme, d'idéalisme, de passion et de rêve	liberté	Il peut tomber dans la mélancolie ou dans le rêve, refuser de voir sa souffrance et somatiser	Il est joyeux, ouvert aux opportunités, créatif Il est optimiste, dans la joie de vivre	Il se pose Il prend du recul et affronte la souffrance Il apprivoise la peur de la frustration

CHEMINS DE CONVERSION.....

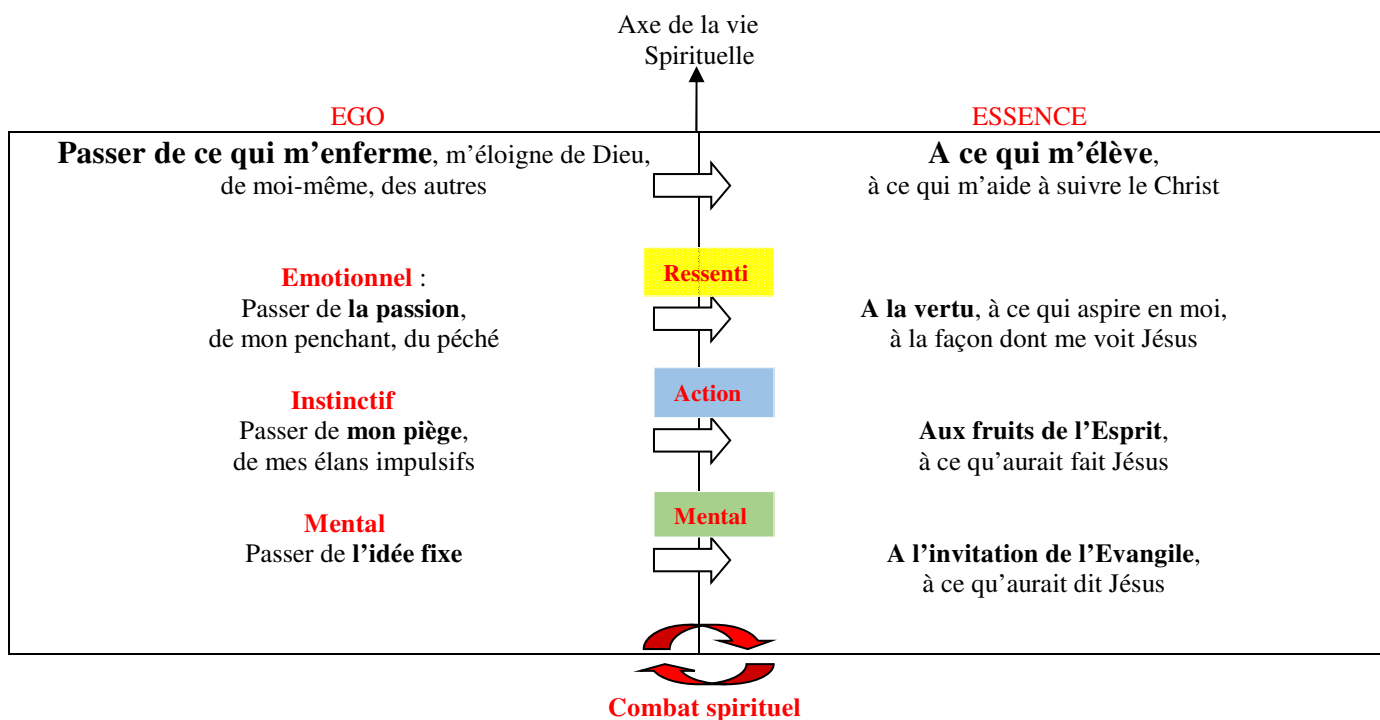
Pour chacun des types, ce chemin concerne **les trois centres** (Emotionnel, Instinctif, Mental) et balise un **passage** entre *ce qui m'enferme* (Ego) et *ce à quoi je suis appelé* (Essence). C'est l'objet du tableau de principe ci-dessous et des 3 suivants plus détaillés. Pour le type 5 (dont je suis) j'ai complété avec mon cas perso.

En ce qui me concerne je reste persuadé que *Spirituel et psychologique sont fortement imbriqués* et suis fidèle à mon intuition première de *relier le premier commandement* ("Tu aimeras ton Dieu de tout ton **cœur**, de toutes tes **forces** et de tout ton **esprit**.") avec les *trois centres* de l'ennéagramme (**émotionnel, instinctif et mental**). En y joignant la problématique de mon type, j'ai construit ce que j'ai appelé mon "*tableau de bord*" (voir ma "feuille de route")

Je me suis demandé également s'il n'y aurait pas une relation entre la notion de "direction intérieure et/ou extérieure" décrite dans la détermination de l'ennéagramme (en 9 types) et le *second commandement*: "tu aimeras ton prochain **comme** toi-même" ?

Dans les deux cas en effet "on peut vouloir agir pour et sur soi, ou au contraire pour et sur les autres et le monde" (d'après "le grand livre" p23). Le mot "**comme**" appelle à un **équilibre** dans ce qui est mon environnement (intérieur et extérieur) . .C'est le *tonglen tibétain* qui m'est apparu, par sa dynamique, se rapprocher le plus de cet équilibre

Tableau de principe :



PS : Outre les tableaux ci-dessus, on lira avec profit le livre de Norbert Mallet "Devenir soi-même avec l'ennéagramme" qui est très bien centré (pour chacun des 9 types) sur cette problématique d'évolution ego-essence.

TABLEAUX PAR CENTRE

1-CENTRE EMOTIONNEL (ce que je ressens) – *En italiques : le sens des mots pour le type*

Type ou base	EGO (ce qui m'enferme " auto-hypnose ") Passion	ESSENCE (ce à quoi je suis appelé) Vertu
8	Luxure <i>La luxure : recherche sans retenue des plaisirs de l'amour physique, des plaisirs sensuels ou, selon Anselm Grün : "Comportement qui ne considère l'autre que comme un objet de sa propre satisfaction"</i> - déni d'humanité : arrogance. Dire la vérité aux autres sans amour -luxure "matérielle" (excès sexuels, bagarre, bringue à outrance...) -luxure "spirituelle" contrôler l'autre ou le groupe. La luxure prend la forme d'une relation de dominant à dominé. Chercher à imposer son point de vue. S'efforcer automatiquement de dominer une situation -non contrôle de ses pulsions	innocence <i>L'innocence : ne pas nuire, ne pas faire mal"Etat de celui qui ignore le mal"</i> <i>L'innocence est celle du petit enfant qui sommeille dans le 8, sans défense et confiant</i>
9	Paresse <i>La paresse, l'inertie, le report au lendemain : Paresse : "comportement d'une personne qui répugne à l'effort". Capacité à ne rien faire, se laisser distraire par des choses secondaires. Acédie : tristesse qui rend l'homme paresseux dans les activités spirituelles, en raison d'une certaine langueur physique (St Thomas d'Aquin)</i>	Action prioritaire <i>L'enthousiasme pour l'action essentielle : entreprendre avec zèle l'action prioritaire à l'instant T, l'action juste. Ne pas se laisser détourner. Se mettre en route – l'oubli de soi : oublier : ne pas penser à quelqu'un ou à quelque chose par négligence. S'oublier. Ne pas penser à ce qu'on a à faire...faire abnégation de soi...Ne pas penser à ses intérêts, s'identifier trop aux besoins des autres</i>
1	Colère <i>La colère : étymologie : kholé en grec, la bile qui s'échauffe. Violente irritation qu'on laisse éclater contre quelqu'un. Montrer son mécontentement. Liée à un manque, une frustration, une irritation. Elle est affirmation de la personne, dans une prise de position (injustice, indignation). Synonymes : emportement, fureur, irritation, rage, rogne</i>	Sérénité <i>La sérénité : Calme, tranquillité morale, paix, sérénité : exempt de trouble</i>
2	Orgueil <i>L'orgueil : Opinion trop avantageuse ; estime excessive de soi-même, qui porte à se mettre au-dessus des autres. Synonymes : suffisant, hautain</i>	Humilité <i>L'humilité : Absence complète d'orgueil...Accepter sa propre nature, reconnaître ses qualités Synonyme : modeste</i>
3	Mensonge <i>Mensonge : dissimulation : Dissimuler : Cacher ce qui existe, farder, masquer, taire Se dissimuler : Ne pas vouloir voir une chose telle qu'elle est Mensonge : Propos, assertion contraire à la vérité. Arranger la vérité</i>	Vérité <i>Vérité, authenticité : état intérieur non lié à un rôle Lié à l'espérance, accepter que les choses se fassent à travers moi plutôt que par moi</i>
4	Envie <i>L'Envie : Sentiment de convoitise, d'irritation douloureuse à la vue du bonheur et des avantages d'autrui... Desir de posséder ce que possède un autre, d'être ce qu'est un autre...Souhaiter pour soi sans vouloir déposséder autrui Attrance vers ce que l'on n'a pas et qui est inaccessible (l'herbe est plus verte ailleurs...)</i>	Equanimité <i>L'équanimité : Aequa anima : âme égale, égalité d'humeur. Reconnaître que l'on a suffisamment pour satisfaire ses besoins. Faire le deuil du paradis perdu. Vivre le présent.</i>
5	Avarice Avarice (temps, besoins perso...) enfouissement (amnésique) des émotions peur de vivre <i>La rétention, l'avarice : Avarice : Qui ne prodigue point une chose, qui la distribue avec parcimonie. Se priver de tout pour ne manquer de rien. Une difficulté à donner, à se donner. Réduire ses besoins personnels, réduire sa dépendance envers les autres.</i>	Détachement Détachement, générosité Traverser mes émotions et sentiments en toute sécurité Altérité: compassion Joie de vivre <i>Le détachement, la générosité : Disposition à donner, plus que l'autre ne demande. Contraires : avare, chiche, ladre</i>
6	Peur <i>Peur : sentiment d'inquiétude éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, d'une menace. Synonymes : effroi, crainte, frayeur, appréhension, inquiétude, alarme</i>	Courage <i>Courage : Capacité du corps à agir de manière instinctive et juste ; Audace ; Force d'âme qui fait braver le danger, la souffrance, les revers avec constance. Synonymes : zèle, ardeur, énergie</i>
7	Démensure <i>Démensure : Qui n'est pas sobre. Abus, excès, intempérance. Gourmandise : désir d'aliments, de consommation (médias, vêtements, activités...) avec avidité, excès, plaisir</i>	Sobriété <i>Tempérance : sobriété...vertu qui modère les désirs, les passions. Prendre ni plus ni moins que le nécessaire. Sens de la mesure</i>

2-CENTRE INSTINCTIF (action) – *En italiques : le sens des mots pour le type*

Type ou base	EGO (ce qui m'enferme " auto-hypnose ") Tentation, piège	ESSENCE (ce à quoi je suis appelé) Fruit de l'Esprit
8	Vengeance <i>La vengeance : peine infligée pour punir d'une offense -synonyme : représailles. Contraire : pardon</i>	Compassion <i>La compassion : Larousse : "sentiment qui nous porte à artager les malheurs d'autrui"</i>
9	Retrait, adaptation	Positionnement place d'enfant de Dieu
1	Ressentiment <i>Le ressentiment : Souvenir d'un mal vivement éprouvé, d'une injure, d'une injustice, avec le plus souvent le désir de se venger. Synonymes : animosité, haine, hostilité, rancune</i>	Croissance au pas à pas <i>La croissance au pas à pas : croissance : augmentation, développement, progression. Croître : grandir progressivement. Mûrissement</i>
2	Adulation <i>L'adulation : étymologie : latin Adulari : caresser. Définition : flatter, témoigner de l'adoration. Synonymes de "Aduler" : Flatter, encenser, glorifier, louer, vanter (contraire : critiquer, censurer) Synonymes de "Complaisance" : -serviabilité, aide, empressement, bonne volonté /- Amabilité, indulgence /- bonté, bienveillance Synonymes de "Flatterie" –Complimenter (aduler, louer, cajoler, courtiser, caresser) /- Avantager (embellir, idéaliser) contraire : blâmer, critiquer, enlaidir</i>	Liberté intérieure <i>Liberté : Etat de celui qui n'est pas sous la dépendance de quelqu'un"</i>
3	Vanité <i>Vanité : caractère de ce qui est vide, sans réalité ; désir de paraître. Se mettre en avant. – Synonymes : fatuité, satisfaction de soi</i>	Espérance <i>Espérance/fécondité : Espérance : "sentiment de confiance en l'avenir, sentiment qui porte à attendre" – Espoir : action d'attendre quelque chose avec confiance – Fécondité : qui produit beaucoup</i>
4	Mélancolie <i>La mélancolie : melancholia: mélas (noir) et Khole (bile). Bile noire, qui provoque un état de langueur, de tristesse ou nostalgie : souvenirs de moments heureux, très éphémères comme des nuages très fins qui s'effilochent. Nostalgie : Nostos : retour Algos : douleur : regret attendri ou désir vague accompagné de mélancolie</i>	Authenticité <i>L'authenticité : sincérité...dont la réalité ne peut être contestée. Etre présent à l'autre ; vivre le "ici et maintenant " en Dieu</i>
5	Isolement, Dissociation ;peur émotionnelle du monde extérieur répugnance à agir <i>L'isolement : isoler : du latin insula : séparé de tout comme une île. Etat de celui qui est à l'écart, mis à part, seul. Ne peut échanger avec l'extérieur</i>	sagesse Oser - Agir Vivre ma fécondité dans la paix et l'unité de l'être Simplicité: laisser mon énergie se libérer Altérité: Service devenir visible, courage d'être moi <i>Sagesse : connaissance profonde des lois du monde et de la vie obtenue par l'expérience, l'expérimentation saine appréciation des choses</i>
6	Doute <i>Doute : Interrogation. Incertitude sur la réalité d'un fait, sur la vérité d'un jugement, sur la valeur d'un acte, sur la décision à prendre...Défaut de croyance à une religion révélée...méfiance de son propre jugement</i>	Confiance, foi <i>Confiance : se déterminer spontanément en supposant un a-priori positif. Sentiment de celui qui se fie à quelqu'un ou à quelque chose...se fier : fiance : foi --Synonymes : hardiesse, courage, assurance</i>
7	imaginaire	Co-création

3-CENTRE MENTAL – En italiques : le sens des mots pour le type

Type ou base	EGO (ce qui m'enferme " auto-hypnose ") Idée fixe, obsession	ESSENCE (ce à quoi je suis appelé) Conviction dans la foi
8	justice	miséricorde
9	insignifiance	Charité, amour inconditionnel <i>L'amour inconditionnel : Qui ne dépend pas d'une condition..élan du coeur</i>
1	perfection	Patience <i>La patience : Qualité d'une personne qui sait attendre avec calme et persévérance. Constance à faire une chose, à poursuivre un dessein.</i>
2	service	Don gratuit
3	efficacité	Confiance dans l'action de Dieu
4	intensité	Présence de Dieu
5	Savoir, comprendre compulsion: éviter le vide intérieur	Abandon à l'Esprit Ecouter mes intuitions Omniscience au service des autres "Je suis ton Père, je t'aime et t'ai créé pour que tu sois heureux. Sois, Vis et laisse-moi faire laisse-toi faire"
6	sécurité	Confiance en Dieu
7	Idéalisme <i>Idéalisme</i> Latin <i>idea</i> : qui n'existe que dans la pensée. <i>Idéaliser</i> : donner une perfection idéale à....embellir, voir les bons côtés de la vie et du monde. <i>Nier la réalité</i> <i>Doctrin</i> e philosophique qui consiste à dire que l'être n'est que l'idée que nous en avons et qu'il n'y a pas de réalité indépendante de la pensée	Réalisme <i>Réalisme</i> Disposition à voir la réalité telle qu'elle est et à agir en conséquence. – S'ancrer dans le réel <i>En philosophie</i> : la conscience ne doute pas que les images qu'elle perçoit du monde sont le monde réel lui-même

Une rencontre inattendue...Ennéagramme et Médecine (Homéopathie)

En se référant aux travaux du Dr Schmitt (cf le livre : « De l'homéopathie à l'ennéagramme »- Bernadette Bollero et Dr Frédéric Schmitt), on découvre des « ponts » étonnants entre ces deux domaines :

« La rencontre de l'homéopathie et de l'ennéagramme était devenue presque inéluctable du fait de la profonde similitude existant entre ces deux systèmes. Il s'est opéré une véritable alchimie au cours de laquelle chaque système a fécondé l'autre. Le résultat transcende la simple addition de deux modèles pour donner naissance à une véritable science de la taxonomie humaine. L'homéopathie, cette merveilleuse médecine, a permis à l'ennéagramme de renouer véritablement avec ses racines énergétiques. Réciproquement, l'ennéagramme a apporté à l'homéopathie des outils, une méthodologie et un cadre de référence qui lui manquait.

Nous pouvons dire que l'ennéagramme et l'homéopathie ont ensemble, du fait de cette parfaite synergie, changé de dimension et accompli un immense bond en avant. » On citera entre autres :

Application de l'ennéagramme à l'homéopathie pour le diagnostic du *miasme* et du *règne*

1/ Les trois *miasmes* sont semblables aux trois *constitutions* de l'ennéagramme :

* **Sycose = cognition (centre mental)**

* **Psore = émotion (centre émotionnel)**

* **Luèse = pulsion (centre instinctif)**

Les phobies et les obsessions de la *sycose* vont tout à fait bien avec le groupe des 5,6 et 7 centrés dans le mental et la fuite.

La colère et la violence destructrice de la *luèse* correspondent bien avec le groupe des 8,9 et 1 centrés dans les pulsions et l'agression.

La *psore* se caractérise sur le plan mental par une hyperémotivité ce qui cadre parfaitement avec la prépondérance de l'affect et de la séduction propre au groupe des 2, 3 et 4.

2/ Chaque *miasme* comporte trois "sous-groupes" :

Le *miasme psorique* comporte les types 2, 3 et 4.

Hahnemann lui-même avait montré le chemin, puisqu'à la fin de sa vie il relate dans une lettre avoir découvert un sous-groupe de la psore, qu'il avait nommé la pseudo-psore, renommée ensuite tuberculisme par J.H. Allen. Le tuberculisme correspondrait au type 2.

Le *miasme sycotique* comporte les types 5, 6 et 7.

Le *miasme luétique* comporte les types 8, 9 et 1. Le *miasme cancérocinique* correspondrait au type 1.

A chaque type correspond un certain nombre de remèdes homéopathiques bien particuliers et ce n'est pas interchangeable. Par exemple, lycopodium et sepia sont deux sycotiques (groupe des mentaux), mais lycopodium est de type 7 et sepia de type 5. etc...

Le diagnostic du type va donc rendre le diagnostic du remède homéopathique incroyablement plus précis et profond.

3/ Les trois *règnes* sont semblables aux trois *instincts* de l'ennéagramme :

L'étude des caractéristiques *des sous-types instinctifs* dans l'ennéagramme et celles des trois *règnes* de notre matière médicale nous montre une analogie parfaite. Végétal = social - Minéral = préservation - Animal = syntonie - **Tableau de quelques mots clés par règne :**

Sous-type instinctif	Préservation de soi	Syntonie	Social
Règne	Minéral	Animal	Végétal
Caractéristiques	Moi et moi	Moi et l'autre	Moi et les autres
Quelques mots clés	Survie, sécurité	Compétition, rivalité	Acceptation, rejet

© Les trois instincts et les trois règnes – Frédéric Schmitt 2001

2- Ennéagramme : Présentation générale

Cette partie comprend essentiellement deux ouvrages de Fabien Chabeuil que l'on peut télécharger librement sur le site de l'Institut Français de l'Ennéagramme:

- "l'ennéagramme - dynamique de connaissance et d'évolution" (80p environ)
 - ainsi que le premier chapitre "les concepts de base" (40p) du "grand livre de l'ennéagramme"
- Nota : Si l'on souhaite assimiler les concepts de l'ennéagramme, il est conseillé d'imprimer ces deux documents.

De formation initiale, **Fabien Chabreuil** est ingénieur en Informatique et Mathématiques appliquées. Il occupe pendant 17 ans en entreprise des postes de management, puis de direction.

Patricia Chabreuil est diplômée en gestion des entreprises et des administrations. Elle a exercé pendant 14 ans d'expérience en entreprise des responsabilités dans les domaines comptables et financiers.

Passionnés depuis toujours par la communication et le développement personnel, Fabien et Patricia décident de s'y consacrer à partir de 1987. Ils se forment de manière intensive à la Programmation Neuro-Linguistique et appliquent ces techniques tant dans leurs entreprises respectives qu'en privé. Parallèlement, ils deviennent l'un et l'autre praticiens en Hypnose Ericksonienne et se forment à l'Edu-Kinésiologie, à la Sémantique Générale, à l'Imperative Self, à la Spirale Dynamique, à Adizes Methodology, à la sociocratie...

Dès 1988, ils animent leur première action de formation en développement personnel, réalisant ainsi la première formation française exclusivement consacrée à la Thérapie PNL par la Ligne du Temps.

En 1990, ils fondent IDEOdynamique®, un institut de formation consacré à l'enseignement de la PNL aux particuliers et aux entreprises et à la formation de thérapeutes PNL. Leurs formations se distinguent par leur niveau élevé sur le plan technique et leur forte personnalisation sur le plan pédagogique.

Pendant cette période, ils interviennent lors de congrès et animent 8 émissions de radio sur le développement personnel.

Quand ils découvrent l'Ennéagramme, ils sont enthousiasmés par sa compréhension de la psyché humaine d'une profondeur et d'une efficacité inégalées et par son potentiel de transformation. Ils en étudient les différentes approches et les implications sur les plans de la communication, du management et du développement psychologique et spirituel.

En 1993, ils créent l'Institut Français de l'Ennéagramme®, la première structure française exclusivement consacrée à l'enseignement de l'Ennéagramme, tant auprès des particuliers que des entreprises. En 1994, ils font paraître "*L'Ennéagramme : dynamique de connaissance et d'évolution*", le premier livre français sur le modèle psychologique de l'Ennéagramme. Ils publient en 1997 "*Comprendre et gérer les types de personnalité : guide de l'Ennéagramme en Entreprise*", le seul ouvrage français décrivant toutes les utilisations de l'Ennéagramme dans les organisations. En 2008, ils écrivent "*Le Grand livre de l'Ennéagramme*", un texte pragmatique couvrant tous les aspects du modèle, de l'utilisation quotidienne à l'évolution personnelle dans toutes les dimensions de l'être.

À ce jour, Fabien et Patricia Chabreuil ont tous deux plus de 20 ans d'expérience de la formation.

L'ENNÉAGRAMME

dynamique de connaissance et
d'évolution

FABIEN ET PATRICIA CHABREUIL

*“Comment pourrait-on parvenir à la perle
en regardant simplement la mer ?
Il faut un plongeur pour trouver la perle”*

Rûmî - Le Livre du Dedans

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	4
QU'EST CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?	5
UNE SAGESSE ANCIENNE ET MODERNE A LA FOIS	9
LES CONCEPTS DE BASE DE L'ENNÉAGRAMME	12
APERÇU DES 9 TYPES DE BASE	17
LES RELATIONS ENTRE LES TYPES DE BASE	20
DESCRIPTION DES 3 CENTRES	24
DESCRIPTION DES 9 TYPES DE BASE	29
RÉSOLUTION DES DERNIÈRES HÉSITATIONS	61
MAÎTRISE DE LA COMPULSION	65
COMMUNICATION AVEC L'ENNÉAGRAMME	72
EN GUISE D'AU-REVOIR	76
ANNEXES	77
LISTE DES ILLUSTRATIONS	83

On trouvera une table des matières détaillée en fin de volume

AVANT-PROPOS

Un roi, qui était aussi un astrologue, lut dans les étoiles qu'un certain jour à une certaine heure, un malheur allait s'abattre sur lui et qu'il en mourrait. Le roi fit construire une demeure aux murs épais et solides ; il plaça toute son armée autour de la maison pour monter la garde et en interdire l'accès. Puis, il s'y réfugia.

Au bout de quelque temps, il réalisa qu'il voyait la lumière du jour et que cela signifiait qu'il y avait une ouverture par laquelle on pouvait entrer. Aussitôt, il la fit murer. Ainsi le roi devint son propre prisonnier. Et de cela il mourut.

Cette histoire d'Attar de Nishapur illustre le fonctionnement de la personnalité humaine tel que le décrit l'ennéagramme.

Dès notre petite enfance, nous nous sommes adapté à un monde que nous percevions, à tort ou à raison, comme difficile ou parfois hostile. Pour cela, nous avons mis en œuvre toute une série de comportements. Si ces comportements ont été efficaces, nous avons eu tendance à les répéter encore et encore. Ils sont devenus des automatismes que nous ne savons plus remettre en cause et qui limitent notre faculté de sentir, de penser et d'agir. Ainsi, nous sommes les prisonniers des habitudes que nous avons nous-mêmes créées. Elles façonnent notre personnalité apparente et nous nous identifions à elles.

L'ennéagramme nous aide à identifier ces schémas répétitifs et surtout à percevoir les motivations inconscientes qui ont abouti à leur mise en place.

Découvrir cette part profonde, et le plus souvent inconnue, de notre personnalité est un moment exceptionnel où nous pouvons nous comprendre intimement, et en même temps, nous accepter totalement. Mais le savoir n'est utile que s'il transforme.

L'intérêt réel de l'ennéagramme réside dans les indications qu'il nous fournit pour mettre fin à ces automatismes qui constituent notre fausse personnalité. Ainsi peuvent être libérées l'ensemble de nos potentialités qui constituent notre essence, notre Moi profond et véritable. Cet objectif de devenir un être libre, efficace, complet et authentiquement humain est le même pour chacun de nous. Mais chaque chemin est différent.

L'ennéagramme indique une voie d'évolution personnalisée tenant compte à la fois des limitations et des forces que nous possédons actuellement. Ce processus de progression personnelle respecte tous les aspects de notre personnalité : émotionnel, intellectuel, instinctif et spirituel. Bien évidemment, cette connaissance extrêmement fine que nous obtenons de nous-mêmes, nous pouvons aussi l'acquérir de ceux qui nous sont proches : relations professionnelles, amis, famille... Communication, management, négociations, vie en groupe ou en équipe, relations privées s'en trouvent considérablement facilités.

Et comme le discernement que nous obtenons à propos de nous-mêmes est plein d'auto-acceptation, celui que nous acquerrons à propos des autres est riche de vraie compassion.

Que l'on soit intéressé par la connaissance de soi et des autres ou par la communication et les relations entre les êtres, pour soi ou pour aider et agir avec les autres, l'ennéagramme apporte une réponse nouvelle.

"Celui qui a fait une porte et une serrure a aussi fait une clé."

QU'EST CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?

Communication. Il semble que c'est le maître-mot de notre époque. Dans la vie publique, dans notre entreprise, au sein de notre couple et de notre famille, nous nous posons de plus en plus souvent ces questions : pourquoi nous est-il si difficile de bien communiquer avec les autres ? Comment pouvons-nous communiquer de manière plus efficace ?

La raison principale de nos difficultés est simple. L'être humain nous paraît un mystère. Ses motivations et ses réactions nous semblent imprévisibles. Pourquoi les gens qui nous entourent sont-ils si semblables à nous et en même temps si différents ?

Bien souvent, même nos émotions et nos propres comportements nous sont tout aussi obscurs : par exemple, qui n'a pas été un jour surpris de se mettre en colère dans une situation qui, à la réflexion, ne le justifiait pas ? Notre propre fonctionnement est pour nous-mêmes une énigme.

TROIS RÉPONSES À L'ÉNIGME HUMAINE

Imaginez que nous comprenions mieux la psyché humaine. Cela nous rendrait plus efficace, plus heureux avec nous-mêmes et avec les autres. Les tentatives en ce sens ont été très nombreuses. Nous pouvons cependant les répartir en trois catégories qui se distinguent par l'adoption d'un de ces présupposés :

- chaque être humain ressemble à tous les autres ;
- chaque être humain ne ressemble à aucun autre ;
- chaque être humain ressemble à quelques autres.

Dans la pratique, nous sommes plus utiles et plus efficaces si nous considérons ces trois affirmations comme également vraies.

Oui, bien sûr, tous les êtres humains se ressemblent. Nous avons une structure biologique semblable. Notamment, nous avons tous un cerveau, constitué de plusieurs dizaines de milliards de cellules nerveuses, agencées selon une structure semblable : rien ne permet scientifiquement de distinguer la structure cérébrale d'Einstein de celle d'un autre être humain. Cela signifie que fondamentalement, nous avons tous les mêmes potentialités d'intelligence et de développement.

En être conscient nous conduit à une attitude de fraternité, indispensable aujourd'hui comme hier. Cependant, cette connaissance n'est pas utilisable, ni pour se connaître soi-même, ni pour communiquer efficacement avec les autres.

Oui, bien sûr, chaque être humain est unique et différent des autres. Chacun d'entre nous est le résultat de l'exécution d'un programme génétique absolument unique et d'une histoire de vie incomparable.

Accepter cela nous mène à une attitude de respect de l'autre, de sa complexité et de son droit à la différence. Et dès que nous prenons conscience de cette complexité, nous percevons une multitude d'informations. Il peut en résulter l'inconvénient de nous focaliser trop exclusivement sur des détails. Ces derniers, même s'ils sont justes et utiles, peuvent nous empêcher d'avoir une vue globale de nous-mêmes ou d'une autre personne. Ainsi, on risque de ne pas obtenir une réelle connaissance de soi ou d'aboutir à une communication inefficace.

Nous pouvons donc considérer à la fois que chaque être humain ressemble à tous les autres et ne ressemble à aucun autre. Cette attitude est un garde-fou qui nous permet d'utiliser, de façon puissante et sûre, une typologie de la personnalité, c'est-à-dire de penser qu'un être humain ressemble à quelques autres.

PLUS QU'UNE TYPOLOGIE DE PLUS

L'histoire de la pensée est riche de la création de nombreuses typologies de la personnalité. Une des plus anciennes a été créée par le médecin grec Hippocrate qui vivait 400 ans avant Jésus-Christ. Il croyait que la psychologie d'une personne était fonction des fluides qui circulent dans le corps humain et appelait donc ces liquides des humeurs. Ainsi, il distinguait quatre tempéraments : colérique, flegmatique, sanguin et mélancolique.

Parmi les typologies les plus récentes, on peut citer celle due au grand psychiatre et psychologue suisse Carl Gustav Jung (1875-1961). Il distinguait huit types comme résultat de l'expression de trois paires de fonctions : attitude introvertie ou extravertie, perception du monde par les sensations ou l'intuition, jugement fondé sur la pensée ou les sentiments.

Quant à l'ennéagramme, il est basé sur un modèle de fonctionnement de la personnalité humaine qui est entièrement compatible avec les connaissances actuelles de la structure neurologique du cerveau. Sa typologie de la personnalité est constituée de neuf types et des relations entre eux.

L'ennéagramme est résumé par un cercle autour duquel sont positionnés neuf chiffres. Ces chiffres représentent chacun une personnalité. Les flèches qui les relient indiquent les relations entre ces neuf types :

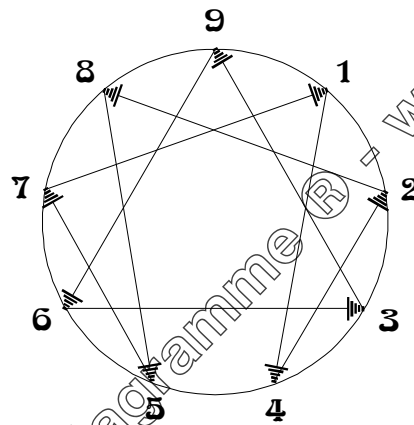


Figure 1 - L'ennéagramme

Heureusement, l'ennéagramme est bien autre chose qu'une typologie de plus. Car une typologie de personnalité n'a aucun intérêt si elle consiste à enfermer les gens dans des cases ou s'ils n'y reconnaissent qu'une partie d'eux-mêmes. L'ennéagramme est tout sauf réducteur. Il est ouvert, à la fois dans le présent et dans le futur, parce qu'il répond aux quatre caractéristiques suivantes :

- il est un outil de découverte de soi ;
- il est un outil de prévision ;
- il est un outil d'évolution ;
- il est un outil de communication.

L'ennéagramme, outil de découverte de soi

Beaucoup de typologies de la personnalité se contentent de classer des comportements extérieurs et conscients. Par exemple, la typologie de Jung fait une distinction entre les personnes introverties et extraverties. L'introverti se ressource en s'isolant tandis que l'extraverti se ressource au contact des autres.

Pour la plupart, nous sommes capables de dire rapidement si nous sommes plutôt introvertis ou plutôt extravertis. Définir cela est intéressant, mais n'est pas à proprement parler une révélation.

A l'inverse, l'ennéagramme va au-delà des comportements. Il classe et explique les mécanismes inconscients qui sont à l'origine de nos attitudes. Aussi, pour la plupart d'entre nous, reconnaître son type dans l'ennéagramme est le moment d'une découverte fondamentale et inattendue sur soi-même. C'est une prise de conscience nouvelle de notre propre fonctionnement. Bien souvent, cette découverte déclenche un sentiment à la fois de surprise et d'évidence. Bon sang, mais c'est bien sûr !

De plus, l'ennéagramme n'est jamais simpliste. A la description de base de notre type de personnalité, il apporte de nombreux correctifs par l'influence d'autres types ou par notre degré de développement personnel. Cette nouvelle connaissance est le début d'une nouvelle communication avec soi-même.

L'ennéagramme, outil de prévision

L'ennéagramme nous permet aussi de comprendre les conséquences de notre appartenance à un type. Bien souvent, nous avons des comportements très différents en période normale de ceux que nous adoptons quand tout va bien ou lors des moments de stress négatif. Parfois même, nous ou notre entourage, nous nous trouvons méconnaissables à ces moments-là ; c'est presque comme si une personnalité différente avait le contrôle.

L'ennéagramme est un outil dynamique. Il intègre ces transformations. Mieux, il montre qu'elles ne se produisent pas au hasard, mais selon une structure logique et compréhensible. Ainsi, il permet de prévoir comment nous allons nous comporter dans des contextes de sécurité ou d'insécurité.

L'ennéagramme, outil d'évolution

Cette connaissance nouvelle et approfondie de nous-mêmes est une étape décisive dans la recherche d'une réelle progression personnelle. L'ennéagramme nous permet de comprendre les motivations qui sous-tendent nos choix et nos comportements. Quand nous connaissons les raisons pour lesquelles nous nous comportons de telle manière, il nous devient possible de continuer ainsi ou d'opter pour d'autres façons d'agir. La connaissance sincère et exacte est le début de la véritable liberté.

Nos capacités actuelles déterminent nos possibilités de développement. Une méthode d'évolution personnelle peut donc être fructueuse pour certaines personnes et inutile ou même néfaste pour d'autres. Par exemple, une démarche basée sur l'expression des émotions peut être déstabilisante pour une personne fragile sur ce plan alors qu'elle sera profitable à quelqu'un qui a trop tendance à intellectualiser.

L'ennéagramme nous permet de bâtir un programme d'évolution adapté à nos particularismes et de franchir les différentes étapes conduisant à une personnalité équilibrée dans un ordre cohérent et efficace.

L'ennéagramme, outil de communication

Une fois que nous nous connaissons mieux nous-mêmes, nous pouvons commencer à mieux connaître et comprendre les autres.

Fabuleux outil de communication, l'ennéagramme permet de comprendre et de prévoir le fonctionnement de notre relation avec quelqu'un dont nous connaissons le type. Il nous permet de répondre de façon simple et précise aux questions fondamentales d'une relation :

- A quel moment nous entendons-nous avec cette personne ? Pourquoi ?
- A quel moment avons-nous avec elle des relations plus difficiles ? Pourquoi ?
- Qu'est-il possible de faire pour améliorer la relation ?

QUAND UTILISER L'ENNÉAGRAMME ?

L'ennéagramme est principalement utilisé dans trois grands axes : développement personnel, communication et entreprise.

Il permet d'envisager un développement personnel ciblé et efficace, utilisant nos potentialités réelles et aboutissant à un équilibre respectant tous les aspects de notre personnalité : instinctif, intellectuel, émotionnel et spirituel. Dans ce cadre, on peut l'utiliser pour soi-même ou comme outil professionnel de conseil.

L'ennéagramme nous permet d'acquérir cette connaissance que nous avons de nous-mêmes à propos de ceux qui nous sont proches, au travail, en famille et dans nos relations privées. Et comme le discernement que nous obtenons sur nous-mêmes est plein d'auto-acceptation, celui que nous acquerrons à propos des autres est riche de vraie compassion.

En entreprise, la connaissance profonde et respectueuse des personnes qu'apporte l'ennéagramme peut être utilisée dans des domaines aussi divers que le management, la gestion de carrière, la négociation et la dynamisation d'équipe.

Que l'on soit intéressé par la compréhension de soi et des autres, par la communication et les relations inter-humaines, pour soi ou pour aider et agir avec les autres, l'ennéagramme apporte une réponse nouvelle.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

UNE SAGESSE ANCIENNE ET MODERNE A LA FOIS

Jusqu'au début des années 1960, l'ennéagramme était une connaissance ésotérique, enseignée uniquement de bouche à oreille, de maître à élève.

Cela rend toutes les informations sur son origine imprécises et difficilement vérifiables. Plus de trente ans après la divulgation de l'ennéagramme, son histoire est encore un sujet de recherches et de spéculations. La plupart des spécialistes, cependant, est d'accord sur un certain nombre d'hypothèses.

LA LÉGENDE

Certains auteurs font remonter l'ennéagramme aux savants babyloniens de 2500 avant Jésus Christ. D'autres s'appuient sur l'étymologie du mot "ennéagramme" (du grec *ennea* qui signifie 9 et *grammos* qui signifie point) et attribuent la paternité de l'ennéagramme aux mathématiciens grecs contemporains de Pythagore. Aucune de ces suppositions ne paraît très réaliste.

Par contre, on peut trouver des liens évidents entre l'ennéagramme et certains éléments de la cabale, la tradition mystique juive. Dans le Nouveau Testament, l'épître de Paul aux Galates (5:22-23) contient la description de neuf vertus correspondant à la structure de l'ennéagramme : *"Mais le fruit de l'Esprit est charité, joie, paix, patience, serviabilité, bonté, confiance dans les autres, douceur, maîtrise de soi : contre de telles choses il n'y a pas de loi."*

Les soufis

Une autre hypothèse a fait la quasi-unanimité des professionnels de l'ennéagramme au début des années 1970. L'ennéagramme aurait été enseigné et utilisé dès le 14 ou 15ème siècle par les soufis.

Les dictionnaires décrivent les soufis comme des mystiques islamiques apparus au Moyen-Orient au 11ème siècle. Les soufis, quant à eux, affirment que leur existence est à la fois beaucoup plus ancienne dans le temps et beaucoup moins limitée dans l'espace. Toutefois, c'est dans ce cadre de l'Islam du 11ème au 15ème siècle que vécurent les soufis les plus connus.

La civilisation arabe est alors plus évoluée et plus cultivée que l'européenne, en plein Moyen-Age. En son sein, les soufis brillent d'un éclat particulier par leur art littéraire, leur pensée et leur tolérance. Rûmî, mort en 1273, n'écrivait-il pas : *"L'impiété et la foi courent toutes deux sur le chemin de Dieu" ?*

La pensée occidentale de l'époque a été largement influencée par les soufis et cet apport était reconnu. Le soufi iranien Ghazzali, mort en 1111, était considéré par certains comme un grand théologien chrétien. Ibn el Arabi, mort en 1240, était appelé en Europe "Docteur Maximus". L'influence des soufis sur la pensée de Raymond Lulle, Sainte Thérèse d'Avila, Saint Jean de la Croix et bien d'autres a été largement démontrée.

Ce seraient les disciples de Bahaudin Naqshband (Bahaudin le Dessinateur, mort en 1389) qui auraient donné à l'ennéagramme sa forme actuelle en utilisant les travaux des grands mathématiciens arabes de l'époque. En effet, même s'il peut être expliqué sans faire aucunement référence aux mathématiques, sa structure présuppose la connaissance du système décimal et du chiffre 0.

Aujourd'hui, le fait que l'ennéagramme soit l'œuvre des Naqshbandis est contesté. Cela ne l'empêche pas d'être compatible avec l'enseignement soufi, au moins au niveau où nous le connaissons. Idries Shah, le maître soufi contemporain le plus connu en Occident, définit ainsi le soufisme dans *Sages d'Orient* : *"Le soufisme a deux objectifs techniques fondamentaux : (1) permettre à l'homme de se voir tel qu'il est réellement ; et (2) l'aider à développer son être réel, son moi intérieur permanent."* C'est là aussi une excellente définition de l'ennéagramme.

Gurdjieff

L'occident entend parler pour la première fois de l'ennéagramme avec Georges Ivanovitch Gurdjieff au début des années 1920. Gurdjieff était un personnage aventureux et un maître spirituel d'un charisme extraordinaire. Ce qui ne l'a pas empêché d'être très controversé : certains le tiennent pour un charlatan, d'autres le considèrent comme un des psychologues et un des guides spirituels les plus importants de ce siècle.

Elevé dans la religion orthodoxe, Gurdjieff avait été dans sa jeunesse au contact de groupes de soufis afghans. Après avoir beaucoup écrit, voyagé et enseigné en Europe, il avait fondé près de Paris une école connue sous le nom de Prieuré de Fontainebleau. Il disait y enseigner un christianisme ésotérique.

Le symbole de l'ennéagramme était au cœur de son enseignement. Gurdjieff, cité par Ouspensky dans *Fragments d'un Enseignement Inconnu*, affirmait : *“Un homme isolé dans le désert tracerait-il sur le sable l'ennéagramme, il y pourrait lire les lois éternelles de l'univers. Et il apprendrait chaque fois quelque chose de nouveau, quelque chose dont il ignorait tout jusqu'alors.”*

S'il est probable que Gurdjieff connaissait et utilisait la typologie de l'ennéagramme, il semble qu'il ne l'enseignait pas directement à ses élèves. Aucun des multiples ouvrages consacrés à Gurdjieff ne décrit avec précision le système de personnalité tel qu'il est exposé plus loin.

L'HISTOIRE

Mais Gurdjieff disparaît en 1949 et il faut attendre le début des années 1960 pour entendre de nouveau reparler de l'ennéagramme avec l'enseignement d'Oscar Ichazo.

Ichazo et l'institut Arica

Ichazo aussi affirme à l'époque avoir été formé dans le Pamir auprès des soufis d'Afghanistan et tenir d'eux sa connaissance de l'ennéagramme.

Dès le début des années 1960, il l'enseigne d'abord à l'Institut de Psychologie Appliquée de La Paz en Bolivie, puis à Arica au Chili. En 1971, il fonde aux Etats Unis l'Institut Arica qui utilise et continue de développer l'ennéagramme comme un des outils permettant d'enseigner une «science du développement humain».

Ichazo est centré sur l'utilisation de l'ennéagramme comme outil de recherche spirituelle, et bien qu'il soit directement ou indirectement à l'origine de l'existence de l'enseignement actuel de l'ennéagramme, il désapprouve le plus souvent la manière dont il est pratiqué.

Naranjo

Claudio Naranjo, un psychiatre chilien, a été un des premiers élèves d'Ichazo. Il est le premier qui réussit à synthétiser de façon opérationnelle l'ennéagramme et la psychologie contemporaine. C'est ce remarquable travail qui a enfin permis à l'ennéagramme d'être largement divulgué.

Aujourd'hui

A l'heure où ce livre est écrit, l'ennéagramme est extrêmement répandu aux Etats-Unis. Il y est largement enseigné dans les universités pour former de futurs psychologues. Par exemple, il est au programme à l'Université de Californie, à l'Institut de Psychologie Transpersonnelle de Californie, à l'Université Loyola de Chicago et dans le département de psychologie de l'Université du Nebraska.

Dans ce seul domaine, l'ennéagramme a fait l'objet d'au moins neuf thèses de recherche. Mais il est considéré aussi comme un outil indispensable à des managers. Ainsi, des cours d'ennéagramme sont dispensés à l'Ecole de Management de l'Institute of Integral Studies de Californie et à l'Université de Stanford, dans ses formations à la gestion et au management.

On a même pu écrire que l'ennéagramme était aujourd'hui un savoir de l'homme de la rue. Le mot «ennéagramme» est mentionné dans certains dictionnaires.

En juin 1994, l'encyclopédie Time Life a publié un volume intitulé *“L'Enigme de la Personnalité”*. Cet ouvrage ne fait référence qu'à deux typologies de la personnalité, dont l'ennéagramme, auquel il fait la part belle.

Aux Etats-Unis toujours, plus d'une centaine livres ont été publiés sur l'ennéagramme. Plusieurs centaines de milliers de personnes ont acheté un de ces ouvrages. Plusieurs dizaines de milliers d'entre elles ont approfondi leurs connaissances dans des stages ou conférences proposés par plusieurs dizaines d'instituts privés de formation.

L'ennéagramme est enseigné partout en Amérique (Nord et du Sud), au Japon, en Australie et Nouvelle Zélande. En Europe, il est diffusé en Angleterre, en Italie et largement en Allemagne et en Espagne.

En France, les auteurs de cet ouvrage ont fondé, au début de 1993, l'Institut Français de l'Ennéagramme®, la première structure française consacrée exclusivement à l'explication, la diffusion et l'enseignement de l'ennéagramme.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

LES CONCEPTS DE BASE DE L'ENNÉAGRAMME

STRUCTURE DE LA PERSONNALITÉ

Les 3 niveaux

Le modèle de l'ennéagramme considère qu'un être humain peut fonctionner sur trois niveaux : un niveau physique, un niveau psychologique et un niveau transpersonnel, où nous nous sentons reliés à des systèmes qui nous dépassent et nous englobent.

Chacun des niveaux est plus complexe que le précédent. Le fonctionnement correct d'un niveau est nécessaire au fonctionnement du niveau supérieur. Ainsi, un bon équilibre psychologique est un préalable à un fonctionnement authentique au niveau transpersonnel.

Nous pouvons rapprocher ce point des résultats de la science contemporaine selon laquelle le cerveau est un organe dramatiquement sous-utilisé. Plus les neurologistes et les psychologues étudient le cerveau, plus ils sont fascinés par le potentiel gigantesque représenté par ses quinze milliards de cellules. Ils pensent aujourd'hui que l'être humain n'utiliserait que 4 à 10 % de ses capacités cérébrales.

Pour la théorie de l'ennéagramme, cette sous-utilisation est due à des déséquilibres au niveau psychologique qui empêchent tout fonctionnement réel du niveau transpersonnel, pourtant présent et disponible dans la personne.

Le symbole de l'ennéagramme est utilisable à chacun de ces trois niveaux. Toutefois, le but de cet ouvrage est de détailler son emploi au niveau psychologique.

Le symbole de l'ennéagramme

La structure du symbole de l'ennéagramme est simple. Neuf points sont situés à égale distance les uns des autres sur un cercle. Chacun des points représente un type de personnalité. Le point 9 est situé conventionnellement au sommet, puis le point 1 à sa droite et ainsi de suite :

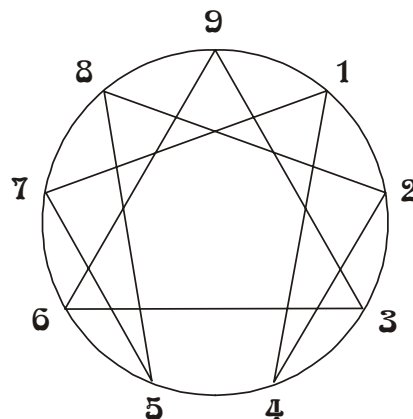


Figure 2 - Les 9 points de l'ennéagramme

Conformément à la tradition de l'ennéagramme, nous désignons chacun des types par un des chiffres de 1 à 9. Certains auteurs ont choisi de leur attribuer un nom, comme le généraliste, le boss...

Le centre mental cherche à donner un sens à soi-même et au monde. Pour ce faire, il utilise aussi bien l'analyse logique et le raisonnement que l'imagination créatrice et l'étude de différentes possibilités et perspectives. Le centre mental s'intéresse en priorité au futur.

C'est dans ce centre que nous choisissons et décidons d'agir ou de ne pas agir dans le monde et que nous planifions ces actions. Mais c'est le centre instinctif qui agira... ou non !

Le concept des trois centres, qui est pourtant vieux de plusieurs siècles, est totalement compatible avec les connaissances scientifiques actuelles. Les spécialistes du cerveau le considèrent comme formé de trois couches superposées : le complexe R, le système limbique et le néo-cortex. Les fonctions de ces trois couches, telles qu'elles ont été mises en évidence par les recherches de Paul MacLean, correspondent bien à celles des centres instinctif, émotionnel et mental.

Le centre préféré

Les centres ont des fonctions bien distinctes et complémentaires. Idéalement, nous devrions les utiliser tous les trois, chacun dans les circonstances où il est le plus efficace. Et bienheureusement, chacun d'entre nous est capable de mobiliser les trois centres d'intelligence.

Toutefois, chacun a tendance à avoir une préférence pour l'un des trois centres et à privilégier autant que possible son utilisation. Cela est faisable parce que chaque centre est, d'une certaine manière, capable de remplir des fonctions qui sont du ressort des deux autres.

Ainsi, le centre instinctif peut parfois prendre le relais du centre mental. Parfois, ce n'est pas vraiment approprié : nous connaissons tous des gens qui prennent leurs décisions de manière non réfléchie, instinctive et impulsive. Parfois, c'est utile et efficace : quand nous apprenons à diriger un vélo, nous utilisons initialement notre centre mental ; avec un peu d'entraînement, la conduite du vélo devient un automatisme qui ne met plus en jeu que notre centre instinctif, laissant le centre mental disponible pour d'autres activités.

Si le centre instinctif est utilisé au lieu du centre émotionnel, nous cherchons à nous protéger dans les relations avec les autres, à savoir qui a le contrôle et quels sont les risques.

Si le centre mental est utilisé à la place des autres centres, nous analysons les situations et les sentiments plutôt que d'agir et de nous relier aux autres.

Si le centre émotionnel prend le pas sur les centres instinctif et mental, nous avons tendance à négliger l'action au profit de l'affectivité et à nouer des relations non appropriées.

Peut-être avez-vous déjà identifié votre centre favori ? Dans l'ennéagramme, les types forment trois triades selon ce centre. Si vous privilégiez le centre instinctif, vous appartenez au type **8**, **9** ou **1**. Si vous préférez le centre émotionnel, vous êtes du type **2**, **3** ou **4**. Si vous utilisez surtout le centre mental, votre type est le **5**, **6** ou **7**. Cette répartition est résumée sur le schéma ci-dessous :

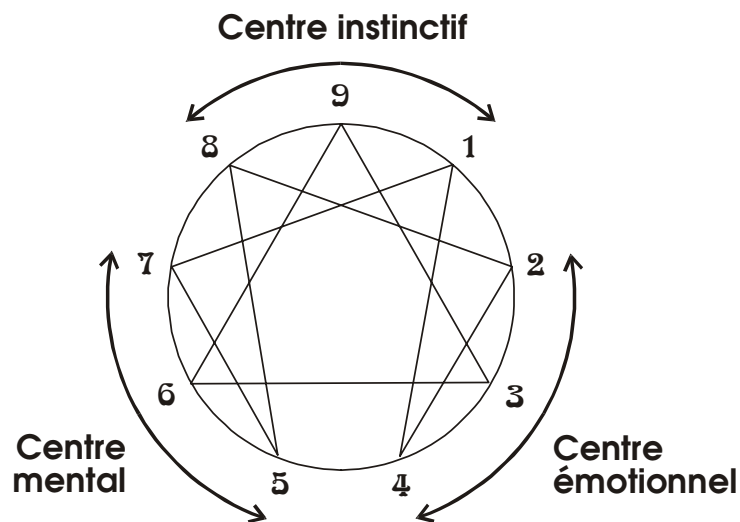


Figure 4 - Les 3 centres

LA GENÈSE DU TYPE

Selon la théorie de l'ennéagramme, nous avons tous potentiellement l'ensemble des ressources et des capacités nous permettant de devenir une personnalité équilibrée. Nous disposons notamment d'un centre instinctif, d'un centre émotionnel et d'un centre mental aptes à remplir leur rôle.

Quand nous privilégions l'un des trois centres au détriment des deux autres, nous devenons une personne incomplète ne mettant pas en œuvre toutes nos possibilités. Nous souffrons d'un déséquilibre au niveau psychologique qui à la fois nous rend inefficaces sur ce plan et bloque notre accès au niveau transpersonnel. Quand et comment de telles limitations se sont-elles introduites dans la personnalité ?

Au cours de la petite enfance, entre 0 et 5 ans, moins peut-être, nous devons nous acclimater à un monde que nous ne comprenons guère, qui bien souvent nous semble hostile ou périlleux. Nous nous trouvons confrontés à des difficultés qui sont fonction de notre nature propre, des événements de notre enfance, du milieu culturel et social dans lequel nous vivons, du ou des parents qui nous élèvent et des personnes significatives qui nous entourent.

Certains de ces problèmes sont bien réels ; d'autres relèvent de notre imagination et de notre interprétation du monde. Cela n'a au fond guère d'importance puisque la douleur que l'enfant en ressent est bien présente. Il est absolument impossible d'élever un enfant d'une manière qui lui paraisse sur le moment totalement sûre ; cela ne serait d'ailleurs sans doute pas souhaitable.

Pour éviter ces difficultés de la petite enfance, nous développons un certain nombre de compétences et de croyances qui constituent notre meilleure stratégie de survie, le moyen d'obtenir la meilleure adaptation possible.

Ce moment de notre vie constitue une expérience, une leçon, une blessure originelle que nous n'oublions jamais. Toute notre vie, nous cherchons en priorité à éviter de revivre cette douleur, et pour cela, nous réutilisons systématiquement les stratégies qui ont été efficaces autrefois. C'est bien plus qu'une habitude ; c'est une compulsion, c'est-à-dire une incapacité à agir autrement.

Cette compulsion à éviter indéfiniment le même péril, bien souvent illusoire, en vient à constituer l'élément de base de notre personnalité, notre type au sens de l'ennéagramme. Répéter sa compulsion aux dépens de nos autres potentialités fait de nous des individus déséquilibrés et ayant perdu une bonne part de notre liberté. Ce modèle a deux conséquences principales.

Tout d'abord, c'est la compulsion, cette tendance à éviter systématiquement quelque chose dans le monde qui constitue le cœur du type. Chaque type a de nombreuses vertus. Chacun de nous exprime parfois des qualités de n'importe lequel des types. Ce qui est unique et constant, c'est cette fixation d'évitement.

Il nous est facile de nous reconnaître dans les qualités propres à plusieurs des types, parce que nous les exprimons à certains moments de notre vie et parce que des compulsions différentes peuvent aboutir à des comportements semblables.

Ainsi, par exemple, les **3** et les **7** sont deux types souvent extravertis, tous les deux capables d'investir une énorme quantité d'énergie sur un projet. Mais les **3** feront tout pour aller jusqu'au bout parce qu'ils cherchent avant tout à éviter l'échec ; quant aux **7**, ils s'interrompent dès que le projet leur paraît contraignant, parce qu'ils cherchent avant tout à éviter la souffrance physique et psychologique.

La deuxième conséquence de ce modèle est qu'aucun type n'est meilleur qu'un autre. Chacun d'entre eux est porteur de forces et de ressources. Encore une fois, la faiblesse vient de l'automatisme lié à la compulsion qui nous empêche de choisir librement un comportement adapté à la situation.

Par exemple, parce qu'ils cherchent à éviter la souffrance, les **7** essaient de maintenir le plus possible d'options ouvertes, à se préserver le maximum de choix. Ainsi, plus peut-être que tout autre type, ils sont convaincus d'être libres et d'exercer cette liberté... jusqu'à ce qu'ils veuillent s'investir à fond sur un projet ou une action. Ce jour-là, ils découvrent que leur compulsion leur ôte la possibilité de le faire et que leur chère liberté n'était qu'un leurre.

Cela implique que l'objectif n'est en aucun cas de changer de type. Ce serait non seulement absurde, mais encore impossible.

Le but premier de l'ennéagramme est de reconnaître puis d'abandonner la compulsion de notre type pour laisser libre champ à une personnalité plus vraie et plus équilibrée.

La théorie de l'ennéagramme appelle ego, ou fausse personnalité, ou selon l'expression soufie moi tyrannique, l'ensemble des comportements, des capacités, des croyances générés par la compulsion propre à notre type. Abandonner cette fausse personnalité, c'est découvrir notre vraie personnalité, accéder à notre essence.

Le plus souvent, nous sommes contents et même fiers de cette fausse personnalité, justement parce qu'elle nous permet de satisfaire notre compulsion. L'abandon du mécanisme de protection qu'est la compulsion semble être un danger, alors que c'est dans la compulsion que réside le danger véritable ; c'est pourquoi beaucoup de traditions ésotériques disent que le chercheur doit commencer par mourir à lui-même avant de naître à la vérité.

Ce mécanisme d'élimination de la compulsion est depuis longtemps au cœur de l'Enseignement soufi. Rais el-Aflak, cité par Idries Shah dans *Sages d'Orient*, déclare : « Presque tous ceux qui sont venus me voir se font d'étranges idées sur l'homme. La plus étrange est qu'ils croient ne pouvoir progresser que par amélioration. Ils ne comprennent ceux qui voient que l'homme a tout autant besoin de dépouiller ce qui s'est surajouté et rigidifié afin que se révèle l'essence connaissante, que d'ajouter quoi que ce soit.

La plupart pensent en termes d'inclusion : ils veulent s'inclure dans un système d'enseignements et de croyances, dans une organisation collective. Ceux qui sont réellement sages savent que l'Enseignement opère aussi par exclusion : exclusion des éléments qui rendent l'homme aveugle et sourd. »

Le Travail de l'ennéagramme est donc rigueur, courage et lucidité. Au bout du chemin est la réalisation d'un être libre et unifié, vivant de manière puissante et harmonieuse les qualités humaines.

APERÇU DES 9 TYPES DE BASE

Nous pouvons maintenant esquisser un portrait rapide des neuf types de l'ennéagramme. Vous trouverez peut-être la lecture de ces descriptions suffisante pour reconnaître votre propre type. Si ce n'est pas le cas, cela n'a pas de conséquence : les neuf types seront décrits avec beaucoup plus de détails dans la suite de cet ouvrage.

Il se peut que vous vous reconnaissiez dans plusieurs types. C'est une situation à la fois fréquente et normale. Les relations entre les types seront exposées au chapitre suivant et vous permettront de faire le tri entre les différentes hypothèses.

LA FIERTÉ DES TYPES

Chacun des types s'est identifié à sa compulsion. Celle-ci nous a permis, croyons-nous, de survivre et d'être efficaces dans la vie. Nous en sommes fiers.

Le moyen le plus simple d'avoir une première idée de notre type est de chercher quels moments de notre vie nous semblent les plus importants, de quels traits de notre personnalité nous sommes le plus satisfait :

Le **1** est fier de sa capacité de travail, de son honnêteté et de sa rigueur morale.

Le **2** est fier de l'amour et de l'aide chaleureuse qu'il apporte aux autres.

Le **3** est fier de son efficacité et de ses réussites, surtout sur les plans professionnel et social.

Le **4** est fier de sa profonde sensibilité et de son originalité.

Le **5** est fier de ses multiples connaissances, de sa capacité à comprendre.

Le **6** est fier de sa loyauté vis-à-vis des autres, du fait de remplir son devoir.

Le **7** est fier de vivre et manifeste optimisme et capacité à être gai et heureux.

Le **8** est fier de sa force et de savoir faire respecter sa justice.

Le **9** est fier d'être facile à vivre, d'être en paix et calme.

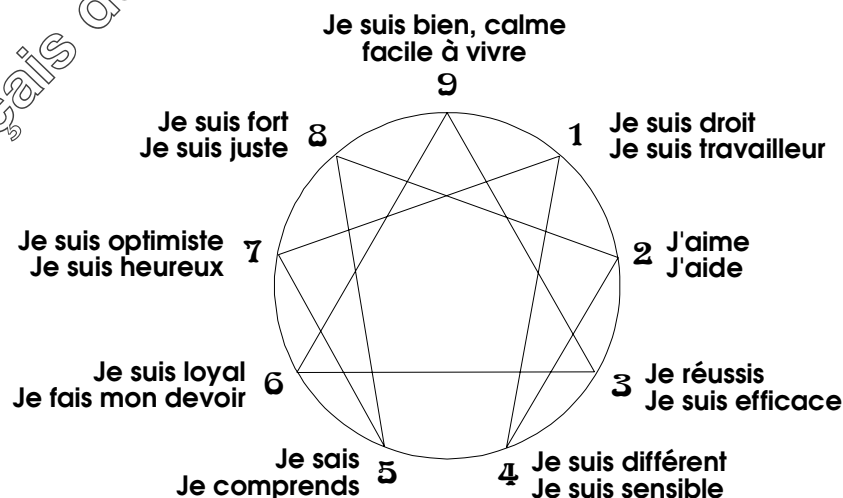


Figure 5 - Les fiertés des 9 types

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES NEUF TYPES

Pour chacun des neuf types, nous allons maintenant donner sa compulsion, ce qu'il cherche en permanence à éviter dans la vie. Nous mentionnerons aussi quelques unes des conséquences positives et négatives les plus importantes de cette compulsion.

Le **1** évite la colère, celle des autres et surtout la sienne. Pour cela, il cherche à faire parfaitement ce qui doit être fait. Comme il est très critique vis-à-vis de lui-même et des autres, il trouve systématiquement que les résultats ne sont pas à la hauteur de ses attentes ; il en ressent une forte colère. Il l'intériorise plutôt que de l'exprimer et fait de même pour tous les sentiments qui pourraient susciter un jugement négatif de la part des autres ; il peut ainsi se révéler un compagnon agréable. Le **1** est doté d'un très haut sens moral. Quand il réalise quelque chose, il est extrêmement impliqué et travailleur.

Le **2** évite de reconnaître ses propres besoins. A la place, il cherche à satisfaire les désirs et les besoins des autres, exprimés ou non. Très relationnel, il est toujours prêt à rendre un service ou à donner un conseil. Disponible, il tire fierté de sa double capacité à aider les autres et à n'avoir, lui, aucun besoin d'aide. Quoique prétendant le contraire, le **2** désire qu'on soit reconnaissant de ce qu'il fait. Il peut se montrer possessif, jaloux et culpabilisant.

Le **3** évite les échecs. Il cherche le succès pour montrer aux autres sa valeur. Energique, impliqué, organisé, il a toujours au moins un objectif en cours de réalisation. Pour réussir, il préfère le court terme, évite les risques et attend des autres qu'ils contribuent à son succès. Le **3** est en représentation dans le monde : il joue n'importe quel rôle utile à ses objectifs et il y croit, pouvant ainsi mentir à lui-même autant qu'aux autres.

Le **4** évite la banalité. Il cherche à être unique et à vivre des émotions intenses. Très sensible aux critiques, il se sent incompris et a peur de ne pas être accepté par les autres ; il est souvent mélancolique, solitaire et aime se réfugier dans son imaginaire qui est très riche. Passionné et fréquemment envieux, le **4** est sensible à la beauté qu'il sait percevoir et souvent créer. Il cherche à la communiquer et cela lui semble difficile.

Le **5** évite le vide intérieur. Il cherche avec avidité le savoir, la compréhension. Il a la pensée et la parole aisées et structurées et sait écouter. Il exige que l'on pense par soi-même. Le **5** est avare de son temps et de ses connaissances. Il n'aime guère agir, ni s'impliquer émotionnellement ; au contraire, il apprécie les moments de retrait où il peut acquérir son cher savoir et alors emmagasiner de l'énergie.

Le **6** évite la déviance. Il cherche à respecter et à rester dans les règles et les normes existantes ; il se sent ainsi en sécurité. Il aime être relié à un groupe structuré envers lequel il se montre loyal et généreux. Le **6** peut changer d'avis, d'émotion ou d'attitude en un court laps de temps. Il est soit en violente opposition, soit extrêmement soumis à l'autorité.

Le **7** évite la souffrance morale et physique. Il recherche avec glotonnerie les choses immédiatement plaisantes. Gai, bavard, optimiste, il aime profiter des plaisirs de la vie. Il tire des plans sur la comète et aime que les autres y prennent part. Le **7** exerce plusieurs activités à la fois, butine et surtout ne s'attarde pas en cas de difficultés, y compris dans les relations. Cette réaction, qui lui semble rationnelle, est souvent jugée superficielle.

Le **8** évite la faiblesse. Il cherche en permanence à garder le contrôle et à prendre le pouvoir : il teste les frontières ; il aime ne pas respecter les règles en place ; il préfère imposer ses propres idées et ses propres règles. Il est coupé de ses émotions qu'il considère comme des signes de faiblesse. Energique et enthousiaste, le **8** agit avec excès, quel que soit le domaine d'activité.

Le **9** évite les conflits. Il cherche à maintenir la paix intérieure et extérieure : il estime que rien n'a vraiment d'importance. Cela l'amène à éviter nouveautés et prises de décision, à être indolent. Mais cela fait aussi de lui un être calme et apaisant, parfois un excellent médiateur. Le **9** sait

instinctivement ce que ressentent les autres ; il fusionne avec leurs sentiments. Il ignore ses propres qualités et besoins.

L'ennéagramme ci-dessous résume les compulsions des neuf types, ce qu'ils cherchent profondément à éviter dans la vie :

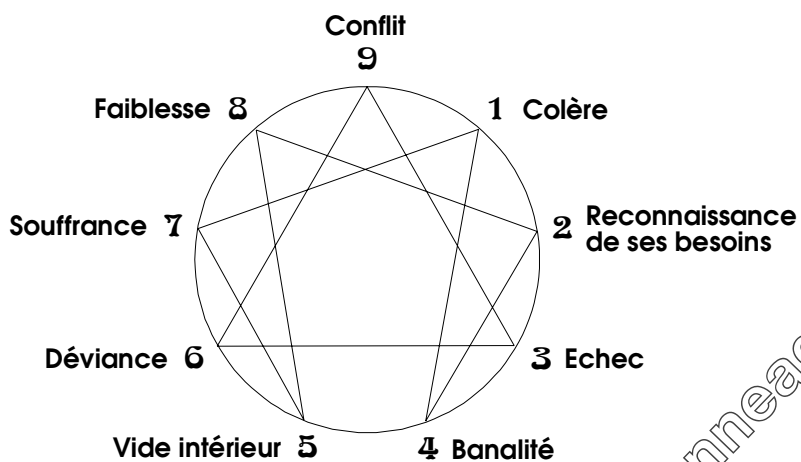


Figure 6 - Les compulsions d'évitement des 9 types

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

LES RELATIONS ENTRE LES TYPES DE BASE

Une carte routière est toujours infiniment plus simple que le pays ou la région qu'elle représente ; elle est pourtant d'une grande utilité si on souhaite se déplacer dans la zone qu'elle couvre. De même, une théorie psychologique, aussi sophistiquée soit elle, n'est jamais qu'une simplification utile de la merveilleuse complexité de la psyché humaine.

Bien évidemment, il en est de même pour l'ennéagramme, et il serait naïf de croire qu'il est possible de rencontrer une personne qui soit l'expression pure d'un type. Systématiquement, vous pouvez découvrir chez vous des caractéristiques propres à un autre type que votre type de base.

Comme la théorie de l'ennéagramme considère que la personnalité humaine est cohérente, cela implique qu'il ne peut pas s'agir de n'importe quel type pris au hasard. Ainsi, il est, par exemple, impossible de manifester en même temps le type **3** et le type **7** : en effet, le **3** cherche le succès et l'efficacité dans le monde alors que le **7** est plus attaché à maintenir des options plaisantes ouvertes qu'à faire aboutir ses projets.

Deux notions déterminent les types qui, avec notre type de base, décrivent notre personnalité : les ailes et les flèches qui relient les types sur le symbole de l'ennéagramme.

LES AILES

Vous appartenez à un type donné ; votre personnalité est dominée par ce type et sa compulsion. Mais elle est peut-être en plus influencée par les deux points les plus proches de part et d'autre de celui de votre type sur le cercle de l'ennéagramme, et uniquement par ceux-ci. Ces points sont appelés les ailes du type : le **1** peut avoir une aile **9** ou une aile **2** ou les deux ; le **2** peut avoir une aile **1** ou une aile **3** ou les deux ; le **3** peut avoir une aile **2** ou une aile **4** ou les deux ; etc.

L'influence de l'aile peut confirmer certaines caractéristiques du type, ou au contraire, les modérer. Par exemple, le **1** a tendance à contenir ses émotions ; s'il a une aile **9**, ce penchant va être renforcé ; s'il a une aile **2**, type fortement émotionnel, il va au contraire être atténué.

Au début de la vie, seul le type se manifeste. A partir de l'adolescence, une des ailes du type peut commencer à influencer la personnalité. Son importance varie avec chaque personne ; théoriquement, elle peut représenter de 0,1 à 49,9% de la personnalité, le type de base restant majoritaire.

A partir de la deuxième moitié de la vie, vers l'âge de quarante ans, la deuxième aile du type peut commencer à se développer et à prendre une certaine importance dans la personnalité. Le développement de cette deuxième aile n'est pas systématique. S'il a lieu, elle restera le plus souvent moins importante dans la personnalité que la première.

Connaître votre type de base est un préalable indispensable à l'identification de l'importance des ailes. Lorsque vous l'avez fait, il vous reste quatre étapes :

1. lire les descriptions des deux ailes,
2. trouver celle qui vous correspond le plus (aile principale),
3. estimer la part qu'elle prend dans votre personnalité,
4. déterminer si la deuxième aile (aile secondaire) est présente dans votre personnalité et quelle est sa part.

L'ennéagramme est tout sauf simpliste. Simplifions pourtant. Limitons-nous à dire que pour chacun des 9 types, l'influence de l'aile principale peut prendre 5 valeurs (très forte, forte, moyenne,

faible ou très faible). Supposons aussi que celle de l'aile secondaire peut prendre 3 valeurs (forte, faible ou absente). On arrive alors déjà à $9 \times 5 \times 3$, soit 135 combinaisons de personnalités possibles.

Ce nombre est trop élevé pour pouvoir entrer ici dans le détail : dans les descriptions détaillées des types qui suivront, nous donnerons quelques indications quant aux ailes, laissant au lecteur le soin de fusionner les portraits pour obtenir une description sur mesure de son cas.

INTÉGRATION ET DÉSINTÉGRATION

La compulsion d'évitement propre à un type donné peut s'exprimer avec plus ou moins de force.

Par exemple, un **8** cherche à éviter la faiblesse. Un **8** moyen aura confiance en lui et un sens inné du pouvoir. Dans un groupe, il saura détecter qui a le pouvoir et l'occuper si la place est libre. Plein d'énergie et d'enthousiasme, il s'engage totalement dans ses projets.

Par contre, un **8** qui se sera complètement laissé aller à sa compulsion sera un mégalomane, persuadé qu'il doit détruire les autres avant que ceux-ci ne le détruisent. On dit alors qu'il y a désintégration de la personnalité.

A l'inverse, un **8** qui aura maîtrisé sa compulsion sera un leader capable d'entraîner les autres sur une voie profitable à la fois pour eux et pour lui. C'est une personne forte, sur laquelle on peut compter. On parle d'intégration de la personnalité.

LES FLÈCHES

L'ennéagramme est tout sauf statique. La théorie de l'ennéagramme permet d'aller encore plus loin dans la description de ce qui se passe quand une personnalité se dégrade sous l'effet de la compulsion du type, ou au contraire, quand elle maîtrise sa compulsion et tend vers son essence.

Quand les mouvements d'intégration et de désintégration de la personnalité s'amplifient, nous ajoutons à notre type de base des caractéristiques appartenant à d'autres types. C'est là qu'interviennent les flèches de l'ennéagramme.

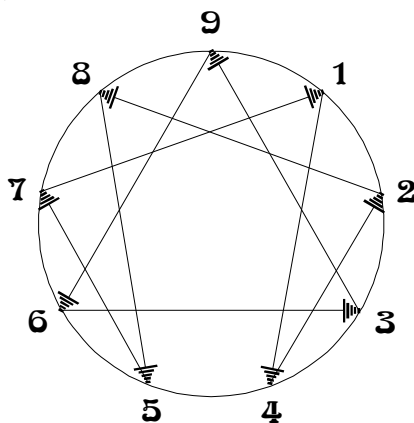


Figure 7 - Les flèches de l'ennéagramme

Traditionnellement, les flèches indiquent le sens de la désintégration, c'est-à-dire de déséquilibre de la personnalité sous l'influence de la compulsion. Quand la personnalité se désintègre au-delà du type de base, nous ajoutons aux caractéristiques de notre type les côtés négatifs du type suivant dans l'ordre des flèches, et uniquement ses côtés négatifs :

1→4→2→8→5→7→1

3→9→6→3

Cela signifie qu'un **1**, dont la personnalité se défait sous l'effet de sa compulsion, exprimera d'abord les limitations liées à son type et y ajoutera, si ce mouvement de désintégration se poursuit, les limitations propres au type **4**. Un **4** en grandes difficultés exprimera, quant à lui, ses limitations plus celles du type **2**. Et ainsi de suite...

Parcourues à l'envers, les flèches montrent le chemin de l'intégration, c'est-à-dire d'une personnalité de plus en plus saine et équilibrée. Quand le mouvement d'intégration de la personnalité se poursuit au-delà du type de base, nous ajoutons aux caractéristiques de notre type les qualités du type suivant dans l'ordre inverse des flèches, et seulement ses qualités :

1→7→5→8→2→4→1

3→6→9→3

Un **1** sain ajoutera, si le mouvement d'intégration continue, les possibilités saines du type **7** aux siennes propres. Un **7** s'enrichira des capacités positives propres au type **5**. Et ainsi de suite...

Les mouvements d'intégration et de désintégration peuvent être provisoires ou durables. Une personnalité non désintégrée pourra faire de brèves incursions dans son type de désintégration sous l'effet de stress passagers. De même, une personnalité non intégrée peut manifester des aspects de son type d'intégration au cours de périodes de sécurité.

Par exemple, un **8** moyen peut manifester à certains moments des limitations propres au **5**, comme l'avarice et le fait de s'isoler des autres, et des qualités propres au **2**, comme la capacité à aimer et aider les autres.

Il est utile d'être attentif à ces moments où apparaissent éventuellement des comportements propres aux types d'intégration ou de désintégration : ils peuvent être les signaux avant-coureurs de mouvements de plus grande ampleur.

En effet, nous pouvons parcourir les flèches de manière quasi définitive et acquérir ainsi durablement les qualités ou les défauts propres à un autre type. Il s'agit là d'une évolution fondamentale de la personnalité dont les conséquences sont importantes.

Dans le cas de la désintégration, il s'agit de quelque chose de grave qui représente un danger psychologique, et parfois même physique, pour la personne et son entourage. Dans le cas de l'intégration, il s'agit d'un pas important qui n'a que rarement lieu sans un travail approfondi de développement personnel, ou sans un événement exceptionnel dans la vie de la personne. Quel que soit leur sens, ces mouvements permanents sont rares.

Pour comprendre totalement sa personnalité, il nous faut donc prendre en compte le mélange subtil de 5 types :

- le type de base,
- les deux types d'aile possibles,
- le type dans le sens de la désintégration de la personnalité,
- le type dans le sens de l'intégration de la personnalité.

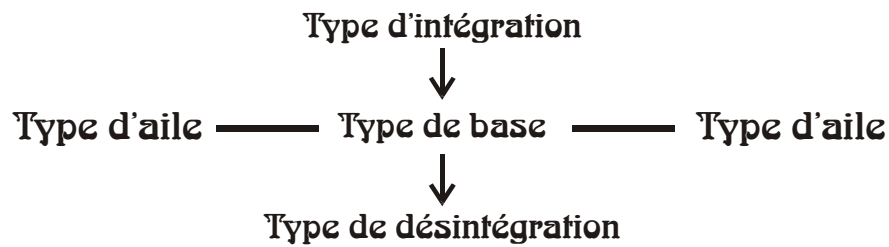


Figure 8 - Les 5 types à la base d'une personnalité

Par exemple, un **4** aura peut-être une aile **3**, peut-être une aile **5**, et devra prendre en compte son type de désintégration, le **2**, et son type d'intégration, le **1**.

LE BUT ULTIME

Le but ultime est bien évidemment de parcourir la totalité de l'enneagramme dans le sens de l'intégration de la personnalité. Ainsi, toutes les limitations de la compulsion du type de base sont effacées, laissant la place à une personnalité saine et équilibrée.

Peu importe, de ce point de vue, notre type de base.

Peu importent les conditions dans lesquelles il est apparu.

Peu importent, dans notre personnalité d'origine les parts d'inné et d'acquis.

Ce qui importe, c'est ce que nous allons faire de cette personnalité. Et là tout est possible.

Institut Français de l'Ennéagramme® www.enneagramme.com

DESCRIPTION DES 3 CENTRES

CENTRE PRÉFÉRÉ ET CENTRE RÉPRIMÉ

Nous avons déjà noté que chaque type préfère un centre :

- les **8, 9** et **1** préfèrent utiliser le centre instinctif et cherchent comment répondre de manière appropriée aux différentes situations de la vie ;
- les **2, 3** et **4** se servent en priorité du centre émotionnel et la relation avec les autres est au cœur de leur vie ;
- les **5, 6** et **7** privilégient le centre mental et sont intéressés en priorité par les informations et la rationalisation de leur vie.

Chaque type réprime aussi un centre, soit parce qu'il ne l'utilise que peu ou pas, soit parce qu'il l'utilise à mauvais escient.

Dans les rapports entre les types et les trois centres, on peut distinguer deux cas bien différents :

- les types **1, 2, 4, 5, 7** et **8** représentés par des points situés aux sommets de l'hexagone irrégulier ;
- les types **3, 6** et **9** dont les points forment les sommets du triangle équilatéral.

Les types 1, 2, 4, 5, 7, 8 et les centres

Dans chaque centre, un des types accorde plus d'importance à utiliser son centre préféré dans le monde extérieur. Il consacre son temps et la plupart de l'énergie du centre vers ce qui existe hors de lui-même.

A l'inverse il sait peu utiliser son centre préféré dans son monde intérieur.

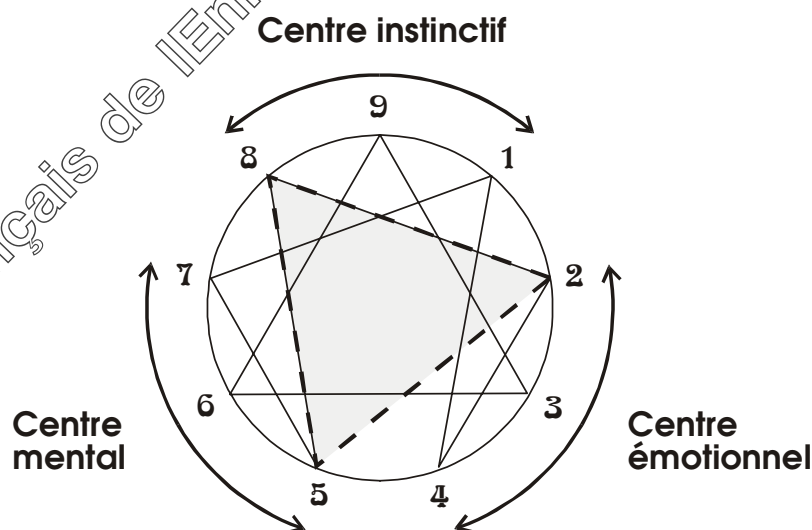


Figure 9 - Utilisation extérieure des centres

Dans le centre instinctif, le **8** met toute son énergie, et elle est considérable, à vaincre les obstacles et les défis du monde. Par contre, il n'est pas très intéressé par l'introspection.

Dans le centre émotionnel, le **2** est sensible aux émotions et aux besoins des autres. Mais il a une très forte tendance à ignorer ses propres émotions et ses propres besoins.

Dans le centre mental, le **5** veut acquérir tout le savoir présent dans le monde et lui permettant de le comprendre. Cependant, son propre fonctionnement, et celui des êtres humains en général, lui paraît peu compréhensible.

Dans chaque centre, un des types accorde plus d'importance à utiliser son centre préféré dans son monde intérieur. Son énergie et son temps sont occupés en priorité par ce qui se passe en lui.

A l'inverse, il sait peu utiliser son centre préféré dans le monde extérieur.

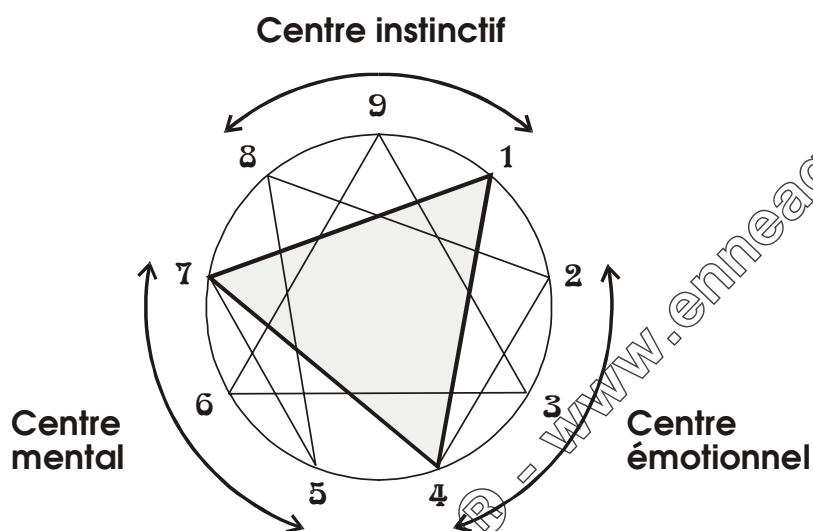


Figure 10 - Utilisation intérieure des centres

Dans le centre instinctif, le **1** essaie d'être parfait dans un monde imparfait. Son énergie est utilisée plus pour se transformer que pour transformer le monde.

Dans le centre émotionnel, le **4** est sensible en priorité à ses propres émotions. Il est plus intéressé par lui-même que par les autres ; de ces derniers, il attend surtout qu'ils le comprennent.

Dans le centre mental, le **7** fait des plans pour vivre une vie sans souffrance. Il rêve aussi que les autres vivent une telle vie, mais le plus souvent cela ne reste qu'un rêve justement.

De plus, chacun des points **1, 2, 4, 5, 7** et **8** de l'hexagone ne sait pas ou peu utiliser le centre dont il est le plus éloigné quand on parcourt le cercle l'ennéagramme. Ceci est résumé par le tableau ci-après :

Le type	est dans le centre	à côté du centre	et réprime le centre
1	instinctif	émotionnel	mental
2	émotionnel	instinctif	mental
4	émotionnel	mental	instinctif
5	mental	émotionnel	instinctif
7	mental	instinctif	émotionnel
8	instinctif	mental	émotionnel

Les types 3, 6, 9 et les centres

Les types **3**, **6** et **9** sont dans une situation bien différente. Ils essayent de maintenir un équilibre entre l'utilisation intérieure et extérieure de leur centre. Pour ce faire, ils utilisent leur centre préféré non pas pour sa fonctionnalité, mais à la place des deux autres centres.

Le **3** préfère le centre émotionnel et l'utilise à la place des centres mental et instinctif : il prend ses décisions et agit sur des coups de cœur. Comme il le réprime aussi, le **3** ne réussira guère à satisfaire ses propres besoins ou à développer des relations réellement profondes.

Le **6** préfère le mental et l'utilise à la place du centre instinctif : il ne se lance pas aisément dans l'action et y est un peu rigide. Il l'utilise aussi à la place du centre émotionnel : il est plus responsable que chaleureux. Comme le **6** réprime le centre mental, il aura une vision du monde ni très rationnelle, ni très objective.

Le **9** réprime le centre instinctif ; il est donc très peu tourné vers l'action et cherche à maintenir son environnement invariable ; toute l'énergie du centre instinctif sera utilisée pour que ses relations, ou les informations qui pourraient l'atteindre, ne remettent pas en cause cette stabilité.

Par contre, quand il s'agit d'utiliser leur centre préféré pour ses attributions, les types **3**, **6** et **9** le remplacent alors par un autre centre. Celui-ci est déterminé par le centre le plus proche de l'aile principale du type. Pour véritablement comprendre une personnalité de type **3**, **6** ou **9**, il est donc encore plus important que pour les autres types d'identifier l'aile.

Reprenons l'exemple du **6**. Il fait partie du centre mental, mais il le réprime quand il s'agirait de l'utiliser : ce n'est pas un homme de réflexion. Un **6** peut avoir une aile principale **5** ou une aile principale **7**. Quelle qu'elle soit, cette aile est positionnée comme lui dans le centre mental.

S'il a une aile principale **7**, qui est située à côté du centre instinctif, le **6** prendra ses décisions en étant influencé par le centre instinctif.

S'il a une aile principale **5**, qui est située à côté du centre émotionnel, le **6** prendra ses décisions en étant influencé par le centre émotionnel.

Ainsi, les types **3**, **6** et **9** préfèrent et répriment paradoxalement le même centre à la fois. Ils sont pris dans une situation étrange qu'eux-mêmes ont beaucoup de mal à comprendre ; bien souvent, les autres les jugent, à tort, incohérents ou superficiels. Les **3**, **6** et **9** sont parmi les personnes qui ont le plus de difficultés à identifier leur type sur l'ennéagramme. Ils trouvent relativement ardu de sortir de leur compulsion. Pour faire le tour de l'ennéagramme dans le sens de l'intégration, leur chemin ne comporte que trois étapes, contre six pour les autres types, mais ces étapes sont plus difficiles.

LE CENTRE INSTINCTIF

Le centre instinctif est préféré par les types **8, 9 et 1** et réprimé par les types **4, 5 et 9** :

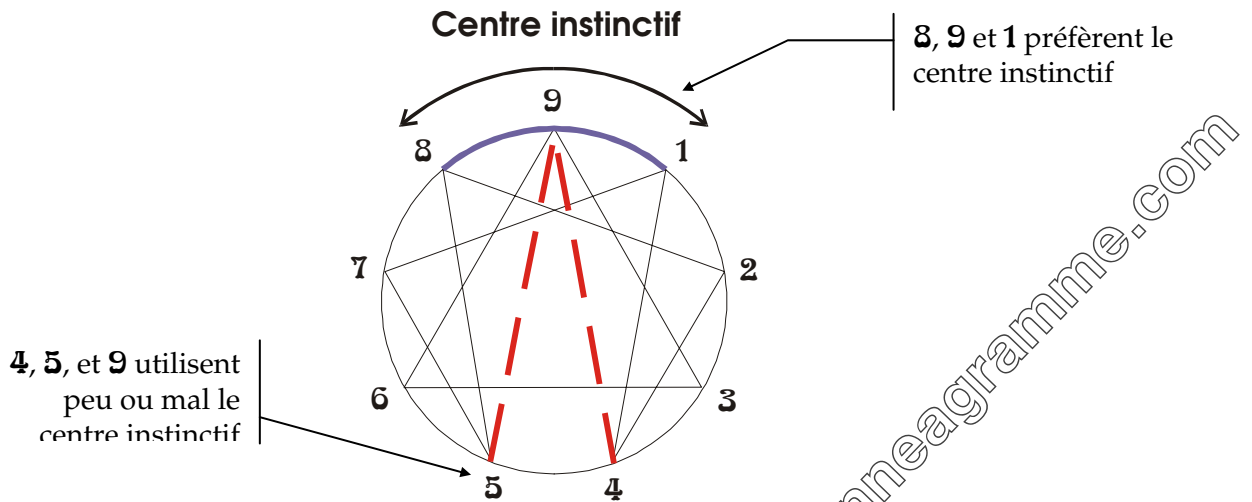


Figure 11 - Le centre instinctif

Le centre instinctif est d'abord celui de la survie, de l'énergie de l'action dans le monde. Etre en contact avec lui, c'est considérer que les problèmes sont extérieurs à soi-même et vouloir accomplir quelque chose. Du fait qu'ils attribuent leurs difficultés au monde extérieur, les trois types du centre instinctif ont un problème avec la colère.

Le **8** extériorise la colère. Il se veut plus fort que les autres. Il agit dans le monde en le dominant et en faisant montre d'agressivité.

Le **1** intériorise la colère. Il a une représentation idéale de ce que devrait être le monde et agit pour se rapprocher de cet idéal.

Le **9** réprime la colère, comme il réprime toute utilisation du centre instinctif. Il est passif.

LE CENTRE ÉMOTIONNEL

Le centre émotionnel est préféré par les types **2, 3 et 4** et réprimé par les types **7, 8 et 3** :

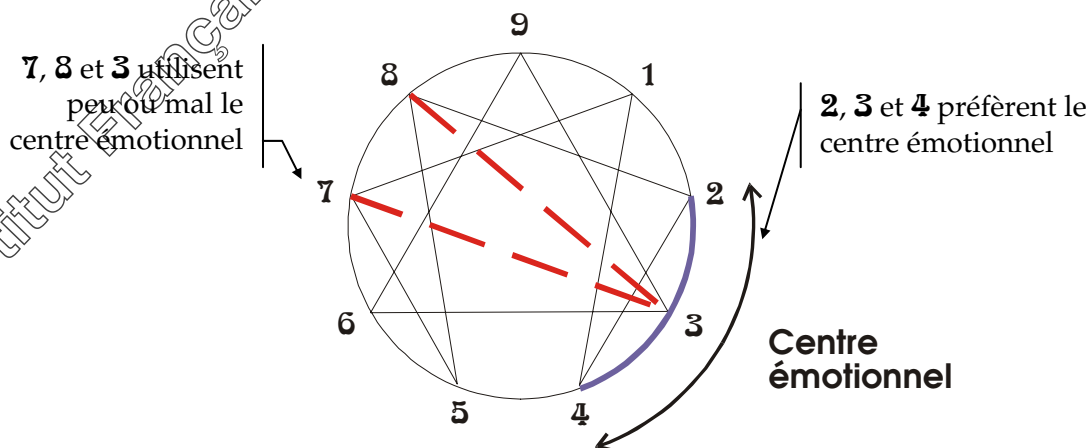


Figure 12 - Le centre émotionnel

DESCRIPTION DES 9 TYPES DE BASE

DISTINGUER COMPORTEMENTS ET COMPULSION

« Quelqu'un déclare : "Je connais très bien untel et je vais vous donner son signalement." On lui dit : "Fais-le". Il répond : "Il était mon valet de ferme. Il avait deux vaches noires." »

Rûmî, le grand maître soufi du XIII^e siècle, raconte cette histoire dans le *Livre du Dedans*. Dans le modèle de l'ennéagramme aussi, ce ne sont pas les comportements et les aspects extérieurs qui comptent, mais bien les motivations inconscientes. C'est pour cela que la reconnaissance de la compulsion, le mécanisme fondateur de notre personnalité, est le seul moyen de découvrir avec certitude son type, puis d'évoluer.

Mais les comportements sont la forme la plus visible et la plus consciente de nous-mêmes. Aussi, un portrait des types de l'ennéagramme comporte, en plus de la description de la compulsion, un inventaire des attitudes et actions propres à chaque type. Cette liste des comportements a pour but de nous faire nous interroger sur nous-mêmes dès lors que nous les reconnaissons dans notre vie.

Naturellement, un comportement isolé n'a guère d'importance car on peut le retrouver dans plusieurs types. Ce qui varie alors, c'est la motivation qu'il y a derrière ces actes : il est possible de se mettre en colère pour des tas de raisons différentes ! Mais quand nous nous reconnaissons dans la plupart des réactions d'un type, nous pouvons alors nous demander si sa compulsion n'est pas la nôtre.

Certains pourraient estimer que cette attitude, consistant à se focaliser sur la compulsion d'évitement et les limites qu'elle met dans notre vie, n'est guère positive ; nous voudrions simplement leur relater cette histoire de Mulla Nasrudin que raconte Idries Shah dans *Chercheur de Vérité* :

« Nasrudin emmenait un ~~voit~~ en voiture. Il filait à bonne allure. Soudain, entrevoyant un poteau indicateur, l'ami s'écria :

— Mulla, nous allons dans la mauvaise direction !...

— Pourquoi ne penses-tu jamais à des choses agréables ! Tiens, par exemple, regarde un peu à quelle vitesse nous roulons ! »

DÉCOUVRIR VOTRE TYPE DANS L'ENNÉAGRAMME

A ce stade de lecture, vous avez peut-être une hypothèse à propos de votre type, et probablement une idée assez précise de votre centre préféré. Dans ce cas, pour identifier votre type de base, vous pouvez lire les descriptions ci-dessous en commençant par le type qui vous paraît vraisemblable ou bien par les trois types de votre centre. Sinon, vous pouvez lire l'ensemble des portraits.

Pour chacun des neuf types de base, nous signalons :

- la compulsion qui est la motivation inconsciente propre au type ;
- l'origine probable de l'appartenance au type ;
- l'impact de la compulsion sur la vie intérieure du type, sur sa manière d'agir et de se connecter aux autres, aussi bien dans des relations sociales qu'intimes (c'est généralement parce que cette description nous ressemble que nous reconnaissons notre type) ;

- la passion du type, c'est-à-dire l'émotion principalement vécue par le type comme conséquence de la compulsion ; assez souvent, nous ne sommes pas conscients de cette émotion ou, du moins, de la fréquence à laquelle nous la vivons ;
- Le mécanisme de défense principal du type, c'est-à-dire le moyen par lequel il tente de se protéger des effets négatifs de la compulsion ; d'ordinaire, quoique très visible pour ceux qui nous côtoient, ce mécanisme de défense est inconscient ;
- ce qui se passe quand la personnalité se désintègre sous l'effet de la compulsion ;
- ce qui se passe quand la compulsion est maîtrisée et que la personnalité devient plus saine, et notamment la vertu du type, c'est-à-dire l'émotion qui remplace alors la passion ;
- quelques pistes sur l'influence possible des ailes ;
- quelques exemples de moment où des personnes plus ou moins connues manifestent certains des comportements du type1 ;
- un schéma récapitulant les principales informations sur le type.

Une fois le type principal identifié, la lecture des descriptions des deux ailes possibles vous permet de sélectionner celle qui vous concerne le plus directement, votre aile principale, et de déterminer la présence éventuelle d'une aile secondaire.

Ensuite, la lecture des deux types autour du vôtre, dans l'ordre des flèches, permet de mieux comprendre le mécanisme d'intégration ou de désintégration de votre personnalité.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

Avertissement : les citations utilisées en exemple reprennent soit des propos tenus en privé, soit des déclarations publiques et publiées. Quand il s'agit de propos privés, des modifications ont été apportées afin que leur auteur ne puisse être identifié. Dans tous les cas, cela signifie que la personne mentionnée a manifesté une attitude propre au type étudié. Il n'est en aucun cas possible de généraliser à partir de ce comportement isolé et d'en déduire le type réel de la personne citée, et encore moins son niveau d'intégration ou de désintégration.

LE CENTRE INSTINCTIF

Le type de base 8

Récapitulons les points caractéristiques de la personnalité du 8 que nous avons déjà établis et qui nous permettent de comprendre son fonctionnement. Le 8 appartient à la triade 8-9-1 du centre instinctif et il est celui des trois types qui l'utilise dans le monde extérieur. Il met toute l'énergie d'action du centre instinctif au service de sa volonté d'agir et de transformer son environnement.

Comme tous les membres du centre instinctif, le 8 est confronté à la colère, qui est le sentiment caractéristique du centre. Il la manifeste fort et souvent.

La compulsion du 8 est d'éviter toute marque de faiblesse.

Des trois centres, celui que le 8 utilise le moins est le centre émotionnel : en effet, il a tendance à considérer que les émotions sont une forme de faiblesse, et la faiblesse, compulsion oblige, il la déteste. Il remplace souvent le centre émotionnel par le centre instinctif, son préféré. Le 8 est à côté du centre mental.

La compulsion du 8 et son origine

Pour éviter la faiblesse, le 8 va donc chercher à montrer qu'il est fort et puissant. Et il fait cela constamment car il est animé par deux convictions très fortes : il est persuadé que la vie est une lutte et que dans ce combat perpétuel, l'autre est une menace. Le prétexte de cette lutte incessante, c'est la justice. Le 8 considère souvent, consciemment ou inconsciemment, qu'il a été traité injustement pendant son enfance. Adulte, il veut rétablir la justice telle qu'il la définit.

Pour lui, dans la vie, il y a les justes et les méchants. Et les justes, c'est lui et les gens qu'il accepte comme faisant partie de son monde ! Dès qu'il estime que lui ou une de ces personnes est victime d'une injustice, il ne s'émeut pas, il ne pense pas, il fonce. Il se bagarre avec énergie et enthousiasme pour rétablir le – ou plutôt son – bon droit.

Plein d'assurance, il est convaincu d'avoir un impact sur le monde, ou plutôt sur son monde. Cela peut être son environnement immédiat, sa famille, son entreprise ou l'humanité tout entière. Ainsi, le 8 peut devenir un tyranneau domestique ou un bâtisseur d'empire.

A l'inverse, il peut être remarquablement indifférent à ce qui est en dehors de son champ d'attention, en dehors de son monde dans lequel il veut exercer sa responsabilité et son pouvoir.

Dès qu'il agit, le 8 veut avoir le contrôle : il aime commander et fera donc tout pour avoir le pouvoir. Mais sa lutte pour le pouvoir n'aboutit quasiment jamais à un engagement physique, sauf peut-être avec un autre 8 ; il n'a pas besoin d'en arriver là.

Si des règles ont été établies par d'autres, le 8 essaiera de les transgresser. D'abord, il a l'impression de récupérer au moins en partie le contrôle. Ensuite, il peut ainsi tester le pouvoir en place, et si celui-ci n'est pas assez fort pour faire respecter les règles, il sait en profiter pour s'imposer.

Le 8 sait intuitivement repérer et évaluer les véritables centres de pouvoir dans un groupe. De même, il est capable de découvrir instinctivement les points faibles des gens ; il les utilise s'il estime que c'est nécessaire.

Il n'agit pas ainsi parce qu'il éprouve un quelconque sentiment négatif pour les autres : son éloignement du centre émotionnel l'en empêche. Cela explique que la culpabilité est un sentiment qui lui est étranger.

Physiquement, le 8 est plein d'énergie, plus que tout autre type de l'ennéagramme. Le plus souvent, cette énergie est perceptible, visible dans son corps et sensible dans sa présence. Le 8 contrôle bien son corps et il est très résistant à la douleur physique. C'est pour lui une fierté.

Impulsif et plein d'énergie physique, le 8 est incapable de tolérer la frustration. Nourriture, sexualité, loisirs, travail, quoi qu'il fasse, il le fait avec excès. La tradition de l'ennéagramme dit que la passion du 8 est la luxure ; le mot est à comprendre dans le sens d'excès quel que soit le domaine dans lequel il s'exerce : certes, il est excessif dans sa sexualité, mais ni plus ni moins que dans tous les autres domaines de sa vie.

Le 8 n'est pas un diplomate. Il est honnête et dit aux gens leurs quatre vérités, sans précaution et sans hésitation. Il aime dire "Non !" et le dit souvent. A l'inverse, si quelqu'un lui dit "Non !", il ne s'arrêtera pas à cette réponse et fera tout pour que l'autre personne change d'avis.

Le 8 ne connaît pas de demi mesure. Il pense et s'exprime en termes de tout ou rien : pour lui, dans la vie, c'est blanc ou noir, juste ou injuste ; les gens sont forts ou faibles, bon ou méchants, amis ou ennemis.

S'il a l'impression de perdre le contrôle, il exprimera de violentes colères. Et dans le cas où l'effet de la compulsion est fort, il peut avoir l'impression de perdre le contrôle si le tube de dentifrice n'a pas été rebouché.

Le 8 est avant tout un solitaire. Dans ses relations privées, il cherchera aussi à avoir le contrôle et il lui faudra généralement du temps avant qu'une réelle intimité s'installe. Il exprime peu de sentiments parce qu'il en ressent peu. S'il aime réellement quelqu'un, alors il se montrera extrêmement possessif, voire fusionnel ; l'autre personne sera à défendre comme il se défend lui-même.

Son mécanisme de défense est la dénégation. Il niera avec force toute limitation, tout besoin émotionnel, toute manifestation de faiblesse, toute souffrance.

Jeune enfant, ses besoins affectifs en général et d'amour en particulier n'ont pas été satisfaits. Il a vécu dans un environnement compétitif où la force était valorisée. Le plus souvent, le 8 a eu une mère qui l'a dominé sans jamais lui céder. Très vite, il est entré en compétition avec elle parce que le seul moyen d'en obtenir ce qu'il voulait était de prendre le pouvoir sur elle.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le 8 devient de plus en plus agressif. Il se cherche en permanence des ennemis et il les trouve. Il se transforme en dictateur arrogant et développe des idées grandioses et irréalistes à propos de lui-même.

Dès qu'il connaît un échec, il en ressent une violente humiliation, qu'il nie bien évidemment. Il est alors animé d'un désir de vengeance qu'il confond avec une volonté de justice. Pour lui, ce n'est pas "Oeil pour œil ; dent pour dent", mais "Pour un œil, les deux yeux ; pour une dent, toute la gueule !"

Si le mouvement se poursuit, le 8 ne se reconnaît plus que des ennemis ; il cherche alors un refuge dans la position du 5 dont il acquiert les aspects négatifs. Il se replie sur lui-même ; il échafaude en secret des plans pour détruire ses adversaires.

Mais comme il agit de moins en moins, il a de moins en moins le contrôle et il se sent de plus en plus en danger. C'est un véritable cercle vicieux dont il ne sait pas comment sortir.

Intégration de la personnalité

S'il maîtrise sa compulsion, le 8 peut devenir un leader apprécié. Courageux et confiant, il aide les autres et cesse d'être agressif pour devenir assertif². A la place de la passion du type qui est l'excès, il en vit la vertu qui est la simplicité.

² Etre assertif, c'est avoir trouvé un équilibre entre agressivité et soumission : ni hérisson, ni paillason !

Si le mouvement se poursuit, le 8 acquiert alors les qualités du 2. Il apprend à se connecter à son centre émotionnel : il juge moins les autres pour les aimer plus. Il acquiert des qualités de confiance et d'innocence. Il va aider et protéger les autres, comme il essayait de s'aider et de se protéger lui-même. En aimant les autres, il va enfin être aimé pour lui-même, et c'est ce qu'inconsciemment il cherchait par-dessus tout à obtenir.

Les ailes

Les types 8 et 7 ont tous les deux une tendance à l'agressivité, à l'extraversion et à l'égoïsme. Si un 8 a une aile 7, les deux types ont donc tendance à se renforcer... pour le meilleur ou pour le pire, selon le degré d'intégration de la personnalité.

Si le 8 a une aile 9, l'aile va jouer un rôle de contrepoids, plus ou moins grand selon son importance. Parfois, le type sera moins agressif et plus orienté vers les autres ; parfois, l'aile ne fera qu'empêcher d'exprimer une colère bien présente et le type en ressentira une frustration certaine.

Quelques exemples³

Le 8 a un sens aigu de son territoire. Si celui-ci est menacé, la colère surgit immédiatement et il le défend avec fermeté. Patrick Le Lay, qui dirige la chaîne de télévision TF1, le fait savoir avec force au journaliste de Télérama⁴ :

Journaliste : Dans l'interview qu'il a accordé au Monde, Gérard Carreyrou regrette que toutes les émissions d'information, et en particulier 52 sur la Une ne dépendent pas de la juridiction de l'info.

Patrick Le Lay : Peut-être, mais ce n'est pas mon choix. Et ça restera comme ça, si vous le voulez bien ! 52 sur la Une, c'est à moi.

Parfois, la recherche du pouvoir et les limites de la compulsion sont conscientes, comme le manifeste l'acteur Robert de Niro⁵, interrogé à propos de la sortie de son film "Il était une fois le Bronx" :

Journaliste : Vous n'avez pas eu peur de voir trop grand en cumulant les rôles d'acteur, de metteur en scène et de producteur ?

Robert de Niro : J'aime tout contrôler. Mais paradoxalement, plus on cumule les casquettes, moins on maîtrise ce que l'on fait.

Journaliste : C'est donc le goût du pouvoir qui vous a décidé à passer à la mise en scène ?

Robert de Niro : J'avais envie de donner ma vision des choses, faire mes propres erreurs et, par-dessus tout, oui, contrôler. Et ça, depuis trente ans, depuis mon premier film.

L'Abbé Pierre semble avoir toutes les caractéristiques d'un 8 dont la personnalité s'est suffisamment intégrée pour qu'il acquière les qualités du 2.

Il est conscient de la colère du 8 et l'exprime aussi bien de manière verbale que non-verbale. Interviewé en février 1994 à l'émission de télévision 7/7, il a passé le plus clair du temps le poing fermé et brandi ou bien le doigt tendu. Il a prononcé des phrases comme : "Je n'aurais pas été un homme qui se domine de la violence, je l'aurai tapé.", ou "C'est révoltant !", ou encore "Je commence par une petite

³ Voir l'avertissement en note page 30.

⁴ LE LAY, Patrick. "La charte n'a aucune existence officielle" ; interview réalisé par Cécile Challier et Frédéric Péguillan. *Télérama* ; Paris (France) ; Télérama S.A. ; N° 2301 ; 16 février 1994 ; pp. 60-61.

⁵ DE NIRO, Robert. "Le rêve du Rital" ; interview réalisé par Marie-Elisabeth Rouchy et François Gorin. *Télérama* ; Paris (France) ; Télérama S.A. ; N° 2310 ; 20 avril 1994 ; pp. 24-28.

voix et ensuite l'indignation me porte." Et aussi cette phrase qui est la définition même du 8 : "Mon combat, c'est celui contre l'injustice !"

Mais, nous savons tous que cette formidable énergie du 8, ce sens profond de la justice, l'Abbé Pierre l'a transcendé très précisément avec les qualités qui sont celles du 2 : dévouement aux autres, humilité, amour.

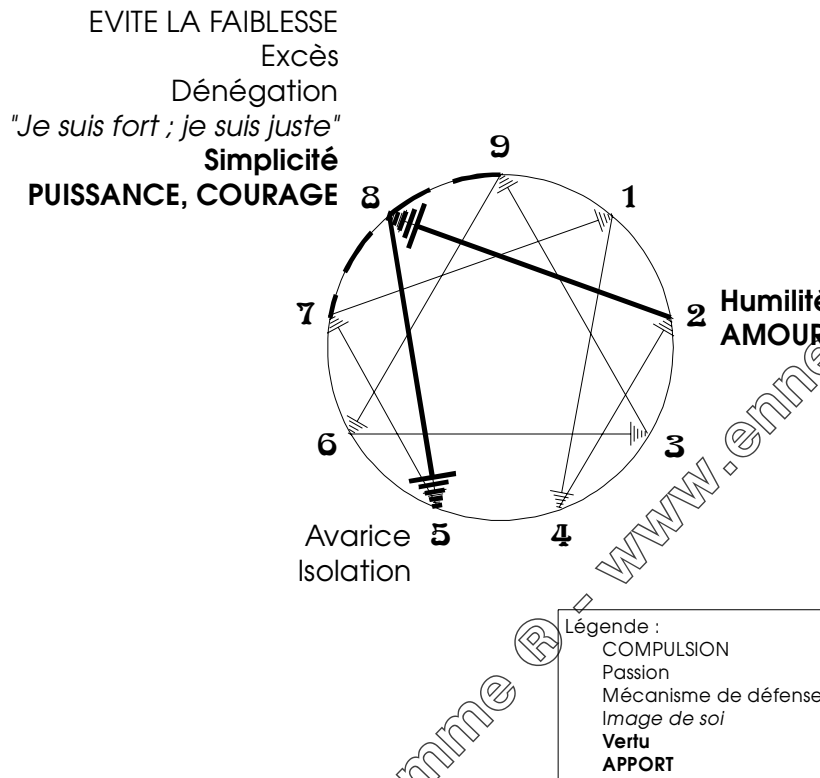


Figure 14. Schéma récapitulatif du type 8

Le type de base 9

Nous connaissons déjà les points fondamentaux qui caractérisent la personnalité du 9. Le centre instinctif est le centre préféré du 9, mais c'est aussi celui qu'il réprime. Il essaye de maintenir un équilibre entre les utilisations intérieure et extérieure du centre. Le 9 se sert du centre instinctif à la place des centres émotionnel et mental ; par contre, quand il faudrait agir en utilisant son centre instinctif, il emploie soit le centre émotionnel, soit le centre mental.

Comme pour tout membre du centre instinctif, la colère joue un rôle essentiel dans la vie émotionnelle du 9.

La compulsion du 9 est d'éviter les conflits.

La compulsion du 9 et son origine

Pour éviter les conflits, le 9 va en permanence chercher la paix intérieure et extérieure, et pour cela, il considère que rien n'a vraiment d'importance.

Puisqu'il réprime le centre instinctif, le 9 a du mal à agir ; il a une forte tendance à remettre au lendemain ce qu'il pourrait faire le jour même. Sa passion est la paresse. Pour passer à l'acte, il a souvent besoin d'une impulsion extérieure. Une fois lancé dans une activité, il estime que toutes les tâches sont de non-importance égale. Aussi, il a du mal à distinguer l'essentiel du secondaire et à fixer des priorités.

Le 9 a tendance à privilégier le statut quo car il estime que la nouveauté et la prise de décision sont deux sources potentielles de conflit. S'il est obligé ou si malgré tout il décide de changer, il le fera lentement, en prenant toutes sortes de précautions pour éviter les conflits.

Le 9 valorise et ressent une grande paix intérieure. Et il recherche la même paix à l'extérieur car il souhaite l'harmonie entre lui et son environnement. Avec d'autres personnes, il essaie systématiquement d'arriver à un accord car il pense qu'on peut toujours s'entendre.

De même, il souhaite être bien intégré socialement. Pour atteindre cet objectif, il fournit le plus souvent la quantité de travail nécessaire, malgré sa passion.

Pour éviter les conflits avec les autres, il fusionne avec eux ; ainsi, il sait parfaitement ce qu'ils veulent. Il n'arrive pas très bien à distinguer leurs besoins des siens et s'arrange souvent pour qu'ils soient satisfaits.

En cas de conflit, le 9 reste à distance. N'émettant jamais d'opinion, il est un observateur objectif et un conciliateur impartial. Son propre calme peut contribuer à calmer les autres. Mais si le conflit dure ou si les autres essaient de l'impliquer, il se retire émotionnellement ou physiquement.

De même qu'il fait les conflits extérieurs, il évite l'introspection. Il ne se reconnaît que peu ou pas de qualités.

Puisqu'il fait partie du centre instinctif, le 9 a affaire avec la colère, mais il la refoule. Cette colère, pourtant presque continuelle, est inconsciente. Fort rarement, il explose et manifeste sa colère. Son moyen habituel de l'exprimer est plutôt une immense inertie : comme il sait si bien ce que souhaitent les autres, il lui est facile de ne pas le faire. Cette attitude aussi est le plus souvent inconsciente.

Utilisant mal son centre instinctif, le 9 est peu spontané et semble peu naturel.

Dans les relations privées, il utilise à plein ses capacités fusionnelles. L'autre est le centre de sa vie et souvent, il connaît ses désirs mieux que les siens propres. Parfois, il pourra utiliser les besoins de l'autre comme une stimulation et une énergie lui permettant d'agir.

Le mécanisme de défense du 9 est la narcotisation. Comme il ignore ou ne tient pas compte ses propres besoins, il leur trouve des substituts : tabac, nourriture, télévision, collection...

Jeune enfant, le **9** a souvent ressenti un manque d'affection et d'écoute de la part de ses parents ; il s'en est consolé en se disant qu'au fond ce n'était pas très important. Parfois, il s'est trouvé au milieu de violents conflits entre ses parents. Bien souvent, il a refoulé ces éléments et décrit son enfance comme heureuse.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **9** devient de plus en plus négligent et indolent. Il se dissocie de plus en plus du monde et des émotions. Il fuit le contact avec la réalité et peut même la nier.

Si le mouvement se poursuit, le **9** acquiert les aspects négatifs du **6**. Il devient peureux et craintif. La moindre activité, la plus petite responsabilité le terrorise ; pour agir, il devient totalement dépendant de l'aide d'une autorité extérieure.

Intégration de la personnalité

S'il maîtrise sa compulsion, le **9** réussit à devenir une personne indépendante et à être en union à la fois avec lui-même et avec le monde. Stable et optimiste, il est pour les autres une source d'apaisement et de bien-être. C'est un bon médiateur et un excellent pacificateur.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les qualités du **3**. Il montre plus d'énergie et d'initiative et développe alors une véritable capacité à agir, à mener des projets à bien et à les réussir. Il apprend à se poser face aux autres, sans être agressif.

Les ailes

Comme pour tous les points du triangle **3-6-9**, la détermination de l'aile principale a encore plus d'importance que pour les autres types. Chez le **9**, elle indique le centre qui remplace le centre instinctif au moment d'agir.

Si le **9** a une aile **8**, il risque d'y avoir un conflit entre ces deux types. Dans le meilleur des cas, l'aile apportera un peu de confiance en soi et de capacité à agir au type principal ; dans le pire des cas, elle apportera la multiplication d'accès de colère ou de violence non compréhensibles et non maîtrisés.

Le **9** ayant une aile **8** utilise le centre mental à la place du centre instinctif. Cela fait de lui quelqu'un de plutôt introverti et impersonnel.

Si le **9** a une aile **1**, il vivra un peu de la rigueur du **1** et sera un peu plus soucieux de lui-même. Il se sert du centre émotionnel à la place du centre instinctif. Il est plutôt extraverti et est plus attentif aux autres.

Un exemple⁶

Lorsque le chat qui partageait notre vie était encore de ce monde, nous lui avons choisi un vétérinaire qui s'est révélé être un **9**. Nous étions tous d'accord pour trouver cela très agréable, car le vétérinaire était très apaisant et aidait tout le monde à se détendre en cas de souci de santé.

Malheureusement, un jour, le chat est tombé gravement malade et il a fallu envisager une opération dangereuse et difficile. Nous attendions que le vétérinaire nous aide à prendre la décision d'intervenir ou non. Mais c'était trop lui demander ; faire un choix, c'était risquer un conflit avec l'un d'entre nous, tout de suite ou à la vue des conséquences. Il ne répondait pas précisément à nos interrogations et nous avons vraiment compris à ce moment-là ce que le mot inertie voulait dire.

⁶ Voir l'avertissement en note page 30.

Pressé de questions, il finit par dire : *“Je ne suis pas le Bon Dieu ! Je ne peux pas savoir.”* Alors, l'un de nous lui répondit sur un ton furieux : *“Moi non plus, mais vous vous êtes le professionnel.”* Immédiatement, il a cherché à éviter ce conflit et nous a conseillé ce qu'il pensait être la meilleure chose à faire.

Provoquer un conflit dans le présent était sans doute la seule attitude permettant d'obtenir une réponse.

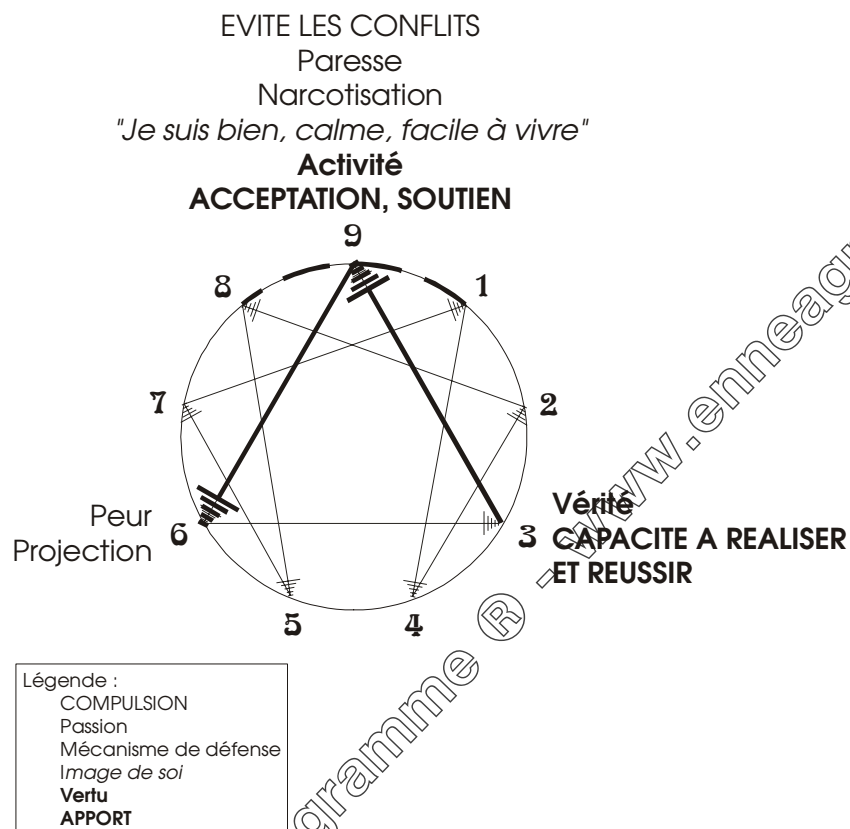


Figure 15 - Schéma récapitulatif du type 9

Le type de base 1

La personnalité du **1** est structurée par quatre éléments que nous avons déjà traités. Il est un des membres de la triade **8-9-1** qui préfère le centre instinctif. Il est celui qui utilise l'énergie considérable de ce centre vers l'intérieur afin de progresser et d'avancer.

En bon élément de la triade instinctive, le **1** est confronté à la colère, mais celle-ci est maîtrisée, intériorisée et plus tournée vers lui-même que vers les autres.

Sa compulsion est d'éviter la colère, autant la sienne que celle des autres.

Le **1** est à côté du centre émotionnel. Le centre qu'il utilise le moins est le mental ; il a tendance à le remplacer par son centre préféré, l'instinctif.

La compulsion du 1 et son origine

Le seul moyen que le **1** a trouvé pour ne pas être en colère après lui-même et pour que les autres ne soient pas en colère après lui, c'est de faire les choses parfaitement. Et comme il est persuadé que la perfection est possible, il cherche à l'atteindre en permanence. Pour cela il travaille, il travaille, il travaille... il travaille dur.

Le **1** est convaincu qu'il y a une, et une seule, bonne manière de faire les choses. Il est prêt à passer le temps nécessaire pour la trouver. En conséquence, il est lent à prendre une décision. Une fois celle-ci prise, il cherchera la bonne méthode pour agir, puis il se mettra au travail avec minutie et précision. Ordre, effort, conscience, implication sont les caractéristiques du **1** à l'œuvre.

Hélas, le résultat n'est jamais à la hauteur de ses espérances. Le **1** s'en aperçoit bien car il passe son temps à comparer la réalité à sa vision idéale du monde. Et le résultat de cette comparaison n'est jamais satisfaisant. Le **1** a presque toujours une petite voix intérieure qui critique sans indulgence la moindre de ses actions. Fréquemment, il ressasse ce qu'il a fait, en cherchant comment il aurait pu faire mieux. Il est assez orienté vers le passé dont il est mécontent. Il espère que cette analyse du passé lui permettra de mieux faire dans le futur.

Bien entendu, les actions et les comportements des autres sont également jugés insatisfaisants. Le **1** en ressent une frustration certaine. Bien que cela ne soit jamais exprimé sous cette forme, sauf peut-être avec des intimes, le **1** est intolérant. Il a tendance à émettre des jugements et emploie plus que de raison le verbe "falloir".

Le **1** ne manifeste quasiment jamais ce mécontentement vis-à-vis de lui-même et vis-à-vis des autres. En tant que membre du centre instinctif, la colère est au cœur de sa vie émotionnelle ; c'est même sa passion. Mais c'est une colère qui reste à l'intérieur et il consacre d'ailleurs une énorme quantité d'énergie à la contenir. En effet, exprimer cette colère serait une imperfection, et si cela se produit, le **1** en ressent une violente culpabilité.

Cette retenue fait qu'il est souvent considéré comme un bon compagnon, plutôt gai. Parfois cependant, les autres repèrent la colère à divers signes non-verbaux : mâchoires serrées, regard critique, lèvres pincées, gestes qui pointent. Pendant ce temps-là, le **1** n'est même pas conscient de son sentiment intérieur.

Le **1** ne trouve guère le temps de se distraire ni de se détendre. Il estime n'en avoir le droit que si toutes les tâches qu'il doit remplir ont été accomplies.

Dans les relations privées, il cherche aussi la perfection, à la fois dans la relation et dans l'autre personne. Ses propres imperfections l'inquiètent ; il vit dans la crainte d'être rejeté. Il aura tendance à mettre l'autre sur un piédestal, à s'en créer une image idéale et à faire de gros efforts pour que l'autre se conforme à cette image.

Le mécanisme de défense du **1** est la formation réactionnelle qui consiste à exprimer des sentiments ou à avoir des comportements contraires à ce qu'il vit inconsciemment. S'il est en colère

après quelqu'un, il aura tendance à lui sourire largement et à lui donner des conseils amicaux pour qu'il améliore sa vie. Il adore d'ailleurs inciter les autres à s'engager sur la voie de la progression et de la perfection.

Si se met néanmoins en colère, le **1** dira que sa colère est une colère juste. Il est un champion de la morale. Cela fait de lui un partenaire loyal et l'amène aussi à ignorer ses propres besoins. Dans la vie, il ne fait pas ce qu'il veut, il fait ce qui doit être fait.

Le **1** est à côté du centre émotionnel. Il est divisé en deux : d'un côté, il y a un critique moralisateur ; de l'autre, un flot de sentiments, soit inconscients, soit contenus. Cette division se reflète parfois dans la vie extérieure : un certain type de comportements avec les personnes qui pourraient le juger, un autre dans l'intimité, seul, avec des proches ou dans un milieu où il se sent anonyme.

C'est peut-être quelqu'un qui est extrêmement strict onze mois par an et qui part en vacances au Carnaval de Rio où caché par la foule, il peut se livrer à des comportements excessifs. Ou bien il peut vivre dans un appartement très ordonné, mais avoir un placard où règne la pagaille la plus absolue. Cette coupure peut aussi se manifester dans sa sexualité, plutôt calme et contrôlée en général avec des relations brèves et intenses.

Enfant, le **1** a souvent eu des parents très exigeants et rigides ; pour eux ce qu'il faisait n'était jamais assez bien. Il a fait d'immenses et inutiles efforts pour les satisfaire et a déduit de la situation qu'il ne pouvait guère faire confiance aux autres. Parfois, il a été aussi confronté à des responsabilités trop grandes pour lui, par exemple à un parent absent dont il a plus ou moins dû jouer le rôle.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **1** émet de plus en plus de jugements négatifs sur lui-même et les autres. Il devient incapable de pardonner la moindre peccadille et se montre intolérant et inhumain.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **4**. Il se sent seul, mal aimé et incompris. Il devient mélancolique et s'apitoie sur lui-même. Si la tendance à la désintégration continue, les émotions négatives jusqu'ici retenues sont ressenties avec force et le **1** ne sait pas comment les gérer ; il devient tragique et désespéré.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **1** découvre la vertu de son type, la patience : il apprend à distinguer les résultats des intentions et ainsi à pardonner aux autres et à lui-même. Il transforme sa tendance à juger en une capacité utile à évaluer.

Le **1** devient alors tolérant, sans faiblesse, avec lui-même et avec les autres et découvre que l'on peut être aimé même imparfait, inconditionnellement.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **7**. Il apprend à rire, devient plus joyeux, capable de profiter de ce qui est bon dans la vie, même si ce n'est pas parfait. Il y gagne aussi une meilleure utilisation de son centre mental, marquée notamment par une plus grande capacité à se montrer objectif. Il apprécie les choix et le fait de disposer de plusieurs options.

Les ailes

Si le **1** a une aile **9**, les deux types se renforcent sur le plan de la maîtrise des émotions négatives. L'aile **9** peut aussi diminuer les manifestations d'intolérance vis-à-vis des autres. Il peut aussi bien en résulter un être inhumain et complètement dissocié de son environnement que quelqu'un d'extrêmement équitable et mesuré.

Si il a une aile **2**, celle-ci l'aide à mieux comprendre les autres sur le plan émotionnel. Ce qu'il fait de cette compréhension dépend du niveau d'intégration de la personnalité : cela peut aller d'une

capacité à manipuler les autres pour les rendre coupables de leurs faiblesses à un véritable esprit de sacrifice.

Quelques exemples⁷

Un jour, un couple d'amis décide d'aller finir son après-midi dans un casino. Leur fille, du type 1, est mineure et l'entrée lui est interdite. Ils lui proposent une autre activité pendant ce temps. Mais comment un 1 pourrait-il accepter que ses droits fondamentaux soient ainsi bafoués ?

Elle exprime aussitôt la compulsion du 1 : *"C'est injuste que je ne puisse pas aller au casino si je suis accompagnée par mes parents. Je ne veux pas vous attendre ailleurs puisque j'ai le droit de venir."* Devant un tel abus, elle se met à pleurer et fonce immédiatement vers le 4 : *"De toute façon, vous ne savez pas ce qui se passe dans ma tête."*

Au cours d'un de nos stages, une participante, Marine fait un exercice. Elle vient de découvrir la technique à utiliser par une explication théorique et une démonstration. Elle la pratique pour la première fois de sa vie, et fort bien pour nous qui la regardons travailler. A la fin, elle se tourne vers nous, son visage marqué d'une profonde expression de tension et de souffrance, et dit : *"Oh, qu'est-ce que j'ai à m'améliorer !"*

Un jour, Laurence, la fille d'un couple ami, est malade. Ses camarades de classe passent la voir régulièrement pour prendre de ses nouvelles et la tenir au courant de ce qui se passe pendant son absence. L'une d'entre elles, onze ans comme Laurence, lui écrit un petit mot que voici in extenso :

"Chère Laurence,

Guéris vite, nous t'attendons à l'école. Nous te félicitons pour ton 15 en rédaction. C'est la meilleure note et tu es la seule à l'avoir avec Carole.

Félicitations !

Et surtout fais toujours aussi bien tes devoirs !"

⁷ Voir l'avertissement en note page 30.

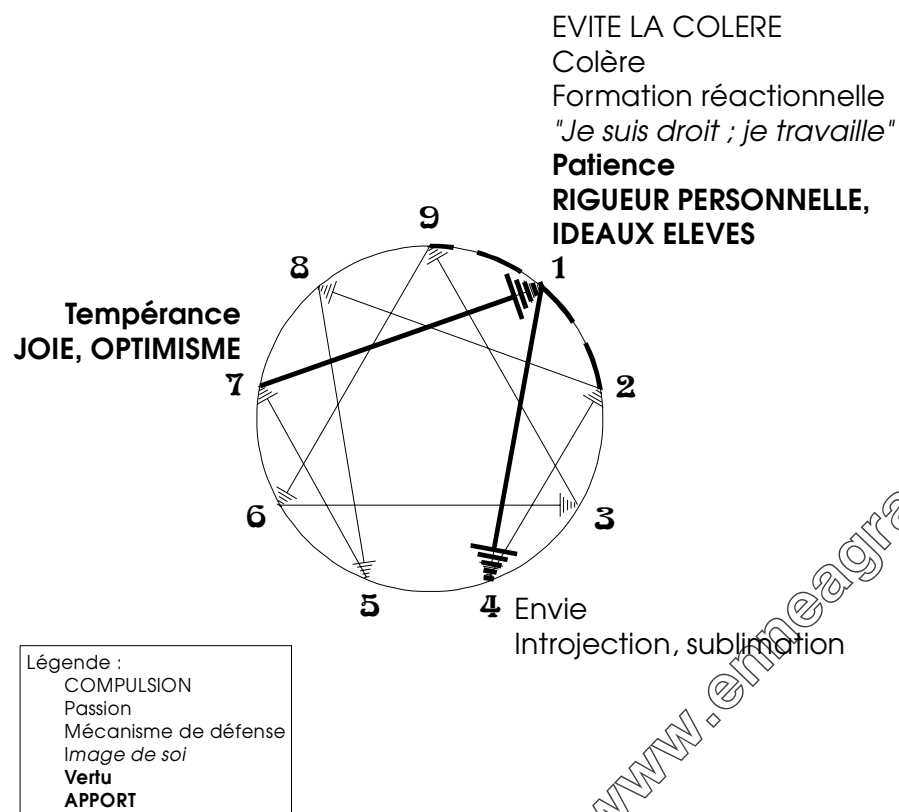


Figure 16 - Schéma récapitulatif du type 1

LE CENTRE ÉMOTIONNEL

Le type de base 2

Rappelons quels sont les points déterminants pour comprendre la personnalité du **2**. Le **2** fait partie de la triade **2-3-4** et préfère donc le centre émotionnel. Il est celui qui en utilise l'énergie vers l'extérieur, c'est-à-dire pour se relier aux autres et connaître leurs désirs et leurs besoins.

Comme pour tous les membres du centre émotionnel, la problématique du **2** tourne autour de l'identité.

Sa compulsion du **2** est d'éviter de reconnaître ses propres besoins.

Le **2** est à côté du centre instinctif. Le centre mental est celui qu'il utilise le moins ; il le remplace par son préféré, l'émotionnel.

La compulsion du 2 et son origine

A la place de ses propres besoins, le **2** va en permanence chercher à reconnaître les besoins des autres, et comme il est suffisamment proche du centre instinctif, à les satisfaire, qu'ils soient exprimés ou non. Il pense ainsi gagner leur affection.

Dès qu'il agit, le **2** privilégie les relations personnelles. Cela fait de lui quelqu'un de serviable, de compatissant et de chaleureux. Dès qu'il repère une possibilité d'aider les autres, il ne réfléchit pas, il fonce le faire. Mais cette aide est bien souvent limitée à ceux qui lui sont proches ; le **2** n'est pas forcément impliqué dans des causes humanitaires.

Toujours prêt à aider, attentif au moindre désir des autres, il ne condamne pas. Il soutient. Il est ainsi souvent un confident apprécié. Mais il peut aussi varier ses comportements selon les personnes et à ne plus trop savoir qui il est.

Le **2** est un séducteur ; il cherche à plaire. Quand il communique avec d'autres personnes, il cherche le contact physique et émet force compliments qui vont parfois jusqu'à la flatterie. Il aime donner des conseils.

Pour le **2**, l'amour ne peut être qu'inconditionnel. Soit il aime une personne totalement et tout peut être dit et partagé. Soit il n'a pas de relations avec cette personne.

Le **2** cherche systématiquement la présence des autres. La solitude lui pèse et l'effraie à cause de son manque de vie émotionnelle intérieure. Il est très sensible à la critique. Si on rejette son aide, ses conseils ou ses cadeaux, c'est comme si on le rejetait lui, et c'est alors une souffrance et une angoisse profonde.

La passion du **2** est l'orgueil. Il tire fierté à la fois de ce qu'il fait pour les autres et de sa propre absence de besoins. Il pense que les autres se débrouilleraient beaucoup moins bien dans la vie s'il n'était pas là pour les aider de ses conseils et des ses actes. Il est fier de n'avoir besoin de rien ni de personne.

Quoiqu'il en dise, le **2** aimerait que les autres soient plus reconnaissants de ce qu'il fait pour eux, des sacrifices qu'il consent pour leur bien. Il lui arrive de les trouver égoïstes.

Dans ses relations privées, il essayera de garder le contrôle de la relation en satisfaisant les besoins de l'autre personne. Il va fusionner avec les sentiments de l'autre. Il peut se montrer jaloux, possessif et très protecteur. Il sait aider l'autre à donner le meilleur de lui-même et à réussir.

Dans sa vie privée comme dans son travail, le **2** aime être l'éminence grise d'une personne importante et puissante dont il sait repérer toutes les potentialités.

Son mécanisme de défense est la répression. Ce n'est pas qu'il ne veuille pas accepter des relations symétriques lui permettant de satisfaire ses besoins ; c'est qu'il n'a pas de besoins personnels.

Jeune enfant, le **2** n'était généralement aimé que s'il faisait plaisir. Il a donc vite appris à repérer les désirs de ses parents et à faire ce qu'il fallait pour les satisfaire. Il a pu aussi avoir des parents émotionnellement fragiles, qu'il a d'une certaine manière pris en charge.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **2** ne peut plus supporter de ne pas aider les autres. Il les manipule pour tenter de les rendre dépendants de lui. Il les culpabilisera aussi à propos de leur manque de reconnaissance à son égard. C'est le tortionnaire déguisé en victime.

Il est important ici de se souvenir que le **2** est éloigné de son centre mental et que sa manipulation n'est pas le résultat d'une réflexion, le fruit d'une volonté consciente.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **8**. Son attitude manipulatrice l'a conduit à être rejeté par les autres. Il exercera alors toute sa puissance, mobilisera toute son énergie pour en tirer vengeance : cela peut aller de la calomnie à la violence physique.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **2** apprend à s'aimer lui-même et à aider les autres de façon réellement désintéressée. Il passe d'une fausse à une véritable humilité. C'est alors quelqu'un de profondément aidant et généreux.

Si le mouvement se poursuit, le **2** acquiert les qualités du **4**. Il devient capable de reconnaître et d'apprécier ce qu'il y a d'unique en lui. Il prend enfin conscience des sentiments négatifs qu'il y avait en lui et devient capable de les accepter. Il pourra alors nouer avec les autres des relations profondes et authentiques. Souvent, il manifeste les qualités artistiques du **4**.

Les ailes

Si le **2** a une aile **1**, les deux types se fortifient mutuellement sur le plan du respect de principes moraux ; mais ils se contredisent sur le plan de la communication, réservée chez le **1**, chaleureuse chez le **2**. L'aile va accroître la tendance du **2** à donner des conseils.

S'il a une aile **3**, les capacités des deux types à se lier très facilement aux autres se renforcent mutuellement. Aux critères humains du **2** peuvent s'ajouter les critères de réussite sociale du **3**.

Quelques exemples⁸

Une de nos amies envisage un jour d'acheter un micro-ordinateur. Elle décide de se rendre dans un magasin que nous ne connaissons pas et qu'elle apprécie. Nous savons par ailleurs qu'elle n'a aucune compétence en ce domaine et que cette acquisition l'angoisse un peu. L'un de nous, dont la première profession fut l'informatique, lui propose de l'accompagner pour l'aider dans son choix.

Accepter aurait été reconnaître un besoin personnel, c'était donc absolument impossible. Notre amie s'est complètement figée et est restée ainsi près de quinze secondes sans dire un mot. Puis, elle a répondu : *"Si cela vous fait plaisir de découvrir ce magasin, vous pouvez m'accompagner."* Ainsi, elle avait, en une phrase, transformé la satisfaction d'un de ses besoins en la satisfaction d'un des nôtres. Fort.

Jean-Pierre Tarot, anesthésiste, parle de son métier⁹ : *"J'ai privilégié un lien relationnel avec cet homme. (...) Il m'est arrivé une fois, n'étant pas disponible, de déléguer l'injection du soir à quelqu'un d'autre. Bizarrement les effets n'ont pas été les mêmes, la nuit n'a pas été aussi bonne. Je ne vois pas d'autre explication"*

⁸ Voir l'avertissement en note page 30.

⁹ FAVEREAU, Eric. *Le Silence des médecins*. Paris (France) ; Calmann- Lévy ; 1993.

que la part relationnelle d'une attitude thérapeutique. Dans la douleur, il y a une composante organique, il y a une composante psychologique, et il y a aussi une composante relationnelle."

Environ une page plus loin : "Dans la plupart des conflits que j'ai avec des chirurgiens, c'est parce que je me mets à la place du patient." Et un peu plus loin encore : "Je tranche là encore avec le même repère en me mettant à la place du patient."

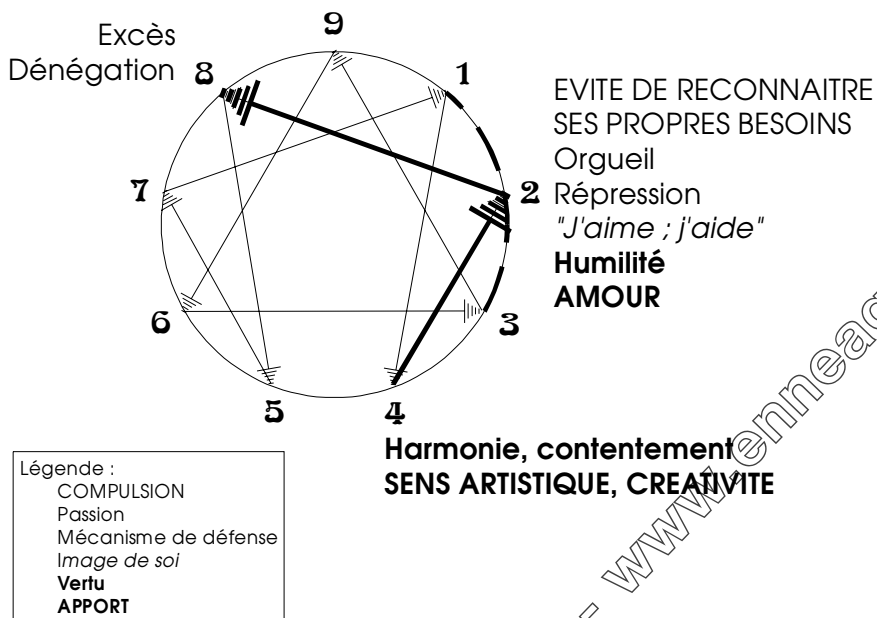


Figure 17 - Schéma récapitulatif du type 2

Le type de base 3

Les points essentiels pour comprendre la personnalité du **3** ont déjà été établis : Situé au centre de la triade **2-3-4**, le **3** préfère le centre émotionnel. Il essaie de trouver un équilibre entre l'utilisation intérieure et extérieure de ce centre, et par conséquent, c'est aussi celui qu'il réprime. Il utilise le centre émotionnel à la place des centres mental et instinctif. A l'inverse, quand il s'agit d'utiliser le centre émotionnel pour se relier aux autres ou se connecter à ses propres émotions, le **3** se sert soit du centre mental, soit du centre instinctif.

A l'instar des autres membres du centre émotionnel, les difficultés du **3** sont liées à la définition de son identité.

La compulsion du **3** est d'éviter les échecs.

La compulsion du 3 et son origine

Le **3** va en permanence chercher à accumuler des succès parce qu'il considère que ce sont ses réussites qui font sa valeur. Il cherche non des réussites personnelles, mais des succès qui soient reconnus par les autres.

Enthousiaste, plein d'énergie, le **3** est très entreprenant : il sait et aime mener plusieurs activités en même temps. Il manifeste une immense volonté d'aboutir. Cela l'amène à être un organisateur précis et efficace : il fixe des objectifs définis et détaillés, planifie les tâches à faire et précise surtout de manière très explicite ce que seront les critères d'évaluation en fin de projet.

Dans ce cadre, le **3** attend des autres la même implication et la même efficacité. Il ne peut pas supporter l'incompétence ou l'indifférence des gens qui travaillent avec lui. Comme ses projets sont toute sa vie, il pense qu'il doit en être de même des autres. Le **3** est un collègue ou un responsable extrêmement strict sur ces points. Par contre, si le travail est bien fait, il sera accommodant et agréable.

Son goût immodéré du succès l'amène à ne s'impliquer que dans des entreprises où le succès est socialement visible, rapide et certain. Il n'aime guère les activités à très long terme ni les risques.

Il n'aime pas non plus les vacances ou les week-ends. Il ne sait alors pas trop quoi faire et cela l'angoisse. Il se peut qu'il fasse un peu de sport car l'exercice lui permet d'améliorer son apparence physique. Sinon, soit il emmène du travail, soit il s'implique dans une nouvelle activité, comme l'animation d'un club, où il peut satisfaire à la fois sa boulimie d'activité et son désir de paraître.

Comme il préfère le centre émotionnel, le **3** comprend bien les sentiments et les besoins des autres. Mais comme il réprime aussi ce même centre, il n'exprime pas ses propres sentiments, mais ceux qui lui permettent de mieux vendre ses projets. A tout moment de sa vie, il a un objectif en tête et agit en conséquence.

En compagnie, le **3** est un individu plaisant : il parle beaucoup, de manière brillante et animée, si c'est ce que l'on attend de lui.

Ce souci excessif de l'apparence fait que le **3** est plus souvent en représentation qu'il n'est lui-même. Quoi qu'il fasse, il est l'image idéale du rôle. Sa passion est le mensonge.

Bien évidemment, le **3** se ment autant qu'il ment aux autres. Son mécanisme de défense est l'identification. Ce n'est pas qu'il joue un rôle ; c'est qu'il est ce rôle ; et d'ailleurs, il l'a toujours été. Il a une mémoire très sélective : il oublie ses échecs éventuels et tout ce qui, dans son passé, n'est pas en conformité avec le personnage qu'il est maintenant.

Dans les relations privées, le **3** manifeste la même tendance. Il cherche le partenaire approprié à son rôle, physiquement et/ou socialement. Il a une difficulté certaine à entrer en contact avec ses émotions, et essaie d'être le partenaire que l'autre personne attend. Il peut ainsi être amené à entretenir une relation superficielle et à l'abandonner si ce n'est pas possible. Bien souvent, il

privilégie ses projets à la relation. Par contre, s'il s'implique réellement, il sera un partenaire très aidant.

Enfant, le **3** a souvent eu des parents – une mère notamment – qui lui manifestaient de l'amour s'ils étaient fiers de lui. Aujourd'hui, par ses réalisations, il cherche à obtenir de nouveau cette admiration reçue dans son enfance.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **3** devient de plus en plus opportuniste. Il est prêt à tout pour réussir : pour lui, la fin justifie les moyens, et le mensonge reste son moyen privilégié. Il est haineux et jaloux des succès des autres.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **9**. Pour éviter les échecs, il cesse d'agir. Mais ainsi, il ne connaît plus de succès. Pour ne pas sombrer dans le désespoir, il se coupe encore un peu plus de ses émotions.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **3** acquiert la vertu d'honnêteté. Prenant conscience de sa compulsion, il est capable de mettre toutes ses qualités d'énergie et d'enthousiasme à la combattre. Ainsi, tout en gardant sa capacité de réussir, il devient quelqu'un de vrai.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **6**. Il tient compte des autres, tant dans sa vie privée que professionnelle. Il devient loyal vis-à-vis des groupes auxquels il appartient. Il cherche et obtient des succès qui durent.

Les ailes

L'aile principale du **3** permet de déterminer le centre qu'il utilise à la place du centre émotionnel pour se connecter aux autres. Comme pour tous les membres du triangle **3-6-9**, sa détermination est donc fondamentale.

S'il a une aile **2**, elle lui apporte une meilleure compréhension des sentiments et des besoins des autres. Dans ce cas, il utilise dans ses relations le centre instinctif à la place du centre émotionnel. Le contact lui est facile et il sait bien entraîner les autres dans ses projets.

S'il a une aile **4**, elle l'aide à être plus en contact avec ses sentiments et le pousse un peu au retrait. Il utilise alors le centre mental à la place de l'émotionnel dans ses contacts avec les autres. Il est alors un peu moins extraverti mais plus sérieux et moins superficiel.

Quelques exemples¹⁰

Après avoir écouté la description du type **3**, un de nos stagiaires nous a dit : *“Quand je suis sur un chantier, j'enlève ma cravate, je relève mes manches et je suis avec l'ouvrier. Je peux boire un pastis avec lui, être ensuite à genoux avec un prêtre, et prier et le soir, mettre un smoking et boire une coupe de champagne au Lido avec un PDG.”*

Une autre stagiaire a vivement réagi à l'importance du court terme pour le **3** : *“Une grosse entreprise me propose un contrat très important, sur 3 ans, représentant 50% de mes bénéfices. Elle ne veut que moi. Mais 3 ans, cela me fait peur. C'est terrifiant, j'en dors très mal la nuit. Un juriste est en train de me préparer un contrat, renouvelable tous les ans par tacite reconduction et pouvant être dénoncé avec un délai de six mois.”*

¹⁰ Voir l'avertissement en note page 30.

L'acteur Michael Douglas semble manifester les traits typiques du **3**. Quand la revue Psychologies¹¹ lui consacre un article, elle utilise comme sous-titre sa déclaration : "Ce ne sont ni l'argent, ni la gloire qui me font courir, mais la peur d'échouer." Il est décrit comme quelqu'un qui a connu les problèmes d'identité du **3** et qui, ne sachant pas les résoudre, a un temps vécu le mécanisme de narcotisation de son type de désintégration, le **9** : «Je voulais être moi !, dit-il Il n'y arrive pas. Fuite en avant, drogue et saleté lui servent de masque.»

Pour s'en sortir, Michael Douglas «travaille dur» et régulièrement. En bon **3**, la réussite sociale lui semble importante : "Aujourd'hui, je sais qu'un jour viendra où mon fils (...) rentrera de l'école en disant : Papa, on ne m'aime que parce que je suis ton fils."

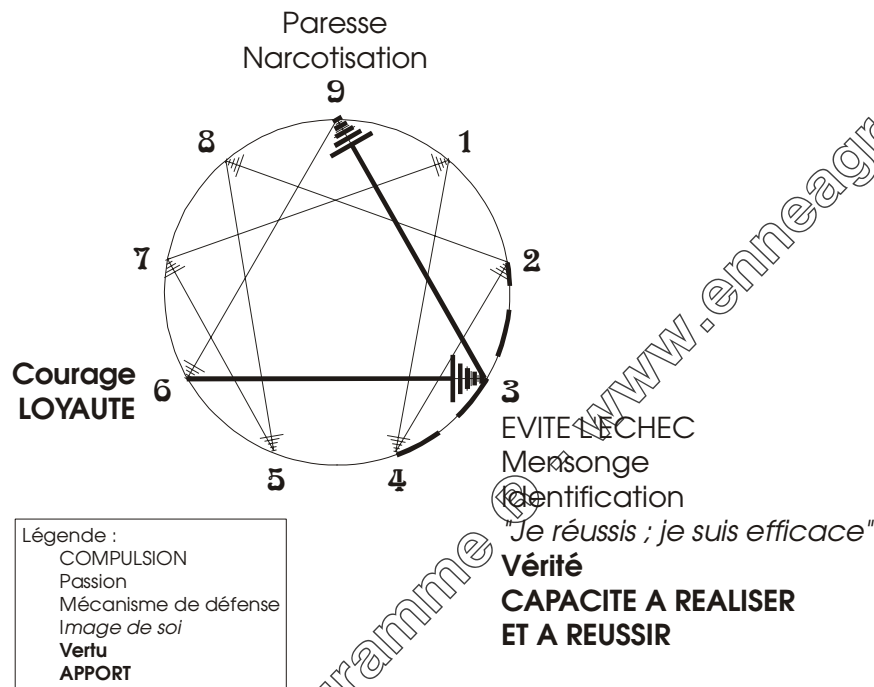


Figure 18 - Schéma récapitulatif du type 3

¹¹ TAUBES, Isabelle ; HERCKEL, Fabrice. "Divan de Star : Michael Douglas ". *Psychologies* ; Paris (France) ; Loft International ; N° 120 ; Mai 1994 ; pp. 18-21.

Le type de base 4

La personnalité du **4** est structurée par divers éléments que nous avons déjà traités. Dernier membre de la triade **2-3-4**, le **4** préfère le centre émotionnel. Il en utilise l'énergie vers l'intérieur, pour se connecter à ses propres émotions. Par ce moyen, il cherche à résoudre les questions qu'il se pose, comme tous les membres du centre émotionnel, à propos de son identité.

La compulsion du **4** est d'éviter la banalité, de fuir tout ce qui est ordinaire.

Le **4** est à côté du centre mental. Il est éloigné du centre instinctif qu'il utilise peu, préférant le remplacer par son centre favori, l'émotionnel.

La compulsion du 4 et son origine

Le **4** cherche en permanence à être unique dans son travail, son cadre de vie, ses vêtements... et surtout ses émotions. Il a constamment besoin de vivre des émotions intenses, excessives. Cela seul lui donne le sentiment d'être réellement vivant.

Le **4** veut se différencier de la masse des autres gens. Mais il ne veut pas consciemment faire partie d'une élite quelconque, car une différence reconnue est-elle encore une différence ?

Pour affirmer son caractère unique, le **4** cherche parfois à transgresser les règles. Il peut se sentir bien aux frontières de la loi, mais il n'ira généralement pas au-delà.

Il est persuadé d'être une personne différente des autres, de vivre un drame unique que les autres ne peuvent pas comprendre. Il souffre profondément de cette solitude émotionnelle. Le **4** a tendance à détecter immédiatement dans une situation ce qui ne va pas bien, et tout ce qui serait bien mais qui n'est pas présent. Il est pénétré du caractère tragique de la vie.

Pour essayer malgré tout de faire comprendre ce qu'il ressent, le **4** a recours à une communication symbolique. Par exemple, pour exprimer tel jour à sa femme toute sa douleur, il va choisir très précisément la cravate qui traduit le mieux son ressenti. Bien entendu, les symboles du **4** ne sont jamais compris par les autres, ce qui ne fait que lui confirmer leur incapacité totale à se rendre compte de ses tourments.

Le **4** a peur d'être rejeté par les autres... et il se sent rejeté par eux. Son humeur est changeante ; mais le plus souvent, il est mélancolique et volontiers dépressif.

Il est fréquemment considéré comme quelqu'un dont le charme est réel, mais apprêté. Sa communication non verbale confirme souvent cette distance par un sourire un peu hautain ou un regard un peu ironique.

Le **4** sait bien qu'on ne le trouve pas naturel ; il fait alors de gros et inutiles efforts pour être simple et authentique. Il répète très soigneusement ce qu'il veut exprimer, ce qui aggrave un peu plus le problème. De toute façon, quand il doit parler, les mots lui paraissent toujours insuffisants, et il a tendance à hésiter avant de prononcer un mot ou à ne pas terminer ses phrases.

Cette volonté d'être naturel se manifeste parfois dans sa manière de se vêtir. Pour être différents, certains **4** privilégient des tenues excentriques, tandis que d'autres pourront passer énormément de temps à construire une tenue qui se veut tout simplement naturelle et que les autres trouvent banale.

La conscience omniprésente de sa propre souffrance rend le **4** sensible à celle des autres, et cette compassion est appréciée.

Le **4** est généralement sensible à la beauté ; il sait la percevoir, mais aussi la créer. Il est original et créatif. Il a un imaginaire riche et tend à le préférer à la réalité qu'il trouve décevante.

Dans le domaine de l'action, le **4** est capable de s'impliquer fortement dans une tâche et est généralement déçu par le résultat ; il a alors tendance à se mettre en retrait.

Dans ses relations privées, il attire les autres, mais ne se découvre qu'avec difficulté, par peur d'être une fois de plus rejeté. Il est handicapé par les problèmes émotionnels déjà cités : recherche permanente d'émotions excessivement fortes, plutôt négatives, difficulté à vivre l'instant, tendance à percevoir ce qui est négatif.

Le **4** cherche à se rassurer en testant en permanence la relation, et il est rare qu'il trouve que l'autre personne soit assez aimante. Parfois, sa peur d'être rejeté le conduit à interrompre une relation le premier, de façon à éviter la souffrance que représenterait une rupture de la part de l'autre.

Pourtant, le **4** est persuadé que seul un amour particulier lui permettra d'être enfin compris, de commencer à vivre enfin vraiment. S'il réussit à s'engager réellement dans la relation, il y est très fortement impliqué, exigeant de jouer un rôle unique dans la vie émotionnelle de son partenaire. Il est sensible aux capacités esthétiques de l'autre et de la relation et sait les développer. Il est passionné.

Sa passion est l'envie. Il a peur d'être abandonné pour quelqu'un de plus spécial que lui ; il est jaloux de ceux dont il pense qu'ils ont plus de style que lui. Cette envie peut être une source de motivation.

Le mécanisme de défense du **4** est l'introjection. La moindre chose que l'on peut dire sur lui le blesse, et pourtant, il fait sienne ces critiques réelles ou imaginaires. Il utilise aussi beaucoup la sublimation, utilisant l'énergie de ses émotions dans l'expression artistique.

Jeune enfant, le **4** s'est souvent senti abandonné par un parent. Parfois, il est né dans une famille qui vivait à ce moment-là un fort chagrin. Il a ressenti dans son enfance une colère forte vis-à-vis de ses parents qu'il a retournée contre lui-même.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **4** devient de plus en plus dépressif. Il manque toute occasion de réussir quoi que ce soit dans sa vie. Il se fait d'incessants reproches et il se retire de plus en plus.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **2**. Il va se tourner vers les autres et rechercher désespérément leur approbation et leur amour. En même temps, il leur en veut de cette dépendance.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **4** a appris à se connecter à son inconscient et à l'ensemble de ses émotions. Il laisse aller librement sa créativité et devient capable de trouver la beauté dans les divers moments de la vie et de l'exprimer. Il apprend à se satisfaire de ce qu'il a et découvre les vertus du type qui sont l'harmonie et le contentement.

Si le mouvement se poursuit, le **4** acquiert alors les qualités du **1**. Il découvre son centre instinctif. Il devient capable de vivre dans la réalité et dans le présent. Il agit en liaison avec des valeurs fortes.

Les ailes

Si le **4** a une aile **3**, elle lui apporte un peu d'intérêt pour le monde extérieur et une certaine capacité à agir. Les deux types ont un fort intérêt pour leur image extérieure, quoique pour des raisons différentes. Il y a conflit entre la piètre image de soi du **4** et la bonne image de soi du **3**.

S'il a une aile **5**, la tendance du **4** au retrait et sa connexion au centre mental sont renforcées par l'aile. Il y a conflit entre le désir du **4** de vivre des émotions fortes et la volonté du **5** d'éviter ou de rationaliser les émotions.

Quelques exemples¹²

La phrase bien connue de Groucho Marx : "Je n'accepterai jamais de faire partie d'un club qui m'accepterait comme membre", est caractéristique de la volonté des 4 de faire partie d'une élite qui ne soit pas reconnue.

Une de nos amies, une merveilleuse 4, a exprimé cette recherche de la personne unique qui la comprendra. Elle nous a raconté : "A une certaine période de ma vie, je croyais avoir trouvé le véritable ami." Elle avait alors écrit : "Maintenant, j'ai un ami auquel je me confie, car lui seul possède la patience de m'écouter comme j'aime qu'on m'entende. Il répond à mon appel, il me comprend, il m'aide à vivre mon insupportable vie banale."

La même personne écrit des poèmes, dont nous ne pouvons malheureusement que citer des extraits. Mais ils expriment si bien et de manière si émouvante le désir de relation du 4 :

*"Ma place reste inoccupée
dans l'affection des autres.
Sur ma carte d'entrée
j'inscris "sincérité"
et je demeure là,
la main tendue.
Personne ne la valide."*

et ses efforts de communication parfois symbolique :

Contact

*"Lorsque les moyens
de communication
t'échappent,
que reste-t-il
à rapporter ?
Je raccroche le récepteur,
je me renvoie mon message
et me parle à moi-même.
J'exprime un langage
sourd-muet.
Le perçois-tu ?
Je tends la main,
je saisis un crayon
et recompose un numéro
machinalement.
J'appelle.
Je reste
inaudible.
J'écris.
Je demeure
illisible.
Mes signes manquent
leur portée.
Ils s'effacent
devant la réserve.
Ils s'estompent.
Ma main*

¹² Voir l'avertissement en note page 30.

se retranche
 du monde.
 Elle s'articule
 dans le vide.
 J'empoigne
 le néant."

Ils montrent aussi sa recherche d'identité, son désir de fusion avec une autre personne et la crainte de s'y perdre :

"Je me demande à quoi l'alter ego
 ressemble ou si tu préfères
 l'âme sœur, mon frère.
 On cherche à rencontrer
 un autre soi-même
 et je me pose la question :
 qu'en serait-il de mon identité
 si un jour je croisais
 mon autre moi-même ?
 Se pourrait-il qu'il m'aide
 à me comprendre ?"

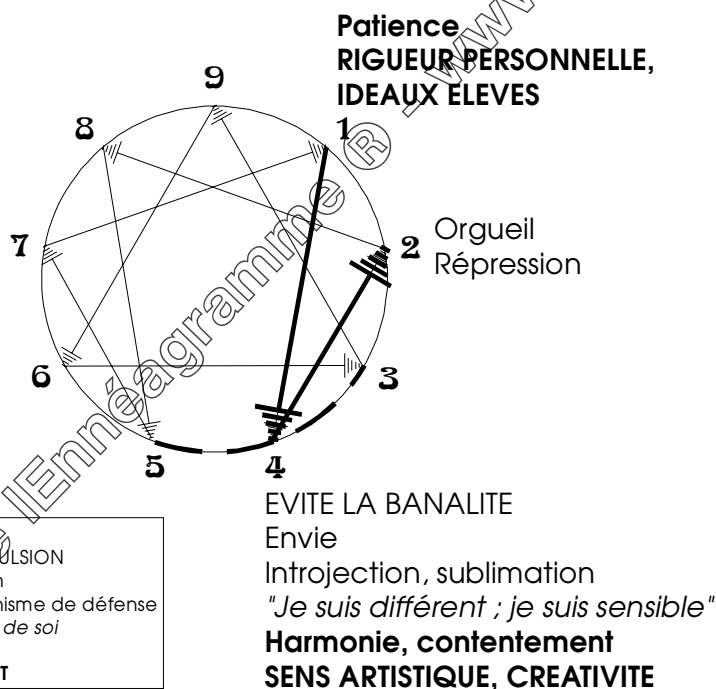


Figure 19 - Schéma récapitulatif du type 4

LE CENTRE MENTAL

Le type de base 5

Rappelons les points essentiels pour comprendre le fonctionnement de ce type. Le **5** préfère le centre mental, et dans la triade **5-6-7**, il est celui qui l'utilise dans le monde extérieur. Bien qu'étant en retrait sur lui-même, il cherche à comprendre comment le monde extérieur fonctionne.

Comme tous les membres du centre mental, le **5** a une problématique liée à la peur et c'est chez lui une peur du monde extérieur.

Sa compulsion est d'éviter le vide intérieur.

Il est à côté du centre émotionnel et éloigné de son centre instinctif qu'il remplace volontiers par le centre mental.

La compulsion du 5 et son origine

Pour éviter le vide intérieur, le **5** cherche en permanence à acquérir des connaissances. Il pense que le monde a un sens et il cherche à le comprendre. Pour lui, il n'y a qu'une chose véritablement importante dans la vie : savoir. Tout est intéressant à connaître.

Quand le **5** s'intéresse à un sujet, il souhaite tout connaître sur ce thème et a donc l'impression de n'en connaître jamais assez. Il est un collectionneur d'informations, et s'il s'intéresse à un auteur, il lui faudra en lire tous les ouvrages et il consacra beaucoup d'énergie à chercher les titres épuisés ou les plus rares. Parfois, il se lance dans une collection au sens habituel du terme.

Qu'il soit avec une personne ou dans un groupe, le **5** parle peu. Il a une excellente qualité d'écoute qui est souvent appréciée des autres. Une des raisons de son silence est qu'il a l'impression de ne pas connaître à fond le sujet abordé et qu'il craint fort de passer pour un ignorant, ce qui pour lui est synonyme d'imbécile.

Quand tout le monde aura parlé, le **5** pourra alors prendre la parole. Il fera un véritable exposé sur le sujet. Il excelle dans ce genre d'exercice, il a une brillante compréhension globale ; sa parole est précise, claire et structurée ; il est concret et impartial ; il sait à l'occasion faire preuve d'un humour un peu acide. Il aura tendance à bien faire comprendre qu'il en connaît beaucoup plus qu'il n'en dit.

Ces véritables petites conférences qu'il fait à tout propos sont bienvenues dans certains contextes. Dans d'autres, elles ennuient profondément les auditeurs. Il en déduit que les gens sont vraiment superficiels.

Le **5** considère que l'on doit penser par soi-même. Il ne demandera des renseignements ou de l'aide que s'il ne peut vraiment pas faire autrement.

Coupé de son centre instinctif, il n'aime guère agir. Dans le monde, il est plus observateur qu'acteur, sauf peut-être si l'action lui donne le moyen d'accroître ses connaissances. Physiquement, le **5** est plutôt gauche car pour bouger, faire du sport ou d'autres activités physiques, il utilise son centre mental à la place de l'instinctif.

Les gens trouvent souvent que le **5** manque d'humanité. Sa passion est l'avarice. Il est soucieux de conserver son savoir pour en connaître un peu plus que les autres. Il est jaloux de son temps qu'il veut garder en priorité pour lui-même afin d'apprendre encore plus.

Le mécanisme de défense du **5** est l'isolation. Proche du centre émotionnel, il ressent des émotions, mais a peur de ses sentiments qu'il ne comprend pas. Il refuse d'y penser et de les exprimer. Pour acquérir sa chère connaissance et pour se protéger du monde extérieur et des sentiments qu'il déclenche en lui, le **5** a tendance à se replier sur lui-même, à se réserver du temps pour apprendre. Il éprouve un véritable besoin de ces moments de solitude studieuse et se sent épuisé s'il n'en dispose pas. Il sépare strictement les différents contextes de sa vie.

Dans les rencontres sociales auxquelles il ne peut échapper, il cherche souvent à se rendre invisible : il peut se fondre dans le décor ou détourner l'attention vers quelqu'un d'autre. C'est l'anti-**3**. Si sa manœuvre ne fonctionne pas, il fera tout pour ne pas avoir à s'impliquer et surtout il n'exprimera pas ses émotions.

Dans les relations privées, le **5** a besoin de bien connaître les gens avant de commencer à s'impliquer. Il le fera sur le plan mental avant de s'engager émotionnellement : il partagera des idées ou des informations avant de partager ses sentiments.

Il a toujours besoin de moments de retrait pour refaire son plein d'énergie. A cette condition, il s'engage durablement et peut exprimer de manière non-verbale beaucoup de tendresse.

Jeune enfant, le **5** s'est soit senti abandonné, soit au contraire, s'est trouvé dans un environnement où il manquait dramatiquement d'intimité.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **5** a de plus en plus peur du monde extérieur. Il le déteste. Il ne supporte pas que ses idées soient mises en cause et peut alors se montrer violent. Il choisit de s'isoler encore plus.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **7**. Il se met à agir sans réfléchir. Il commet ainsi plein d'erreurs et se montre incapable d'en tirer une quelconque leçon.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **5** apprend à se contenter de ce qu'il sait. Il devient capable d'inventer, de défricher avec succès des sujets nouveaux et ardues. Il vit la vertu du type, la générosité, et sait faire partager son enthousiasme pour les idées.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **8**. Il apprend à se connecter à son centre instinctif. Il trouve le courage d'agir dans le monde. Il réussit à exercer son pouvoir et devient sûr de lui.

Les ailes

S'il a une aile **4**, il y a conflit entre la volonté du **5** d'éviter ou de rationaliser les émotions et le désir du **4** de vivre des émotions fortes. Les deux types sont en retrait.

S'il a une aile **6**, les difficultés relationnelles des deux types se renforcent. Il peut y avoir conflit entre l'indépendance du **5** et la dépendance vis-à-vis des autres du **6**.

Quelques exemples

Récemment, nous avons fait un exposé sur l'ennéagramme. Parmi les participants, il y avait un **5** ; il a été le seul de l'assistance à ne pas prendre de notes : tout cela était bien simple pour lui.

A la fin, les questions ont été nombreuses et le débat s'est prolongé tard dans la soirée. Au moment de partir, alors qu'il ne restait plus que quelques participants particulièrement curieux, cette personne nous a fait la déclaration type du **5** : "Je dois partir. Merci. J'ai identifié les types de mes parents, ceux de mes frères et sœurs. J'ai tout compris. Au revoir."

Albert Einstein était selon toute vraisemblance un **5**, ayant évolué vers les qualités du **8**. Un **5** veut tout savoir : "Je veux savoir comment Dieu a créé le monde. Je ne suis pas intéressé par tel ou tel phénomène, tel ou tel élément. Je veux connaître Ses pensées ; tout le reste n'est que détails."

¹³ Voir l'avertissement en note page 30.

Comme tous les 5, Albert Einstein veut que le monde soit compréhensible et de préférence simple : "La science est la tentative de faire correspondre la chaotique diversité de notre expérience sensorielle à un système de pensée logique. (...) Une théorie est d'autant plus forte que ses prémisses sont simples."

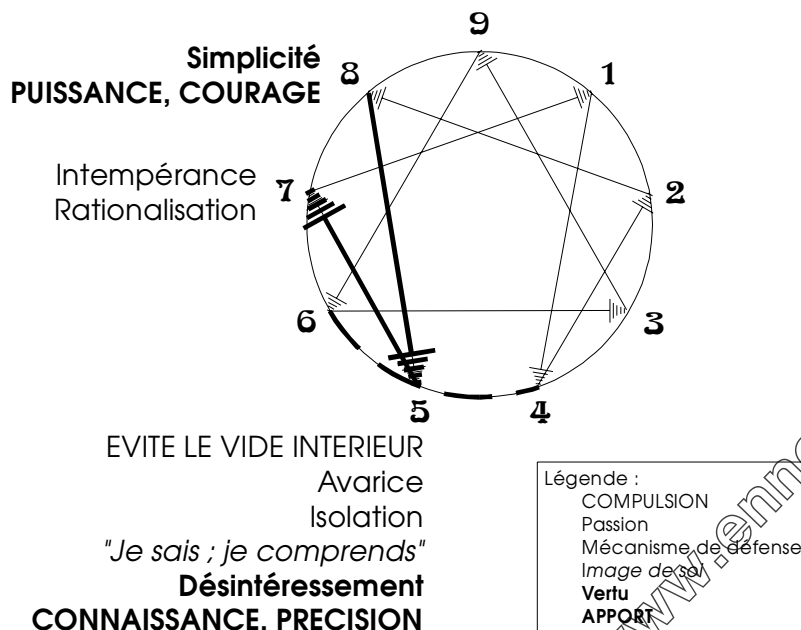


Figure 20 - Schéma récapitulatif du type 5

Le type de base 6

Pour comprendre la personnalité du 6, souvenons-nous des points que nous avons déjà établis. Situé au centre de la triade 5-6-7, le 6 préfère et réprime à la fois le centre mental dont il essaye d'équilibrer l'utilisation intérieure et extérieure. Il s'en sert à la place des centres instinctif et émotionnel quand il faudrait agir ou se relier aux autres. A l'inverse, quand il serait nécessaire de réfléchir ou de décider, il utilise le centre émotionnel ou le centre instinctif à la place du centre mental.

Comme pour tous les membres du centre mental, la peur est au cœur de la vie émotionnelle du 6.

Sa compulsion est d'éviter la déviance.

La compulsion du 6 et son origine

Le 6 cherche en permanence à respecter les règles et les normes. Ce respect lui semble être le moyen idéal d'obtenir la sécurité. Face aux normes, le 6 est méticuleux et intraitable, et il attend des autres la même attitude.

Il aime être relié à un groupe bien structuré et a tendance à découper le monde en deux parties. Il y a ceux qui font partie du groupe, les bons, avec lesquels il veut vraiment avoir une relation harmonieuse. Pour eux, il est prêt à tous les efforts ; il est accueillant, loyal et serviable. Et puis il y a les autres envers lesquels il éprouve une méfiance certaine et peut se montrer agressif.

En général, le 6 utilise avec les gens le centre mental à la place du centre émotionnel. Cela le conduit à être en réalité plus responsable que chaleureux. Il prend tout au sérieux.

Il utilise aussi le centre mental à la place du centre instinctif. Cela l'amène à être un peu rigide et avoir des difficultés à se lancer dans l'action. Le 6 remet les choses au lendemain, sauf s'il sait avec précision ce qu'on attend de lui. Dès que c'est le cas, il est actif et rapide.

Puisqu'il n'utilise pas le centre mental pour les activités qui le requièrent, le 6 n'est pas un homme de réflexion. Il attache énormément d'importance au fait de prendre une bonne décision, et il a donc des difficultés à en prendre. Il se montre circonspect, indécis et cherche des conseils.

Le 6 est capable de changer d'avis, d'émotions, d'attitudes en un court instant. Il est l'un des types qui se contredit le plus et il est bien souvent un mystère pour les autres et pour lui-même : significativement, il se reconnaît dans tous les types de l'ennéagramme, successivement ou en même temps.

Il n'aime guère acquiescer de nouvelles connaissances, car un nouveau savoir est une remise en cause de son modèle du monde et une insécurité potentielle.

Il a une relation particulière avec l'autorité, qui peut prendre deux formes. Certains 6 sont soumis et extrêmement respectueux de l'autorité ; ils sont à la recherche d'un leader fort et loyal. Les autres 6 sont en violente opposition avec l'autorité ; ils se rangent systématiquement du côté de l'opprimé.

Mais même dans sa version soumise à l'autorité, le 6 est fréquemment critique vis-à-vis d'elle, en privé du moins. S'il a l'impression que le leader n'a pas été loyal envers lui, il ne l'attaquera pas de front, mais cessera totalement de le soutenir, voire fera ce qu'il peut pour saper son autorité ou faire échouer ses projets.

Dans les relations privées, le 6 est un partenaire loyal, généreux, qui envisage une relation de longue durée. Il est conscient de ses responsabilités : les devoirs passent bien avant le plaisir. Il a du mal à faire confiance à l'autre.

Sa passion est la peur : du présent, du futur, du changement... d'un peu tout. Il envisage le pire : ce qui peut arriver de désagréable, les possibles mauvaises intentions des autres... Face au monde, le 6 est aux aguets : qu'est-ce qui peut se produire ? qu'est-ce qu'on attend de moi ? quelle est

la véritable signification de ce qui vient d'être dit ? Personnalité oscillante, le **6** brave parfois agressivement le danger quand il est clairement défini.

Le mécanisme de défense du **6** est la projection. Il attribue aux autres ses propres pensées, ses propres sentiments, ses attitudes.

Jeune enfant, il a souvent eu un père rigide. Parfois, il a eu des parents dont l'attitude était pour lui imprévisible. Il a été puni, peut-être même humilié sans trop savoir pourquoi, et en a déduit qu'il n'était pas possible de faire confiance.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, le **6** devient de plus en plus craintif. Il peut agir de façon totalement irrationnelle, provoquant ainsi ce qu'il craint et cherche à éviter. Il est aussi de plus en plus dépendant et préfère être maltraité qu'ignoré.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **3**. Il devient hyperactif, menteur, offensif et prétentieux.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **6** apprend à se faire confiance et à faire confiance aux autres. Il devient quelqu'un de solide, loyal et impliqué. Il fait preuve de courage, la vertu de ce type.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **9**. Il est émotionnellement stable et indépendant. Il noue avec les autres des relations plus nombreuses et plus vraies.

Les ailes

L'aile principale du **6** nous permet de savoir quel centre il utilise le plus souvent, à la place du centre mental, pour réfléchir et prendre ses décisions.

Si le **6** a une aile **5**, il peut y avoir conflit entre la dépendance du **6** et l'indépendance du **5**. L'aile lui apporte une intéressante capacité à employer plus convenablement son centre mental. Elle l'amène aussi à se servir du centre émotionnel pour pallier la sous-utilisation du centre mental quand celui-ci devrait être sollicité pour ses attributions.

S'il a une aile **7**, elle lui apporte une certaine capacité d'extraversion et un intérêt pour les plaisirs de la vie. Dans ce cas, il remplace le centre mental par le centre instinctif, ce qui lui donne une certaine capacité à agir.

Quelques exemples¹⁴

Le **6** est craintif vis-à-vis de l'autorité. Nous avons récemment rencontré un **6** qui venait de subir une opération chirurgicale et qui souffrait de ces suites. Il n'osait pas prendre contact avec le médecin qui l'avait soigné, "de peur qu'il ne croie à une critique de son travail."

Pierre Bérégovoy, le premier ministre de François Mitterrand qui s'est suicidé le 1er mai 1993, manifestait la qualité fondamentale du **6**, la loyauté. Sa femme le décrit ainsi¹⁵ :

Journaliste : Qui était vraiment Pierre Bérégovoy ? Quelles étaient ses grandes valeurs ?

¹⁴ Voir l'avertissement en note page 30.

¹⁵ BEREGOVOY, Gilberte. "La vérité d'une femme brisée"; interview réalisé par Jean-Claude Raspiengeas. *Télérama* ; Paris (France) ; Télérama S.A. ; N° 2311 ; 27 avril 1994 ; pp. 88-92.

Gilberte Bérégovoy : *La fidélité. Sa famille. Sa mère, sa grand-mère qui l'avaient élevé. Ses enfants. Ses amis. Et le parti auquel il a consacré 50 ans de sa vie.*

Les mêmes mots reviennent dans la bouche de beaucoup d'autres personnes, dont Serge Moati : *"J'ai découvert un homme droit, intègre, rigoureux, fidèle aux êtres, à ses origines et aux engagements de sa jeunesse."*

Profondément dévoué, le **6** fait partie du dernier carré des fidèles :

Gilberte Bérégovoy : *Il m'avait toujours dit : «Je serai Premier ministre quand ça ira très mal.»*

Et bien évidemment, ce qui peut arriver de pire à un **6**, c'est d'être abandonné par ceux à qui il a dévoué sa vie :

Gilberte Bérégovoy : *La réaction de ses camarades après la défaite aux législatives a dû lui faire très mal. (...) Il était toujours plus touché par les critiques de ses amis que par celles de ses ennemis.*

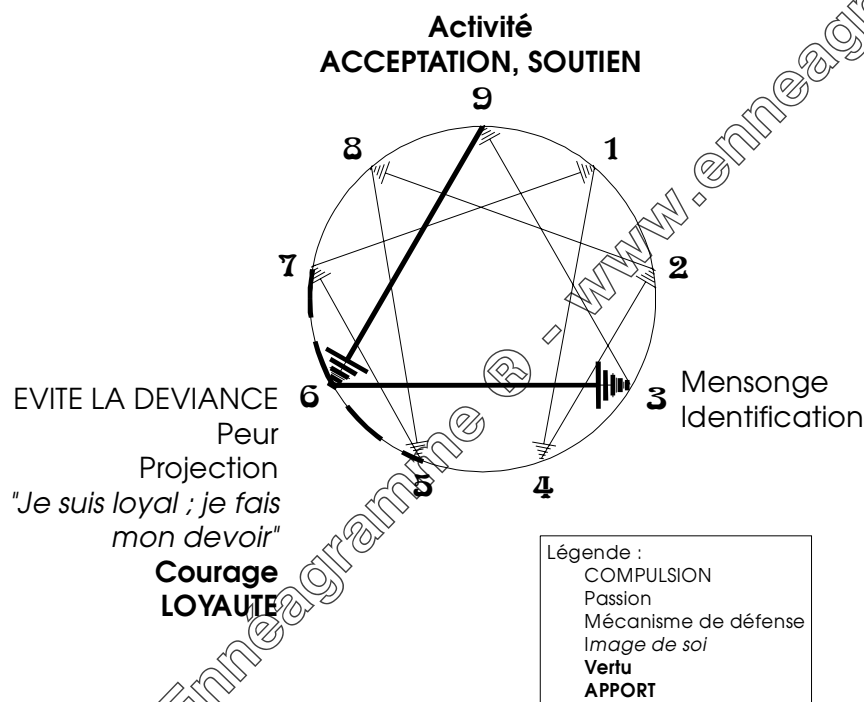


Figure 21 - Schéma récapitulatif du type 6

Le type de base 7

Listons les points qui structurent la personnalité du **7** que nous avons déjà établis. Le **7** préfère le centre mental, et dans la triade **5-6-7**, il est celui qui l'intériorise. Il croit aux plans et aux idées pour résoudre ses problèmes.

Comme pour tous les membres du centre mental, la peur joue un rôle important dans sa vie émotionnelle, et il l'intériorise complètement.

La compulsion du **7** est d'éviter la souffrance morale et physique.

Il est à côté du centre instinctif et éloigné du centre émotionnel, qu'il a tendance à remplacer par le centre mental.

La compulsion du 7 et son origine

Le **7** cherche en permanence à vivre des choses plaisantes, et ce plaisir, il le préfère immédiat. Pour l'obtenir, il emploie deux moyens principaux : il cherche à trouver ce qu'il y a d'agréable dans n'importe quelle situation, et il fait sans cesse des plans sur l'avenir, des rêves de bonne fortune.

Le **7** veut partager avec les autres ses projets de félicité ; il essaye fortement de les impliquer dans le plaisir qu'il trouve ou qu'il envisage de trouver dans la vie. Il pense ainsi charmer les autres et annihiler le risque potentiel qu'ils représentent. Certaines personnes trouvent cela agréable ; d'autres considèrent que le **7** est un peu superficiel ; quelques uns le prennent pour un fumiste.

Le **7** cherche à éviter les conflits. Il est gai, bavard et foncièrement optimiste, toujours prêt à plaisanter et à remonter le moral. Il peut ainsi donner une impression de chaleur, mais comme il est coupé de son centre émotionnel, il n'y a en fait pas de réel contact.

Si quelqu'un essaie d'aborder avec lui un sujet qu'il juge peu plaisant, le **7** a un véritable don pour détourner la conversation vers des thèmes plus amusants. Si ce n'est pas possible, il se retirera physiquement ou psychologiquement.

La même attitude se retrouve dans le domaine de l'action. Le **7** peut s'impliquer totalement dans une activité si elle lui plaît, y investissant une énergie considérable et travaillant vite et bien. Mais il remet au lendemain les tâches qui ne lui plaisent pas et est capable d'abandonner totalement et soudainement dès que l'activité cesse de l'amuser. Ainsi il se distingue dans ce domaine du **3**.

Le **7** pense qu'avoir le choix est un moyen d'avoir toujours au moins une option plaisante possible. Il fourmille d'idées. Il aime exercer plusieurs activités à la fois, étudier plusieurs choses en même temps. Il témoigne d'une grande curiosité intellectuelle. Le **7** est parfois, intellectuellement seulement, un rebelle. Les règles, les contraintes, les lois diminuent son éventail de choix et il déteste cela.

Il se refuse à aller trop loin dans quelque activité que ce soit, de peur de passer ainsi à côté de quelque chose d'agréable. Il a tendance à changer régulièrement de travail, de relation...

Le **7** aime bien voir le bon côté des autres, et uniquement celui-là. Parfois, il peut avoir ainsi quelques surprises désagréables.

Il a parfois un peu de mal à se lancer dans ses relations privées car il a ainsi l'impression de limiter ses choix. C'est un partenaire joyeux qui cherche à partager tout ce qui est agréable dans la vie. Comme d'habitude, il n'aime guère les difficultés et a, dans ces cas, tendance au retrait.

La passion du **7** est l'intempérance. Il lui faut vivre toujours plus de choses plaisantes dans la vie. Et si une chose est agréable, alors plus de cette chose est certainement encore plus agréable. Il exerce sa glotonnerie aussi bien dans le monde physique que dans le monde intellectuel. Il est incapable de résister si on lui propose quelque chose de plaisant.

Le mécanisme de défense du **7** est la rationalisation. Il est peu en contact avec son centre émotionnel et le remplace par le centre mental. Il trouve une justification rationnelle à tout ce qui le dérange dans son comportement.

Le **7** a bien souvent vécu une enfance heureuse, et brusquement, ce bonheur lui a été enlevé. Il en a tiré une certaine incapacité à aimer les autres, de peur que ce qu'il aime lui soit ôté. Adulte, il n'a guère envie de parler ni de son enfance, ni de sa famille.

Désintégration de la personnalité

Si la compulsion l'emporte, la recherche de plaisir du **7** devient frénétique. Il est perpétuellement en mouvement. Il est prêt à tout pour obtenir ce qu'il pense pouvoir lui procurer du contentement et surtout à ignorer les besoins des autres.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert les aspects négatifs du **1**. Il juge et critique les autres, devient coléreux et fortement agressif.

Intégration de la personnalité

Si la compulsion est maîtrisée, le **7** découvre la tempérance qui est la vertu du type. Il apprend à aller plus au fond des choses. Il reste toujours aussi joyeux et apprend en plus à réaliser ses projets. Il accepte le monde tel qu'il est réellement.

Si le mouvement se poursuit, il acquiert alors les qualités du **5**. Il apprend à prendre un peu de distance, à ralentir son rythme et à réfléchir avant d'agir. Il s'ouvre au monde à l'extérieur de lui, accepte de le considérer dans son intégralité, ce qui est plaisant et aussi ce qui ne l'est pas. Il devient capable de s'impliquer.

Les ailes

S'il a une aile **6**, elle lui apprend à s'intéresser un peu aux autres et non pas simplement aux expériences agréables qu'il peut vivre. Cela peut aller du partage à la dépendance, de la confiance au soupçon, selon le niveau d'intégration de la personnalité.

S'il a une aile **8**, les tendances agressives des deux types se renforcent. L'aile **8** apporte la confiance en soi, excessive ou non.

Quelques exemples¹⁶

Le cinéaste Alain Resnais manifeste¹⁷ le goût du **7** pour le plaisir et le jeu :

*Journaliste : Avez-vous l'impression que le Resnais d'aujourd'hui est plus ludique que le Resnais d'hier ?
Exception faite de L'Amour à mort, bien sûr.*

Alain Resnais : C'était un jeu aussi, L'amour à mort ! Un jeu de composition musicale que je n'ai pas su présenter comme il fallait.

Journaliste : L'Amour à mort, un jeu ?

Alain Resnais : Le jeu consistait à tourner un film avec une musique qui n'accompagnait jamais l'action, qui s'arrêtait dès que la voix humaine résonnait. Un jeu avec 62 petits morceaux de musique. (...)

Journaliste : On ne sort pas du jeu, en tout cas !

¹⁶ Voir l'avertissement en note page 30.

¹⁷ RESNAIS, Alain. "Les voies du hasard " ; interview réalisé par Claude-Marie Trémois et Pierre Murat. *Télérama* ; Paris (France) ; Télérama S.A. ; N° 2292 ; 15 décembre 1993 ; pp. 30-33.

RÉSOLUTION DES DERNIÈRES HÉSITATIONS

LES CONFUSIONS DUES AUX AILES ET AUX FLÈCHES

Les portraits du chapitre précédent vous ont probablement permis d'identifier votre type et sa compulsion de base. Toutefois, si vous hésitez encore entre deux ou trois types, les concepts d'aile et d'intégration de la personnalité peuvent le plus souvent vous permettre de trancher.

Supposons que vous hésitez entre le **7** et le **8**. Ces deux points sont situés côte à côte sur le cercle de l'ennéagramme. Vous êtes donc soit un **7** avec une aile principale **8**, soit un **8** avec une aile principale **7**.

Pour choisir entre ces deux hypothèses, il suffit de se reporter à la compulsion de chacun des types. Le **7** cherche à éviter la souffrance ; le **8** tient à éviter toute forme de faiblesse. Vous pouvez alors imaginer une situation adaptée à votre vie et où ne pourrait être satisfaite qu'une des deux compulsions. Acceptez-vous la souffrance pour conserver le contrôle et montrer votre force ? Dans ce cas vous êtes sans doute un **8** avec une aile **7**. Au contraire, acceptez-vous de montrer des signes de faiblesse pour éviter la souffrance ? Si oui, vous êtes probablement un **7** avec une aile **8**.

Prenons un autre cas : vous balancez entre les types **5** et **8**. Le **5** et le **8** sont reliés par une flèche sur l'ennéagramme : le **5** est le type de désintégration du **8**, et le **8** le type d'intégration du **5**. En ce cas le tri se fait en fonction des aspects positifs et négatifs de chacun des types. Quel est celui dont vous manifestez ou avez manifesté l'ensemble des comportements ? Quant à l'autre type, en montrez-vous de préférence les aspects positifs ou négatifs ?

Vous manifestez peut-être la plupart des comportements du **8**, et plutôt les aspects négatifs du **5**, avarice et isolation. Alors, il est probable que vous soyez un **8**, et sans doute êtes-vous en train de vivre une période de stress. Au contraire, peut-être vivez-vous ou avez-vous vécu l'ensemble des comportements du **5**, et plutôt les aspects positifs du **8**, simplicité et courage. Le cas échéant, il est vraisemblable que vous soyez un **5** et plutôt dans une période de relaxation ou de progression personnelle.

Imaginons un dernier cas de figure : vous vous reconnaissez dans les types **5**, **7** et **8**. Les trois types se suivent sur l'ennéagramme dans l'ordre des flèches : le **8** a pour type de désintégration le **5** et le **5** a pour type de désintégration le **7**. Il est alors très probable que vous apparteniez au type du milieu dans l'ordre des flèches, le **5**. Sous l'effet des difficultés et des moments agréables de la vie, vous avez alors fait des incursions dans vos types de désintégration, le **7**, et d'intégration, le **8**.

Si votre hésitation ne se place pas dans un des ces cas de figures, la confusion peut avoir son origine dans la nature du type ou dans des ressemblances réelles entre certains types. Nous allons examiner successivement ces deux possibilités.

LES TYPES QUI NE SE RECONNAISSENT PAS

Certaines personnes peuvent rencontrer des difficultés pour s'identifier pour des raisons propres à la compulsion ou à son expression.

Les difficultés à se reconnaître du 1

Le **1** cherche la perfection. Quelle que soit la qualité d'une description de ce type, le portrait ne sera pas parfait. Même s'il se reconnaît dans 90% des comportements, les 10% restants peuvent le

troubler : "Est-ce que je suis vraiment du type 1 dans un tel cas ? Et puis, ce n'est pas juste de déclarer telle chose à propos des 1 ; la meilleure preuve en est que moi, je ne suis pas comme cela."

Les difficultés à se reconnaître du 6

Le 6 est par nature indécis. De plus, il n'aime guère prendre seul une décision ; il préfère des consignes strictes et précises. Il change fréquemment de comportement ; c'est une des personnalités les plus fluctuantes de l'ennéagramme. Le 6 est de façon évidente un des deux types, avec le 9, qui a le plus de difficultés à s'identifier dans l'ennéagramme. De plus, sa passion est la peur, et c'est quelque chose qu'il n'est pas forcément facile de s'avouer et de dire aux autres.

Les difficultés à se reconnaître du 8

Pour éviter toute marque de faiblesse, le 8 cherche à conserver le contrôle dans toutes les circonstances de la vie. S'il se reconnaît dans un type, il donne aux autres des informations sur lui-même et craint qu'elles puissent être utilisées pour le contrôler. De plus, utilisant son centre instinctif vers l'extérieur, le 8 n'est pas vraiment porté sur l'introspection.

Les difficultés à se reconnaître du 9

Le 9, lui aussi, est très peu porté sur l'introspection. Il comprend mieux les autres que lui-même. Avec le 6, il est le type qui a le plus de difficultés à s'identifier dans l'ennéagramme. Se définir comme tel type, c'est prendre le risque d'entrer en conflit avec ceux qui ne seraient pas d'accord.

De plus, la passion du 9 est la paresse ; là aussi, il n'est pas facile de le dire ou de se l'avouer, surtout dans notre culture où la paresse est «mère de tous les vices» ! Il n'a pas forcément l'impression d'être paresseux. Une de nos stagiaires 9 nous a raconté qu'elle faisait beaucoup de choses. Mais elle avait réalisé que c'était toujours soit le minimum, soit pour éviter un autre travail plus important. Ainsi, elle avait éduqué ses enfants en consacrant beaucoup d'énergie à leur apprendre à réaliser très jeunes les tâches ménagères. Elle se disait qu'ainsi, elle était une bonne mère qui les préparait à l'indispensable autonomie. Bien sur, c'était vrai et ce n'était pas la seule raison...

LES AUTRES CONFUSIONS ENTRE TYPES

Quelle que soit l'hésitation entre deux types, le moyen de la résoudre est de remonter aux compulsions. Qu'est-ce qui est le plus important : éviter ceci ou éviter cela ? Et si je ne peux en éviter qu'un des deux, qu'est-ce que je fais ?

Nous allons détailler quelques cas fréquents en mentionnant les points qui peuvent être à l'origine de la confusion et ceux qui permettent de la lever.

Confusion entre 1 et 4

Outre le fait que ces deux types sont rejoints par une flèche de désintégration, ils ont en commun une certaine manière d'être mécontents et d'en ressentir de la colère.

Le mécontentement du 1 est beaucoup plus général que celui du 4. Il essaye de faire pour le mieux dans toutes ses activités et il n'est pas content du résultat. Il n'est pas non plus satisfait des autres et il le leur fera savoir indirectement en leur donnant de bons conseils, et beaucoup plus rarement directement par une crise de colère.

Le 4 est, lui aussi, perfectionniste, mais uniquement sur certaines activités, notamment celles qui mettent en œuvre son sens de la créativité. Il est surtout mécontent de lui et quand il l'est des autres, il reste néanmoins très en retrait.

Confusion entre 2 et 6

Le **2** et le **6** tiennent à être importants aux yeux des autres.

La différence essentielle tient dans l'autonomie et le contrôle du **2**, alors que le **6** dépend d'une autorité et désire être approuvé. De plus, le **2** ne connaît qu'exceptionnellement l'indécision et le doute qui sont l'apanage du **6**.

Confusion entre 2 et 8

Le **2** et le **8** sont reliés par une flèche de désintégration. Les deux types exercent un contrôle sur les autres.

Le **2** le fait indirectement en aidant, et si la compulsion l'emporte, en culpabilisant. Le **8** choisit de contrôler par la colère extériorisée et l'intimidation.

Confusion entre 2 et 9

Le **2** et le **9** partagent une compétence à connaître les autres en fusionnant avec eux.

Contrairement au **9**, le **2** sait très bien se définir. Pour aider les autres, il est capable de leur faire prendre conscience de leurs faiblesses, alors que le **9** ne prendra pas ce risque de conflit. Le **9** a beaucoup moins besoin que le **2** que son action soit reconnue.

Confusion entre 3 et 7

Ces deux types sont plutôt actifs et optimistes. Ils ont le goût du succès et des biens matériels. Le **3** et le **7** sont peu en contact avec leurs émotions.

Le **3** a besoin du succès et travaille jusqu'à ce qu'il l'obtienne. Le **7** a besoin du plaisir et travaille tant qu'il l'obtient. Dans ses projets, le **3** est plus orienté sur le court terme que le **7**.

Le **3** désire être reconnu et cela le rend plus conventionnel que le **7**. Le **3** est plutôt froid et se contrôle, alors que le **7** manifeste des émotions positives fortes, sans doute un peu exagérées.

Confusion entre 3 et 8

Les deux types sont en compétition avec les autres.

Le **3** est beaucoup plus attentif que le **8** à l'opinion des autres et préfère le succès au pouvoir. Le **8** attache moins d'importance à la réussite immédiate.

Confusion entre 4 et 6

Ces deux types ont une certaine tendance dépressive. Si leur compulsion est forte, elle se manifeste parfois sur le physique, le visage du **4** étant marqué par la souffrance et celui du **6** par la peur. Un observateur risque de confondre ces deux expressions.

Le **4** est en retrait et n'aime ni les règles, ni les structures, alors que le **6** a besoin du contact sécurisant d'un groupe ordonné. Les raisons de la mélancolie du **4** sont intérieures alors que celles de la dépression du **6** sont extérieures à lui.

Confusion entre 4 et 7

Le **4** et le **7** sont des types qui aiment la démesure.

Le **7** préfère les sensations aux émotions. Il est coupé de son centre émotionnel, alors que le **4** est en plein dedans. Si le **7** vit des émotions, il ne les supporte que positives alors que le **4** peut manifester une certaine complaisance vis-à-vis des émotions négatives.

Confusion entre 4 et 9

Ces deux types sont en retrait. Comme le 9, le 4 aspire à l'harmonie.

Le 4 est en contact étroit avec ses émotions ; le 9 ne l'est pas.

Confusion entre 7 et 9

Ces deux types se décrivent plutôt comme heureux et sont peu en contact avec leurs émotions. Généralement, le 7 n'aime guère non plus les conflits s'ils peuvent être source de souffrances.

Cependant il adore l'excitation que le 9 n'apprécie guère. Le 7 s'implique plus volontiers qu'un 9 dans un projet.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

MAÎTRISE DE LA COMPULSION

Découvrir son type dans l'ennéagramme est une aventure passionnante. Et ce n'est qu'un début. A ce stade, vous vous intéressez sans doute à savoir comment utiliser cette information, comment la mettre en œuvre dans votre vie.

Le but réel de l'ennéagramme n'est pas la connaissance seule. Il réside dans le fonctionnement approprié et équilibré de nos trois centres mental, émotionnel et instinctif. Le savoir théorique de son type a pour objectif la maîtrise de la compulsion, et donc une meilleure intégration de la personnalité.

Ce chemin comprend cinq étapes :

OBSERVER
COMPRENDRE
ACCEPTER
CHANGER
TRANSCENDER

Il serait illusoire de croire que le parcours de ces cinq étapes est simple et immédiat. Nous allons donner quelques informations indispensables sur chacune d'entre elles, sachant que les détailler pourrait faire l'objet d'un ouvrage entier.

OBSERVER

En temps normal, nous n'avons pas conscience de l'air qui nous entoure et de notre respiration. La respiration est quelque chose de si facile, de si évident qu'elle se fait totalement hors de notre champ de conscience.

De la même manière, nous trouvons le plus souvent notre manière de fonctionner normale et naturelle. Certes, les autres gens sont un peu bizarres, mais nous non ! Nos pensées, nos émotions, nos comportements et nos attitudes nous paraissent être la réaction appropriée aux divers stimuli auxquels nous sommes soumis. Si ce n'était pas le cas, nous agirions autrement.

Quand il s'agit des automatismes propres à notre type, nous les répétons depuis si longtemps qu'ils sont pour nous presque aussi naturels que notre respiration. Ils sont des programmes que notre inconscient déroule sans que notre volonté y prenne part et sans que notre propre esprit critique puisse les remettre en cause.

Dans nos stages, nous nous inspirons d'un maître soufi d'autrefois et illustrons ce point en affichant cette pancarte :

Il est interdit de manger des pierres

La réaction habituelle est : *"Mais qui donc aurait l'idée de manger des pierres ? Pourquoi écrire cela ?"* Eviter de manger des pierres est une décision que nous avons prise un jour pour notre survie physique et que nous ne remettons jamais en cause. Nos automatismes sont aussi une décision que nous avons prise un jour pour notre survie physique ou psychologique. Et nous ne les remettons pas plus en cause.

Tout commence donc par la capacité d'observation, par le simple fait de découvrir quelles pensées nous traversent, quelles émotions nous font vibrer et quelles actions nous prenons. Il s'agit de développer cet observateur intérieur que nous possédons tous et de lui donner l'occasion d'être entièrement opérationnel.

L'idéal serait que ces constatations aient lieu en direct. A chaque fois que nous entrerions dans les attitudes propres à notre type, nous en prendrions conscience. Il existe des techniques spécifiques permettant de le faire et qui débordent du cadre de cet ouvrage. Cependant, vous pouvez développer peu à peu cette capacité en pratiquant régulièrement cet exercice :

- Installez-vous dans un endroit aussi tranquille et confortable que possible ; arrangez-vous pour ne pas être dérangé, ni par quelqu'un qui entre, ni par le téléphone ; vous allez ainsi pouvoir vous consacrer de dix à vingt minutes.
- Relisez la description de votre type.
- Prenez quelques instants pour vous détendre et vous relaxer. Si vous n'avez pas l'habitude de la relaxation, prenez simplement quelques bonnes respirations bien profondes jusqu'à ce que la sensation de détente s'installe.
- Passez dans votre tête un film de votre journée, comme si un cameraman vous avait accompagné tout le temps en enregistrant vos faits et gestes.
- Repérez des moments où vous avez exprimé les caractéristiques de votre type.

Détecter ces moments n'est pas forcément chose simple, et il est possible que les premières fois vous n'en remarquiez que très peu, voire aucun. Peu importe, le processus se mettra en place petit à petit au fur et à mesure de la répétition de l'exercice.

Les premières fois, il est plus simple de ne pas chercher à tout repérer en même temps. Un des traits les plus évidents est la mise en œuvre du mécanisme de défense du type :

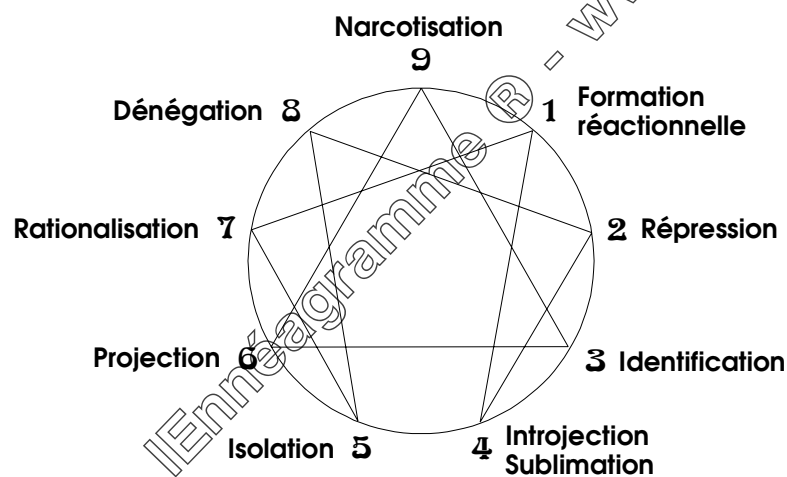


Figure 23 - Les mécanismes de défense des 9 types

Un autre est la passion du type :

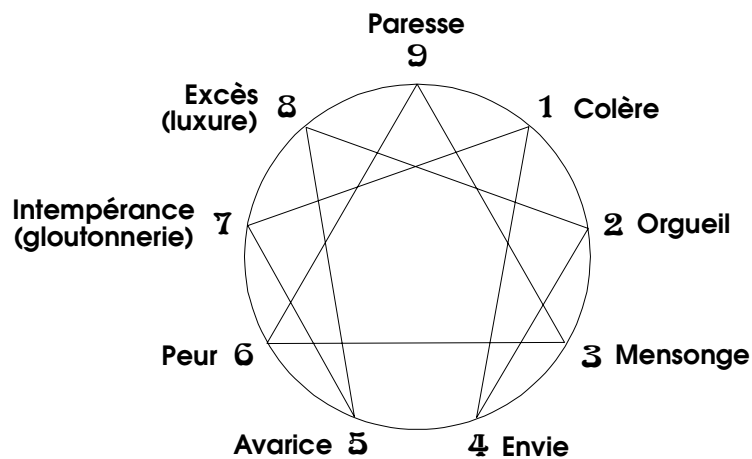


Figure 24 - Les passions des 9 types

COMPRENDRE

L'information issue de l'observation peut faire l'objet d'une analyse au moyen du modèle de l'ennéagramme. Il est notamment intéressant d'étudier les centaines de mini-décisions que nous prenons tout au long d'une journée : choix d'un itinéraire, d'un plat, d'un journal, ordre dans lequel nous accomplissons notre travail, personnes que nous fréquentons ou évitons, opinions que nous émettons à propos des autres...

Chacune de ces décisions peut être l'objet d'une question : "Était-ce une décision vraiment libre ou était-elle influencée par la compulsion de mon type ?"

De même, il vous est possible de parcourir en imagination l'histoire de votre vie et de vous poser la même question, cette fois, à propos des grandes décisions : études, passe-temps, métier, ami(e)s, conjoint(e)...

ACCEPTER

La démarche se poursuit avec l'acceptation de soi. Elle contrebalance de manière indispensable les phases précédentes d'observation et de compréhension. En effet, ces deux étapes conduisent à repérer des moments où nous renonçons à notre liberté fondamentale pour suivre les voies de notre compulsion. Elles peuvent donc aboutir à une attitude de critique négative vis-à-vis de soi-même. Une telle position est à la fois inefficace et injustifiée.

D'abord, la critique nous décourage bien souvent ; elle est un frein bien inutile au progrès personnel. Pour nous et vis-à-vis des autres, constatons et ne jugeons point.

Ensuite, il est impossible d'être aimant et aidant avec les autres sans respect et amour pour soi. Le Christ commandait déjà d'aimer son prochain COMME soi-même.

Enfin, critiquer notre personnalité, c'est nier ce que chaque type apporte d'indispensable au monde :

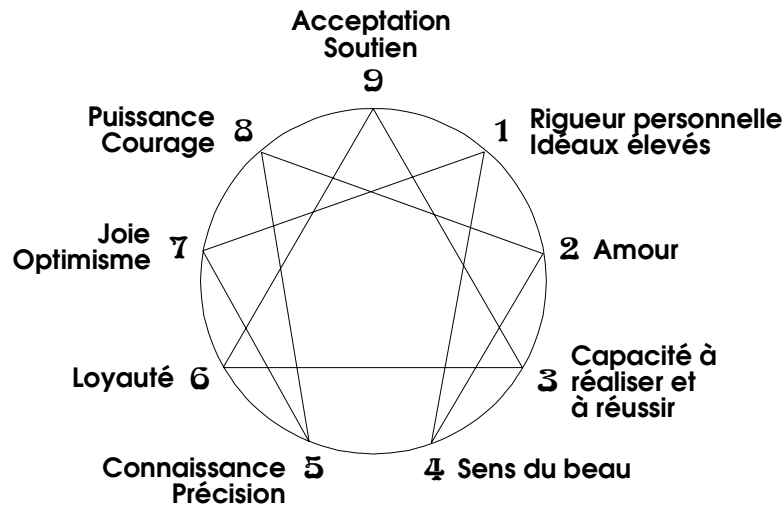


Figure 25 - Les talents des 9 types

Aucun type n'est ni bon ni mauvais en soi. C'est simplement notre responsabilité personnelle d'en exprimer le meilleur et de limiter les manifestations indésirables de la compulsion. Les talents des neuf types sont divers et complémentaires. Qu'un seul manque et l'humanité est incomplète.

La rigueur morale du **1** est dangereuse si elle n'est pas tempérée par l'optimisme du **7**. Cette joie du **7** n'a pas de sens si elle vient d'une vision incomplète et inexacte du monde et est donc justifiée par la connaissance du **5**. Le savoir du **5** reste lettre morte tant qu'il n'aboutit pas à agir dans le monde avec la force du **8**. La puissance du **8** n'est constructive que si elle est exercée au nom de l'amour du **2**. L'amour du **2** ne peut être désintéressé que s'il s'y ajoute la capacité du **4** à connaître ses propres besoins. L'intérêt de soi du **4** tourne à la complaisance sans la rigueur du **1**. Et la boucle est bouclée...

De même, le goût de la paix du **9** est immobilisme sans la capacité de réaliser et de réussir du **3**. L'action du **3** est égoïsme sans la loyauté du **6**. Le sens du groupe du **6** est fanatisme sans les talents d'acceptation du **9**...

Bien sûr, cette phase d'acceptation n'a de signification que si elle est précédée des étapes d'observation et de compréhension. Sinon, elle n'est que simple complaisance.

Sainte Thérèse d'Avila (1515-1582) est une mystique espagnole qui s'est caractérisée par la volonté de suivre une règle monastique extrêmement rigoureuse. On ne peut la soupçonner d'indulgence excessive, ni à son égard ni vis-à-vis des autres. Pourtant, elle affirmait cette nécessité de l'acceptation. Dans son œuvre maîtresse, *Le Château Intérieur*, n'écrivait-elle pas : "Un pécheur est quelqu'un qui ne s'aime pas assez."

CHANGER

Les étapes d'observation et de compréhension ont donné des informations sur l'impact de la compulsion. La phase d'acceptation a orienté notre énergie de façon positive. Il est maintenant possible de passer à la quatrième étape qui a pour objectif le changement, c'est-à-dire la suppression de l'automatisme qu'est la compulsion du type. Nous allons examiner quelques moyens qui, ensemble ou séparément, peuvent tendre vers ce but.

Interruption

Plus vous allez pratiquer la phase d'observation, plus vous allez repérer à l'instant même où ils se produisent les moments où la compulsion s'exerce.

La seule chose à faire alors est de s'interrompre immédiatement, même si c'est au milieu d'un mot ou d'un geste, à condition bien évidemment que cet arrêt soit physiquement et psychologiquement sûr pour vous et les autres personnes.

Vous pouvez renforcer l'effet de cette coupure en disant dans votre tête : "STOP !" Peu à peu, vous allez créer en vous un véritable réflexe et vous serez de plus en plus souvent capable d'interrompre les programmes de la compulsion.

Dans l'instant même ou plus tard, il serait utile de réfléchir aux comportements différents que vous auriez pu adopter. Ensuite, vous pouvez prendre quelques instants pour imaginer que la prochaine fois que vous vous trouverez dans une situation semblable, vous examinerez les diverses attitudes possibles et choisirez la plus appropriée.

Equilibrage des centres

Chaque type est caractérisé par une hiérarchie de l'utilisation des centres mental, émotionnel et instinctif : un des centres est préféré, un autre réprimé et le troisième est utilisé sans plus. Rappelons la hiérarchie des centres pour les neuf types :

1	2	3	4	5
instinctif	émotionnel	émotionnel	émotionnel	mental
émotionnel	instinctif	(selon l'aile)	mental	émotionnel
mental	mental	émotionnel	instinctif	instinctif

6	7	8	9
mental	mental	instinctif	instinctif
(selon l'aile)	instinctif	mental	(selon l'aile)
mental	émotionnel	émotionnel	instinctif

Il est souvent très difficile pour un type de développer son centre réprimé, tant cette habitude est ancienne. Une première étape est de renforcer le centre placé en seconde position. Ainsi, un **1** cherchera d'abord à faire progresser son centre émotionnel, un **2** son centre instinctif...

Le plus souvent, la sous-utilisation d'un centre ne signifie pas un manque de capacités dans ce centre. Il suffit simplement de lui donner l'occasion de fonctionner en se réservant du temps pour le faire.

Pratique des vertus des types

Une des manifestations les plus évidentes de la compulsion est émotionnelle : c'est la passion du type. Il serait donc extrêmement efficace de pratiquer systématiquement sa vertu. Un **1** essaierait d'être patient, un **2** humble, un **3** sincère...

Mais comme pour l'équilibrage des centres, il n'est pas toujours efficace d'attaquer la compulsion de front. Le programme est trop ancien pour s'arrêter si aisément. Sur le plan émotionnel, il est beaucoup plus simple et salutaire de pratiquer la vertu de notre type d'intégration, c'est-à-dire le plus proche en allant à contre-courant des flèches :

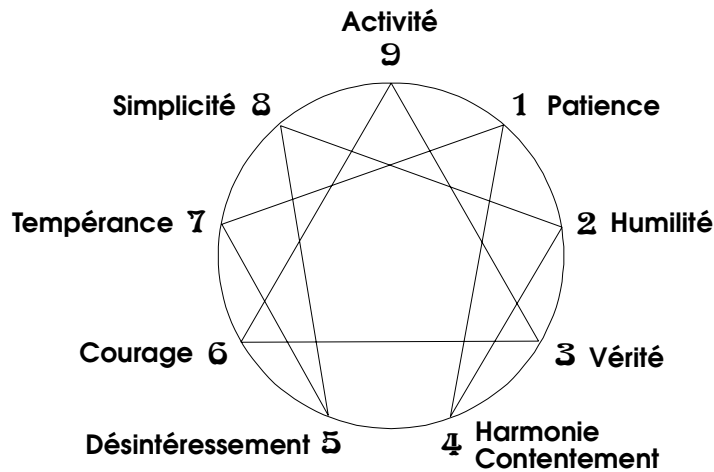


Figure 26 - Les vertus des 9 types

Un **1** pratique alors la tempérance, un **2** le contentement, un **3** le courage... Cette technique va peu à peu dissoudre la compulsion.

Bien qu'on puisse utiliser de nombreuses techniques et outils pour développer ces vertus en nous, il nous suffit le plus souvent de les pratiquer volontairement aussi souvent que possible. Le soufi Wahab Imri, cité par Idries Shah dans *Sagesse des Idiots*, répondait à quelqu'un qui lui demandait de lui enseigner l'humilité : "Je ne peux pas. C'est l'humilité qui enseigne l'humilité. On l'apprend en l'exerçant. Si tu ne peux pas la pratiquer, tu ne peux pas l'apprendre. Si tu ne peux pas l'apprendre, c'est qu'en réalité tu ne veux pas l'apprendre au-dedans de toi."

Une précaution importante s'impose toutefois. Ces traits de caractères doivent être pratiqués, selon l'expression du maître soufi Bahaudin Naqshband, *non pas comme une vertu, mais comme un correctif.*

Selon les soufis, un acte ne peut recevoir qu'une seule récompense. Si vous pratiquez une des vertus de l'ennéagramme et que vous en tirez fierté, vous avez eu votre récompense. Si vous prenez plaisir à des commentaires flatteurs qui seraient faits à ce propos, vous avez eu votre récompense. Dans l'un et l'autre cas, vous ne pouvez espérer un autre effet positif : vous avez simplement remplacé une fausse personnalité par une autre. Un **7** qui pratique le désintéressement du **5** et qui remplace sa définition de soi "Je suis optimiste et heureux" par "Je suis généreux" n'a fait que renforcer son ego.

Plus la pratique de la vertu de notre type d'intégration est discrète, secrète même, plus il est facile d'éviter ce piège. Idries Shah, dans *Apprendre à Apprendre*, nous dit : "La vraie générosité est anonyme au point que celui qui l'exerce doit être prêt à passer pour non généreux plutôt que d'accepter de s'expliquer."

Exercice du "Je suis"

Le maître soufi Omar Khayyam (1050-1123), cité par Idries Shah dans *Caravane de Rêves*, a écrit :

*Ils disent que je suis un fidèle du vin. Je suis.
Ils disent que je suis un adepte. Je suis.
Ne vous arrêtez pas à ma forme extérieure,
A l'intérieur, je suis, je suis.*

Voici un exercice inspiré de ce poème. Répété régulièrement, il est très efficace pour abandonner sa compulsion :

- Installez-vous dans un endroit aussi tranquille et confortable que possible ; arrangez-vous pour ne pas être dérangé ni par quelqu'un qui entre, ni par le téléphone.

- A haute voix ou à l'intérieur de vous-même, dites "Je suis..." en ajoutant un qualificatif qui, selon vous, vous définit ; par exemple "Je suis Jeanne", "Je suis informaticienne" ou "Je suis gentille".
- Répétez l'étape précédente avec des qualificatifs différents jusqu'à ce que vous ne puissiez plus rien dire d'autre sur vous-même que "Je suis."
- Maintenez cet état aussi longtemps que possible.

TRANSCENDER

Les quatre étapes précédentes ont opéré au niveau psychologique. Rappelons que selon la théorie de l'ennéagramme, il existe, au-dessus du plan psychologique, un niveau dit transpersonnel. Là, nous sommes connectés à des systèmes plus grands que nous qui à la fois nous dépassent et nous englobent.

Une fois l'étape de changement terminée, la vraie personnalité apparaît et il devient possible de vivre réellement à ce niveau. Nous pouvons y définir des centres dits supérieurs et continuer à utiliser le symbole de l'ennéagramme.

Mais nous sommes là bien loin du cadre de cet ouvrage. Nous voudrions simplement à ce propos citer deux maîtres soufis. Ibn El-Arabi nous affirme que *"les anges sont les pouvoirs cachés dans les facultés et les organes de l'homme"* et Thauri nous rappelle fort à propos que *"Pécher contre Dieu est une chose ; mais pécher contre l'homme est pire"*.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

COMMUNICATION AVEC L'ENNÉAGRAMME

MÉCANISME DE COMMUNICATION

Pour la communication, nous utilisons l'ennéagramme en suivant un processus en quatre étapes, assez semblable à celui développé au chapitre précédent :

OBSERVER
COMPRENDRE
ACCEPTER
AGIR

Observer

La première et indispensable phase est l'observation de notre interlocuteur. Il s'agit de repérer dans les actions et les attitudes des personnes avec lesquelles nous communiquons les traits correspondant aux différents types. La seule difficulté de cette étape est d'observer l'ensemble des comportements, sans juger ni sélectionner ceux qui vous plaisent ou au contraire vous indisposent.

Comprendre

Une fois ces informations collectées, nous pouvons en déduire le type de l'ennéagramme auquel appartient notre interlocuteur et ainsi mieux comprendre son fonctionnement. Il est très important de se souvenir que nous ne disposons à propos d'une personne que de deux sources d'informations certaines : les comportements que nous observons et ce que la personne nous dit d'elle-même. Tout le reste est hypothèse. Le type que nous attribuons à notre interlocuteur est aussi une conjecture ; il importe de la vérifier régulièrement. Pour cela, continuons l'observation et assurons-nous que les éléments nouveaux qu'elle apporte soient compatibles avec notre estimation initiale.

Accepter

Observation et compréhension permettent une acceptation réelle et sincère de l'autre. Le fait de connaître le type d'une autre personne vous permet de savoir quelles raisons motivent son comportement, et aussi quelles difficultés ou souffrances elle pourrait vivre.

Chaque type est la première victime de sa propre compulsion. Par exemple, la colère du **1** est nettement plus supportable une fois que l'on a compris qu'elle est plus dirigée vers lui-même que vers les autres. L'orgueil et parfois la manipulation du **2**, deviennent tolérable quand on prend conscience de l'incertitude qu'il a de lui-même malgré toutes les apparences...

De plus, quand vous connaissez le type, vous savez ce qu'il apporte au monde d'unique et vous pouvez l'apprécier.

A cette étape, il est important de bien distinguer les comportements et la personne. Un être humain, quel qu'il soit, est acceptable, totalement et inconditionnellement. Néanmoins, il est légitime de refuser fermement ses comportements s'ils sont négatifs ou abusifs. Tolérance n'est pas faiblesse.

Agir

Dès que vous avez compris l'autre et que vous l'avez accepté, vous êtes en état d'agir, c'est-à-dire de communiquer avec lui au sens habituel du terme. Vous pouvez utiliser une des nombreuses techniques de communication existantes. Mais même si ce n'est pas le cas, la relation devient facile du

simple fait des étapes précédentes. Imaginez un interlocuteur qui soit attentif à vous, qui vous comprend profondément et qui vous accepte. N'est ce pas agréable ?

ACCORD ENTRE LES TYPES

Nous avons déjà insisté sur le fait qu'il n'y a pas de type meilleur qu'un autre : chacun d'entre eux comporte à la fois des aspects négatifs et des traits positifs. De même, vous vous demandez peut-être si certaines combinaisons ont plus de chances que d'autres de nouer des relations harmonieuses.

Si on ne tient compte que du type, il existe déjà 9 x 9, soit 81 paires possibles. Et pour être exact, il faudrait aussi considérer les ailes et le degré d'intégration... A priori, tous les couples de types ont la même possibilité d'établir entre eux un rapport réussi. Le succès dépend autant du degré d'intégration ou de désintégration des deux partenaires que du type même.

La seule exception à cette règle est qu'il est rarissime de rencontrer une relation durable entre deux personnes du même type. Mais rare ne veut pas dire irréalisable, et dans la vie, il est toujours possible de faire mentir les statistiques.

Dans les rapports entre deux personnes, la capacité de prévision de l'ennéagramme est une aide importante. En effet, il est possible de prévoir le comportement sous stress de l'un ou des deux partenaires et ainsi de mieux gérer ces moments difficiles.

Prenons un exemple avec un couple de nos clients.

Christian et Aurélie sont mariés depuis quatorze ans. Ils ont un enfant de 11 ans, Michel. Christian est un **7** avec une aile principale **6**, alors qu'Aurélie est une **2** avec une aile principale **1**.

En temps normal, tout va plutôt bien. En tant que **7**, Christian est gai et optimiste. Il existe beaucoup de choses qu'il évite de faire parce qu'elles ne l'amuse pas. Mais Aurélie est ravie de les prendre en charge, compulsion du **2** oblige. Christian a tendance à trouver qu'Aurélie s'implique beaucoup trop vis-à-vis de beaucoup trop de gens et qu'elle est excessivement perfectionniste. Aurélie estime que Christian n'exprime pas assez d'émotions, surtout à son égard. Mais il n'y a là rien de grave.

Il y a dix-huit mois, Christian, qui est chef d'entreprise, a appris brusquement la faillite de son client principal et cela risquait de compromettre l'existence de sa propre affaire. Examinons au moyen de l'ennéagramme les conséquences de cette nouvelle.

Sous stress, le **7** devient agité, recherche avec intensité le plaisir et ignore de plus en plus les besoins des autres. Si le stress est fort, le **7** fait des incursions vers le **1** dont il adopte les défauts. Il devient alors intolérant et émet des jugements négatifs sur lui-même et les autres. L'aile **6** amène sous stress des comportements irrationnels ; elle induit une forte dépendance vis-à-vis des autres.

La première réaction de Christian a été de téléphoner à sa femme pour lui annoncer la nouvelle et, sans respirer, il a enchaîné en lui disant sans raison "Fais attention que Michel ne se drogue pas !", et lui a annoncé ce qu'il allait faire l'après-midi même : cinq activités de loisirs incompatibles entre elles !

Sous stress, le **2** cherche à rendre l'autre dépendant et le culpabilise pour son manque de reconnaissance. Si le stress est excessif, le **2** y ajoute les défauts du **8**, à savoir une forte agressivité. Quant à l'aile **1**, le stress rend la personne intolérante avec des jugements négatifs vis-à-vis d'elle-même et des autres. Le mélange est fortement agressif.

La réponse d'Aurélie à Christian a été d'abord de se mettre en colère à propos de son incohérence puis de lui soumettre dix idées pour arranger la situation.

Elle a ensuite rattaché le combiné et nous a demandé de les recevoir. Nous avons partagé avec eux l'analyse précédente en attirant leur attention sur deux points. Ils risquaient d'entrer dans un cycle de dépendance de plus en plus profonde de Christian envers Aurélie. Et probablement, chacun allait en plus le reprocher à l'autre.

Prévoir ce genre d'interactions n'a pas permis de les éviter totalement. Mais quand elles se sont produites pendant cette période de crise, l'un des deux en prenait le plus souvent conscience et interrompait le processus.

Le schéma ci-dessous résume la situation :

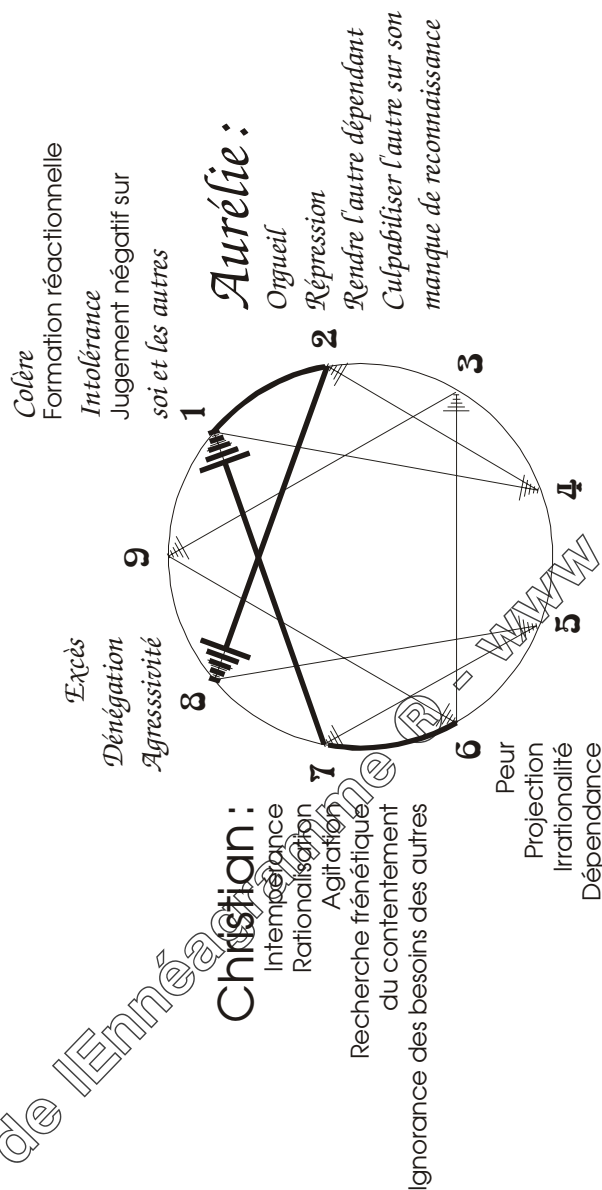


Figure 27 - Exemple de communication sous stress

Bien communiquer, c'est aussi savoir se répartir les rôles dans une relation, un couple, une entreprise. L'enneagramme indique pour chaque personne ses qualités réelles, ce qu'elle sait et aime le mieux effectuer. Il devient alors plus simple de décider qui fait quoi.

Prenons comme exemple les co-auteurs de cet ouvrage. L'un d'entre nous, Fabien, est un 7. L'autre, Patricia, est un 1. Dans les stages que nous organisons, chacun participe à l'ensemble des activités, mais la nature de l'implication n'est pas la même.

Fabien est dans le centre mental. Il a les capacités de tempérance, de joie et d'optimisme du type 7. Il construit le déroulement du stage et les exposés théoriques. Il trouve et raconte les anecdotes et les histoires qui facilitent l'apprentissage en détendant l'atmosphère. Pendant les exercices pratiques, il encourage en notant les progrès enregistrés.

Patricia est dans le centre instinctif. Elle a les qualités du type **1** : patience, rigueur personnelle et idéaux élevés. Patricia complète les explications théoriques d'une manière concrète et simple. Pendant les parties pratiques des stages, elle sait déployer l'énergie nécessaire pour que les stagiaires atteignent le résultat qu'ils désirent.

L'enneagramme permet aussi d'aller plus loin que le simple constat des aptitudes. Pour chaque type, il signale ce qui risque de se passer sous stress. Des scénarii tenant compte des manifestations de désintégration peuvent alors être envisagés.

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

EN GUISE D'AU-REVOIR

Si vous souhaitez visiter un pays, vous pouvez acheter un ouvrage le décrivant et acquérir toutes sortes d'informations sur l'histoire, les paysages, les habitants et les mœurs de la contrée. Toutes ces données faciliteront votre voyage, mais elles ne pourront jamais se substituer à vos expériences personnelles.

Ce livre se veut un guide du pays de l'ennéagramme. A vous maintenant de l'appliquer dans votre vie pour mieux vous connaître, vous épanouir davantage et vous relier aux autres.

Pour l'ennéagramme, la connaissance ne peut être complète que si elle mobilise la totalité de l'individu au travers des trois centres mental, émotionnel et instinctif.

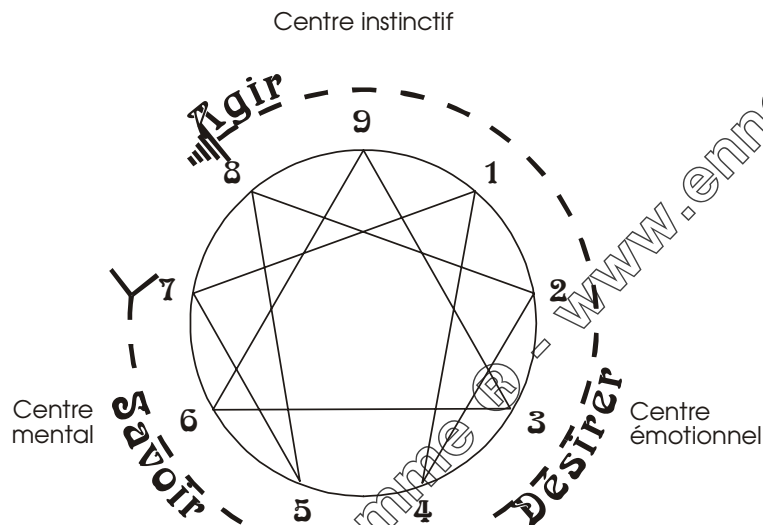


Figure 28 - Mise en œuvre coordonnée des 3 centres

L'intégration commence par la mobilisation du centre mental et l'acquisition des informations de base. Ici est prise la décision d'utiliser ce savoir. Le centre mental est aussi capable d'imaginer les conséquences positives de cette mise en pratique. Ainsi se crée une volonté intellectuelle.

Puis vient le centre émotionnel. Les plans bâtis par le centre mental y suscitent un désir.

Mais volonté et désir ne suffisent pas. Le centre instinctif vérifie qu'il peut exploiter les idées du centre mental et réaliser les désirs du centre émotionnel en restant à un bon niveau de sécurité. Il met alors toute son énergie dans l'action.

Mobilisant vos trois centres, de "chercheur de paroles" vous devenez, selon la belle expression du poète soufi Rumi, "chercheur de l'action".

ANNEXES

GLOSSAIRE

Les mots marqués par un astérisque sont définis ailleurs dans le glossaire.

Aile. *Type situé à côté du nôtre sur le cercle de l'ennéagramme. Par exemple, le **4** a pour aile le **3** et le **5**.

Aile principale. Celle des deux *ailes qui influence le plus notre *personnalité. Toute personne adulte a un *type et une aile principale.

Aile secondaire. Celle des deux *ailes qui a le moins d'impact sur notre *personnalité. Une personne n'a pas forcément une aile secondaire.

Centre. Une des trois formes d'intelligence que reconnaît l'ennéagramme. On distingue les centres *mental, *émotionnel et *instinctif. Le but est l'utilisation équilibrée des trois centres.

Centre préféré. Celui des trois *centres que la personne utilise le plus volontiers. Les *types **2, 3** et **4** préfèrent le centre *émotionnel ; les *types **5, 6** et **7** préfèrent le centre *mental ; les *types **8, 9** et **1** préfèrent le centre *instinctif.

Centre réprimé. Celui des trois *centres que la personne utilise le moins ou le plus mal. Les *types **1, 2** et **6** répriment le centre *mental ; les *types **3, 7** et **8** répriment le centre *émotionnel ; les *types **4, 5** et **9** répriment le centre *instinctif.

Centre émotionnel. Une des trois formes d'intelligence qui privilégie les émotions, la relation aux autres, la satisfaction des désirs et besoins. Les *types **2, 3** et **4** appartiennent à ce centre.

Centre instinctif. Une des trois formes d'intelligence qui privilégie à la fois la

sécurité et l'action. Les *types **8, 9** et **1** appartiennent à ce centre.

Centre mental. Une des trois formes d'intelligence qui privilégie le fait de donner un sens au monde. Les *types **5, 6** et **7** appartiennent à ce centre.

Compulsion. La réaction d'évitement qui est à la base de la *personnalité et qui la structure. Par exemple, la compulsion du *type **9** est d'éviter les conflits. Quand une personne cherche systématiquement à échapper à quelque chose, elle renonce pour cela à une certaine liberté de choix.

Désintégration. Ce qui se passe quand l'influence de la *compulsion devient trop grande et que la personne perd peu à peu sa liberté de choix. La désintégration se produit d'abord au sein d'un *type. Si elle continue, la personne acquiert en plus du caractère propre à son type, les défauts du type situé dans le sens des *flèches. Par exemple, un **8** qui se désintègre finit par acquérir les défauts du **5**.

Ego. *Personnalité dominée par la *compulsion du *type et dont le degré de choix réel est donc faible. L'ego est aussi appelé fausse personnalité ou moi tyrannique.

Essence. *Personnalité qui apparaît quand la *compulsion du *type est maîtrisée.

Fierté : La partie de son *ego dont une personne est consciente et satisfaite.

Flèche : Lien entre les *types qui exprime le sens de *désintégration de la *personnalité. Parcourue à l'envers, la

flèche exprime le sens d'intégration de la personnalité.

Intégration. Ce qui se passe quand la *compulsion est maîtrisée et que la personne a de plus en plus de liberté de choix. L'intégration se produit d'abord au sein d'un *type. Si elle continue, la personne acquiert, en plus du caractère propre à son type, les qualités du type situé dans le sens inverse des *flèches. Par exemple, un **8** qui s'intègre finit par acquérir les qualités du **2**.

Mécanisme de défense. Le moyen qu'utilise une personne pour se protéger des aspects négatifs de son *type. Par exemple, le mécanisme de défense du **5** est l'isolation.

Niveau. Un des modes de fonctionnements d'un être humain. L'ennéagramme distingue les niveaux physique, psychologique et transpersonnel. Cet ouvrage décrit son utilisation au niveau psychologique.

Passion. L'émotion que vit un *type comme conséquence de sa compulsion. Par exemple, la passion du **4** est l'envie.

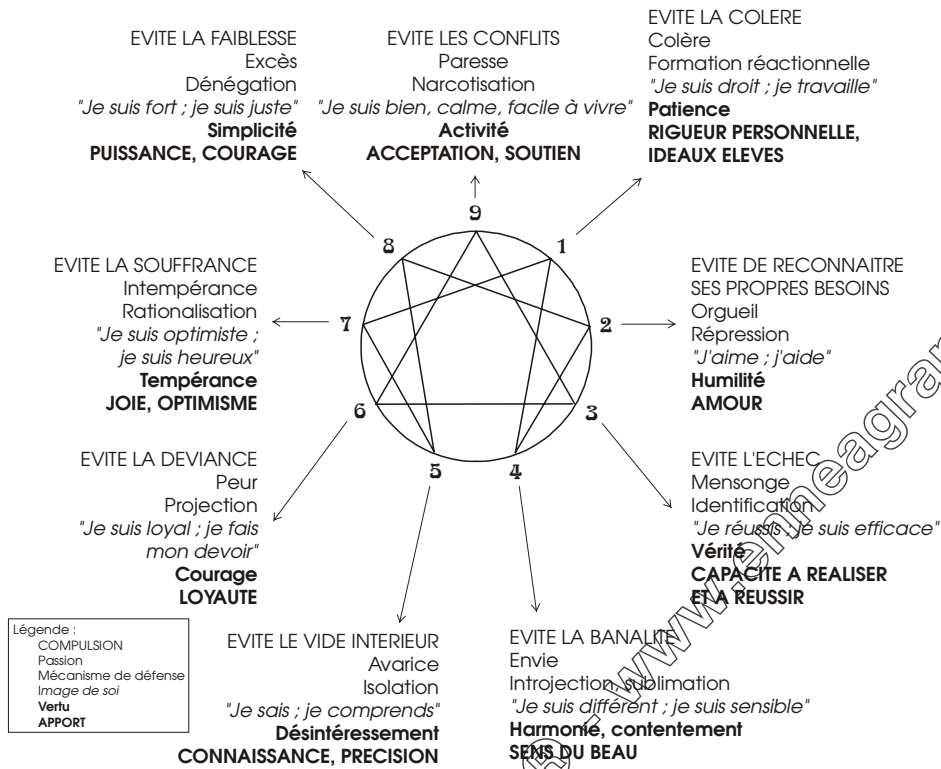
Personnalité. L'ensemble des traits conscients et inconscients qui est le résultat du fonctionnement des trois *centres. L'ennéagramme distingue une fausse personnalité ou *ego victime de la compulsion et une vraie personnalité ou *essence.

Talent. Ce qu'une *personnalité apporte d'unique au monde. Par exemple, le talent du **6** est la loyauté.

Type. Une des neuf *personnalités décrites par l'ennéagramme et qui est principalement caractérisée par la *compulsion.

Vertu. L'émotion que vit un *type* quand il a maîtrisé sa *compulsion. Par exemple, la vertu du **4** est le contentement.

SCHÉMA RÉCAPITULATIF



Institut Français de l'Ennéagramme

www.enneagramme.com

PRATIQUE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

L'ennéagramme est applicable à la fois sur les plans personnel et professionnel.

Sur le plan personnel, vous pouvez d'abord en attendre une meilleure connaissance de vous-même. Cette compréhension nouvelle permet à la fois le développement d'une personnalité plus équilibrée et une meilleure communication avec les gens qui comptent dans votre vie, à votre travail, dans vos relations et en famille. Cet ouvrage vous a fourni les informations indispensables pour cela. Cependant vous pouvez aller plus loin au moyen de stages ou d'autres lectures signalées en bibliographie.

Professionnellement, l'ennéagramme est fructueux en tant qu'outil de conseil ou de management.

Si vous pratiquez le conseil que ce soit dans le monde des affaires, de la thérapie ou de la spiritualité, l'ennéagramme complète vos compétences actuelles en permettant une compréhension plus rapide et plus profonde de la personne avec qui vous êtes en relation et une action centrée sur les points réellement importants.

Si vous faites du management, l'ennéagramme permet par une connaissance précise des talents exacts de chacun, de mieux répartir les activités, de gérer plus efficacement les carrières et de dynamiser encore plus les équipes.

Une utilisation professionnelle de l'ennéagramme nécessite d'aller plus loin que les informations contenues dans ce livre, et notamment une mise en pratique de l'ennéagramme supervisée par des professionnels.

Quel que soit le cas, si vous souhaitez approfondir le savoir que vous avez déjà acquis sur l'ennéagramme, pour obtenir des renseignements, des formations ou des certifications, vous pouvez prendre contact avec les auteurs de ce livre à

Institut Français de l'Ennéagramme®

66 Champs Elysées - 75008 Paris - France

Téléphone 01 44 35 71 72

Web : <http://www.enneagramme.com> - E-mail : info@enneagramme.com

BIBLIOGRAPHIE

Pour une bibliographie à jour de l'Ennéagramme, consultez notre site Internet

www.enneagramme.com

Pour être tenu au courant des nouvelles éditions de cet ouvrage,
inscrivez-vous (si vous ne l'avez pas fait lors du téléchargement) sur notre site Internet

www.enneagramme.com/Livres/Maj.htm

Textes sur l'enneagramme

BEESING, Maria ; NOGOSEK, Robert ; O'LEARY, Patrick. *L'Ennéagramme : Un Itinéraire de la Vie Intérieure*. Paris (France) ; Desclée de Brouwer ; 1992.

[Traduit de : *The Enneagram : A Journey of Self Discovery*. Denville (New Jersey) ; Dimension Books ; 1984.]

CALLAHAN, William J. *The Enneagram for Youth : Student Edition*. Chicago (Illinois) ; Loyola University Press ; 1992.

———. *The Enneagram for Youth : Counselor's Manual*. Chicago (Illinois) ; Loyola University Press ; 1992.

CHABREUIL, Fabien ; CHABREUIL, Patricia. "Enneagram and the Honey Typology" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 1, Number 10, December 1995 ; p. 12.

———. "The Centers : Hierarchy and Level of Development" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 3, Number 6, June 1997 ; pp. 3-4.

———. "Q & A : Can a person have more than one type?" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 4, Number 7, July 1998 ; p. 12.

———. "Q & A : Is there a test you can take that will confirm your type?" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 4, Number 7, July 1998 ; pp. 12-13.

———. "Steps to a Unified Model of the Enneagram" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 4, Number 10, November 1998 ; pp. 1, 19-17.

———. "The Five and the Outward Use of the Mental Center" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 5, Number 1, January 1999 ; pp. 4.

———. "Conversation with Fabien and Patricia Chabreuil, Part 1" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 6, Number 7, July / August 2000 ; pp. 1, 21-24.

———. "Conversation with Fabien and Patricia Chabreuil, Part 2" ; *Enneagram Monthly*. Troy (New York) ; Volume 6, Number 8, September 2000 ; pp. 7-9.

———. *Comprendre et gérer les types de personnalité : Guide l'Ennéagramme en entreprise*. Paris (France) ; Editions Dunod ; 1997, 2001.

FRINGS KEYS, Margaret. *Emotions and the Enneagram : Working Through Your Shadow Life Script*. Muir Beach (California) ; Molysdatur Publications ; 1988.

———. *The Enneagram Relationship Workbook : A Self and Partnership Assessment Guide*. Muir Beach (California) ; Molysdatur Publications ; 1992.

HURLEY, Kathleen V ; DOBSON, Theodore E. *What's my Type : Use the Enneagram System of 9 Personality Types to Discover Your Best Self*. San Francisco (California) ; Harper San Francisco ; 1991.

———. *My Best Self : Using the Enneagram to Free the Soul*. San Francisco (California) ; Harper San Francisco ; 1993.

NARANJO, Claudio. *Ennea-Type Structures : Self Analysis for the Seeker*. Nevada City (California) ; Gateways/IDHNB ; 1990.

OLSON, Robert W. *Stepping Out Within : The Enneagram as a Guide to Relationships and Transformation*. San Juan Capistrano (California) ; Awakened Press ; 1993.

PALMER, Helen. *The Enneagram : Understanding Yourself and the Others in Your Life*. San Francisco (California) ; HarperCollins ; 1988.

RISO, Don Richard. *Personality Types : Using the Enneagram for Self-discovery*. Boston (Massachusetts) ; Houghton Mifflin ; 1987.

———. *Understanding the Enneagram : The Practical Guide to Personality Types*. Boston (Massachusetts) ; Houghton Mifflin ; 1990.

———. *Discovering Your Personality Type*. Boston (Massachusetts) ; Houghton Mifflin ; 1992.

———. *Enneagram Transformations*. Boston (Massachusetts) ; Houghton Mifflin ; 1993.

ROHR, Richard ; EBERT Andreas. *Discovering the Enneagram*. New York (New York) ; Crossroad Publishing ; 1991.

———. *Experiencing the Enneagram*. New York (New York) ; Crossroad Publishing ; 1992.

Textes sur le soufisme

RÛMÎ. *Le Livre du Dedans*. Paris (France) ; Sindbad ; 1982.

SHAH, Idries. *Chercheur de Vérité*. Paris (France) ; Albin Michel ; 1984.

———. *Sagesse des Idiots*. Paris (France) ; Courrier du Livre ; 1984.

———. *Apprendre à apprendre : Psychologie et Spiritualité sur la Voie Soufie*. Paris (France) ; Courrier du Livre ; 1987.

———. *Sages d'Orient*. Paris (France) ; Editions du Rocher ; 1988.

———. *Caravanes de Rêves*. Paris (France) ; Editions du Rocher ; 1989.

Autres textes

BATESON, Gregory. *Vers une écologie de l'esprit : tome 1*. Paris (France) ; Seuil ; 1977.

———. *Vers une écologie de l'esprit : tome 2*. Paris (France) ; Seuil ; 1980.

———. *La nature et la pensée*. Paris (France) ; Seuil ; 1984.

CAMERON-BANDLER, Leslie. *Solutions : Practical and Effective Antidotes for Sexual and Relationship Problems*. San Rafael (California) ; Future Pace ; 1985.

GODEFROID, Jo. *Les Chemins de la Psychologie*. Liège (Belgique) ; Pierre Mardaga Editeur ; 1987.

MAC LEAN, Paul D. ; GUYOT, Roland. *Les Trois Cerveaux de l'Homme*. Paris (France) ; Robert Laffont ; 1990.

LISTE DES ILLUSTRATIONS

Figure 1 - L'ennéagramme	6
Figure 2 - Les 9 points de l'ennéagramme	12
Figure 3 - La structure des lignes de l'ennéagramme	13
Figure 4 - Les 3 centres	15
Figure 5 - Les fiertés des 9 types	17
Figure 6 - Les compulsions d'évitement des 9 types	19
Figure 7 - Les flèches de l'ennéagramme	21
Figure 8 - Les 5 types à la base d'une personnalité	23
Figure 9 - Utilisation extérieure des centres	24
Figure 10 - Utilisation intérieure des centres	25
Figure 11 - Le centre instinctif	27
Figure 12 - Le centre émotionnel	27
Figure 13 - Le centre mental	28
Figure 14 - Schéma récapitulatif du type 8	34
Figure 15 - Schéma récapitulatif du type 9	37
Figure 16 - Schéma récapitulatif du type 1	41
Figure 17 - Schéma récapitulatif du type 2	44
Figure 18 - Schéma récapitulatif du type 3	47
Figure 19 - Schéma récapitulatif du type 4	51
Figure 20 - Schéma récapitulatif du type 5	54
Figure 21 - Schéma récapitulatif du type 6	57
Figure 22 - Schéma récapitulatif du type 7	60
Figure 23 - Les mécanismes de défense des 9 types	66
Figure 24 - Les passions des 9 types	67
Figure 25 - Les talents des 9 types	68
Figure 26 - Les vertus des 9 types	70
Figure 27 - Exemple de communication sous stress	74
Figure 28 - Mise en œuvre coordonnée des 3 centres	76

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	4
QU'EST CE QUE L'ENNEAGRAMME ?	5
Trois réponses à l'énigme humaine	5
Plus qu'une typologie de plus	6
L'enneagramme, outil de découverte de soi	6
L'enneagramme, outil de prévision	7
L'enneagramme, outil d'évolution	7
L'enneagramme, outil de communication	7
Quand utiliser l'enneagramme ?	8
UNE SAGESSE ANCIENNE ET MODERNE A LA FOIS	9
La légende	9
Les soufis	9
Gurdjieff	10
L'histoire	10
Ichazo et l'institut Arica	10
Naranjo	10
Aujourd'hui	10
LES CONCEPTS DE BASE DE L'ENNEAGRAMME	12
structure de la personnalité	12
Les 3 niveaux	12
Le symbole de l'enneagramme	12
Les 3 centres	13
Le centre préféré	14
La genèse du type	15
APERÇU DES 9 TYPES DE BASE	17
La fierté des types	17
Description synthétique des neuf types	18
LES RELATIONS ENTRE LES TYPES DE BASE	20
Les ailes	20
Intégration et désintégration	21
Les flèches	21
Le but ultime	23
DESCRIPTION DES 3 CENTRES	24
Centre préféré et centre réprimé	24
Les types 1, 2, 4, 5, 7, 8 et les centres	24
Les types 3, 6, 9 et les centres	26
Le centre instinctif	27
Le centre émotionnel	27

Le centre mental	28
DESCRIPTION DES 9 TYPES DE BASE	29
Distinguer comportements et compulsion	29
Découvrir votre type dans l'ennéagramme	29
Le centre instinctif	31
Le type de base 8	31
Le type de base 9	35
Le type de base 1	38
Le centre émotionnel	42
Le type de base 2	42
Le type de base 3	45
Le type de base 4	48
Le centre mental	52
Le type de base 5	52
Le type de base 6	55
Le type de base 7	58
RÉSOLUTION DES DERNIÈRES HÉSITATIONS	61
Les confusions dues aux ailes et aux flèches	61
Les types qui ne se reconnaissent pas	61
Les difficultés à se reconnaître du 1	61
Les difficultés à se reconnaître du 6	62
Les difficultés à se reconnaître du 8	62
Les difficultés à se reconnaître du 9	62
Les autres confusions entre types	62
Confusion entre 1 et 4	62
Confusion entre 2 et 6	63
Confusion entre 2 et 8	63
Confusion entre 2 et 9	63
Confusion entre 3 et 7	63
Confusion entre 3 et 8	63
Confusion entre 4 et 6	63
Confusion entre 4 et 7	63
Confusion entre 4 et 9	64
Confusion entre 7 et 9	64
MAÎTRISE DE LA COMPULSION	65
Observer	65
Comprendre	67
Accepter	67
Changer	68
Interruption	68
Equilibrage des centres	69
Pratique des vertus des types	69
Exercice du "Je suis"	70
Transcender	71
COMMUNICATION AVEC L'ENNÉAGRAMME	72
Mécanisme de communication	72
Observer	72

Comprendre	72
Accepter	72
Agir	72
Accord entre les types	73
EN GUISE D'AU-REVOIR	76
ANNEXES	77
Glossaire	77
Schéma récapitulatif	79
Pratique personnelle et professionnelle	80
Bibliographie	81
Textes sur l'ennéagramme	81
Textes sur le soufisme	82
Autres textes	82
LISTE DES ILLUSTRATIONS	83

Institut Français de l'Ennéagramme® - www.enneagramme.com

Fabien et Patricia Chabreuil

Le grand livre de l'Ennéagramme

© Groupe Eyrolles, 2008

ISBN : 978-2-212-54168-7

EYROLLES

Éditions d'Organisation

Chapitre 1

Les concepts de base



Le modèle de l'ennéagramme permet à lui seul une première compréhension de soi et des autres très importante :

- *Les niveaux d'existence de la personnalité*

La personnalité humaine se déploie principalement sur trois niveaux : le corps physique, l'ego qui est le siège de nos automatismes utiles comme limitants, et l'essence dans laquelle nous exprimons librement l'ensemble de nos potentialités.

- *Les trois centres de l'ego*

L'ego comprend trois fonctions principales, appelées centres, dont nous disposons tous : l'action, l'émotion et la pensée.

- *Le centre préféré*

Parmi les trois centres, nous avons tendance à en privilégier un que nous considérons comme plus utile et plus valorisant.

- *La direction intérieure et extérieure*

Le centre préféré peut être utilisé dans notre monde intérieur, comme il peut être appliqué aux êtres et aux choses qui nous entourent.

- *Aperçu des neuf ennéatypes*

Les éléments précédents permettent de définir neuf ennéatypes.

- *Structure d'un ennéatype*

Chaque ennéatype est caractérisé par un certain nombre de mécanismes, dont la présence est indispensable pour le définir.

- *Intégration et désintégration internes d'un ennéatype*

L'ennéagramme est un modèle dynamique, et la personnalité évolue en fonction des circonstances petites et grandes de l'existence.

1. Les niveaux d'existence de la personnalité

L'ennéagramme considère que la personnalité d'un être humain se déploie simultanément sur trois niveaux qu'il nomme le corps, l'ego et l'essence. Si la conception qu'il a du corps correspond à l'acceptation courante du terme, sa définition de l'ego et de l'essence lui est particulière¹.

Initialement un être humain est, au moins potentiellement, capable de considérer le monde de manière objective et donc d'y réagir de façon appropriée. Cet état, l'ennéagramme l'appelle l'essence ou vraie personnalité.

Les circonstances de la vie nous amènent à mettre en place des filtres qui font que nous abordons le monde sur la base de conceptions prédéfinies et de croyances. En raison de ces biais, certaines parties de la réalité nous échappent, d'autres sont déformées, et parfois même nous inventons des aspects qui ne sont pas présents. Au lieu de voir la réalité telle qu'elle est, nous la créons.

Alain rentre chez lui tard le soir et passe dans une rue peu éclairée. Derrière lui, il entend des pas. Comme Alain a un filtre lui faisant croire que le monde est plein de dangers, son cœur s'emballa, et il imagine qu'il est suivi par un agresseur potentiel. Il accélère et a l'impression que, derrière lui, la personne fait de même. D'ailleurs, ils sont deux à le suivre – peut-être plus. Heureusement, Alain arrive devant chez lui, s'engouffre dans son immeuble et referme la porte. Par la vitre, il voit passer ses poursuivants et éclate de rire nerveusement en reconnaissant un habitant de son quartier qu'il connaît de vue, et qui était descendu promener son chien.

Certains de ces traits sont occasionnels et liés à des moments particuliers de notre existence. D'autres sont là en permanence et définissent notre caractère. Ils constituent des automatismes de jugement et altèrent durablement notre perception. En conséquence, ils ont un impact sur nos pensées, nos relations et nos actions. L'ensemble de ces filtres forment ce que l'ennéagramme appelle l'ego ou fausse personnalité.

La visée de l'ennéagramme est d'être capable de retourner à l'objectivité de l'essence. Ainsi, nous ne réagissons plus de manière automatique aux événements de la vie et devenons libres d'avoir l'attitude la plus appropriée aux situations.

1. Notamment, la définition freudienne de l'ego est totalement différente de celle de l'ennéagramme.

C'est là une des spécificités du modèle. Son but est d'être connecté à la réalité, quelle qu'elle soit. Parfois elle est plaisante, et parfois elle est source de souffrance. D'autres approches cherchent à créer le confort personnel, quitte à déformer notre perception du monde¹. Pour l'ennéagramme, un être humain libre et authentique accepte de vivre la vie telle qu'elle est réellement. Par exemple, comment pourrait-on croire qu'une personne accomplie puisse penser à des problèmes comme la faim dans le monde sans en ressentir tristesse et compassion ? Que vaudrait un être humain qui ne serait pas en résonance avec ceux qui sont dans le malheur ?

Certains des automatismes que nous possédons sont bien évidemment utiles. Vous ne pourriez pas lire ce livre si les auteurs avaient besoin d'une longue recherche avant de savoir sur quelles touches de leur clavier d'ordinateur il leur faut appuyer pour saisir un texte. Imaginez ce que serait votre journée si vous deviez réfléchir au bon moyen d'ouvrir chaque porte que vous avez à franchir. L'ennéagramme ne souhaite donc pas la mort de l'ego, indispensable à notre vie quotidienne, pas plus qu'il ne refuse l'attention au corps. Les trois niveaux de la personnalité coexistent, et en négliger un est toujours source de problèmes. Ils fonctionnent simultanément, et notre attention peut être répartie sur eux dans une mesure variable, en fonction des circonstances. Nous y reviendrons dans la quatrième partie.

L'étude de soi par l'ennéagramme commence par une cartographie approfondie de l'ego pour trois raisons principales.

D'abord, nous sommes plus souvent en contact avec notre ego qu'avec notre essence. C'est lui que nous connaissons le mieux : nous sommes fiers de certaines de ses caractéristiques ; inversement, ce sont certains de ses traits que notre famille, nos amis ou nos collègues de travail nous reprochent de façon répétitive. Il suffit d'être honnêtement attentif à ces deux sources pour trouver aisément son profil dans l'ennéagramme.

Ensuite, l'objectif est d'être mieux et plus souvent connecté à notre essence. Comme pour tout voyage, il est utile de savoir d'où l'on part et où l'on veut aller. La connaissance de notre ego, non seulement nous précise notre point de départ,

1. Par exemple, la méthode Coué suggère de se répéter vingt fois de suite à haute voix, matin, midi et soir, que « tous les jours, à tous points de vue, [nous allons] de mieux en mieux », ce qui est bien évidemment inexact : certaines choses vont mieux, d'autres vont moins bien, et d'autres encore restent inchangées. De nombreuses approches, liées à la pensée positive, cherchent à créer le même déni de réalité.

mais nous permet de nous représenter a contrario notre essence – et donc de quelle manière nous pouvons évoluer¹.

Enfin, commencer par décrire l'ego nous protège en grande partie de ce que le psychologue Bertram R. Forer a appelé, en 1949, l'effet Barnum, en référence aux talents de manipulateur de l'homme de cirque Phineas Taylor Barnum. Il avait soumis ses étudiants à un test de personnalité et leur avait remis à tous la même analyse standardisée ; interrogés sur la pertinence de l'étude de leur caractère, les élèves de Bertram Forer l'avaient, en majorité, jugée excellente. Cette expérience a été répétée une multitude de fois et a donné systématiquement les mêmes résultats. D. H. Dickson et I. W. Kelly ont montré en 1985 que l'effet Barnum était d'autant plus fort que l'analyse comportait majoritairement des traits positifs. Comme l'ego ne réunit pas les traits les plus flatteurs de notre personnalité, cette approche méthodologique diminue le risque de l'effet Barnum, même si elle ne le supprime pas complètement.

• Récapitulatif

- La personnalité humaine se répartit sur trois niveaux : corps, ego et essence.
- L'ego est le lieu de nos automatismes, certains utiles, d'autres non.
- L'objectif de l'ennéagramme est de développer la connexion à l'essence, où la réalité est considérée sans filtres, et où nous pouvons agir et réagir à elle de manière appropriée.

EXERCICE 1

IDENTIFIER DES AUTOMATISMES ÉGOTIQUES

Identifiez dans votre fonctionnement quotidien :

- trois automatismes utiles ;
- trois automatismes que vous considérez comme vous limitant.

1. Cette représentation est toutefois forcément imprécise et partiellement inexacte, car elle est marquée par les présupposés, les craintes et les attentes de l'ego. C'est la principale difficulté du travail sur soi qu'implique l'ennéagramme : la représentation que nous nous faisons de l'objectif, l'essence, n'est juste et complète que quand cet objectif est atteint. C'est pourquoi une évolution authentique par l'ennéagramme implique un contact avec des personnes réellement expérimentées et capables de nous dire si nous sommes ou non sur la bonne voie.

Des exemples d'automatismes utiles :

Je sais quand il est temps de changer de vitesse en conduisant ; je mets mes clés toujours au même endroit ; je réponds « bonjour » à une personne qui vient me saluer.

Des exemples d'automatismes réducteurs :

À chaque fois que je croise mon supérieur hiérarchique, je ressens de l'anxiété ; je ne peux commencer la journée qu'après avoir pris un café, sinon je suis grognon ; je ne peux m'endormir que sur mon côté gauche – aussi lorsque j'ai eu une luxation de l'épaule gauche, je ne pouvais pas m'endormir, et j'ai été épuisé pendant des semaines.

2. Les trois centres de l'ego

Depuis l'Antiquité jusqu'à la psychologie contemporaine, il est coutumier de présenter l'être humain comme animé par trois grandes fonctions : l'action ou instinct, l'émotion, et la pensée. L'ennéagramme commence lui aussi par la distinction entre ces trois grandes fonctions qu'il appelle centres, et il leur donne une définition précise, loin du flou conceptuel qui les entoure habituellement.

Initialement l'action a pour but d'échapper aux dangers de l'existence, mais pour ce faire la non-action est parfois une meilleure attitude, comme quand un animal s'immobilise et simule la mort pour ne pas être repéré par un prédateur. Aussi l'ennéagramme préfère parler de centre instinctif. Sa mission est d'assurer notre survie à la fois physique et psychologique. Elle nécessite d'opter très rapidement pour l'action ou l'inaction, et d'entreprendre immédiatement, si besoin est, l'action nécessaire. Ce sentiment d'urgence interdit toute réaction émotionnelle et toute réflexion mentale : si votre voiture dérape dans un virage, ce n'est pas le moment de fermer les yeux de peur, ni de calculer l'équation mathématique décrivant précisément la courbe suivie par le véhicule ; il s'agit de faire les gestes indispensables pour rétablir la trajectoire. Il est d'ailleurs commun que les personnes ayant échappé à un accident racontent n'avoir pas réfléchi, n'avoir pas eu peur, mais avoir fait exactement ce qu'il fallait pour se sauver ; elles décrivent ainsi très exactement le rôle du centre instinctif, indépendamment des centres émotionnel et mental.

Pour trouver l'action ou la non-action utile, le centre instinctif commence par puiser dans son expérience. Sans que ce soit l'effet d'une recherche consciente, il retrouve instantanément les expériences similaires vécues dans le passé. Si, dans ces moments-là, la survie avait été assurée, le centre instinctif se comporte de la

même manière et résiste opiniâtrement à toute tentative de faire autrement. Inversement, si aucune stratégie efficace n'est disponible, le centre instinctif en invente une nouvelle, cette créativité n'étant ni réfléchie ni planifiée. Le centre instinctif trouve sa réponse dans l'instantanéité du besoin. La mise en œuvre de la stratégie retenue, quelle qu'elle soit, exige vitalité, coordination des mouvements et énergie physique, ces capacités étant aussi du ressort du centre instinctif. Le centre instinctif est donc le lieu de l'acceptation ou du refus du changement.

Les émotions sont tout aussi complexes à définir. On peut considérer qu'une émotion est une réponse intérieure à une interaction avec nous-mêmes, avec une ou plusieurs autres personnes et/ou avec notre environnement. Cette réponse a des composantes motrices, physiologiques et comportementales. Les émotions ont donc un impact considérable sur nous et sur notre communication avec les autres. Les émotions sont profondément idiosyncrasiques. Si par exemple deux personnes ressentent du ravissement, rien ne prouve que leur ressenti soit le même. Il est significatif que la définition des émotions dans les dictionnaires soit souvent floue et offre plusieurs possibilités ; par exemple pour *ravissement*, nous pouvons lire : « État de l'âme transportée d'enthousiasme, d'admiration ou de joie » ; pour décrire cette émotion, le lexicographe nous renvoie donc à trois autres émotions, sans préciser le lien qu'il y a entre elles et le ravissement. Les émotions existent aussi en une multitude de variantes. Si l'écoute du final de la IX^e symphonie de Beethoven me ravit, est-ce qu'elle me transporte, m'enchanté, m'exalte ou m'excite ? Est-ce qu'elle me plonge dans la joie, dans l'ivresse, dans la délectation, dans la jouissance ou dans la béatitude ? Si tous les êtres humains ne possèdent pas le vocabulaire permettant de décrire toutes ces nuances, ils disposent tous des circuits neuronaux permettant de les vivre. Enfin, les émotions sont fugaces. Nous pouvons avoir des sentiments durables pour quelque chose ou pour quelqu'un, mais les émotions varient sans cesse en parcourant les différentes variantes d'un même thème, ou en changeant d'intensité. En réalité, une émotion n'existe que dans l'instant ; l'instant d'après l'émotion vécue est légèrement différente, ou parfois même toute autre.

Le centre mental manipule des représentations pour comprendre des situations, bâtir des projets, prendre des décisions, ou simplement pour le plaisir. Notre culture occidentale associe mental et raison ou logique. C'est une vision beaucoup trop limitée qui ferait à tort apparaître le centre mental bien après les deux autres dans l'histoire humaine. Quand un homme de la préhistoire remarque que, trois fois de suite, il a fait une chasse fructueuse après avoir vu un aigle traverser son chemin de droite à gauche et qu'il en déduit qu'il s'agit là d'un heureux présage, c'est la mise en œuvre du centre mental. Quand une personne

joue avec les mots en répondant « ... Yau de poêle ! », à quelqu'un qui lui demande « Comment vas-tu ? », elle active son centre mental. Quand elle apprend la théorie de la relativité générale, elle se sert aussi de son centre mental. Comme pour les autres centres, la qualité de ce que produit le centre mental peut varier. Tous ces exemples ont quelque chose en commun : l'homme préhistorique espère pouvoir prévoir le résultat de sa chasse ; le blagueur compte bien rire avec la personne à laquelle il s'adresse ; celui ou celle qui apprend la relativité souhaite comprendre le monde et anticiper certaines de ses manifestations. De même, quelqu'un qui veut mentalement faire un choix, ou prendre une décision, en examine les conséquences. Le centre mental est focalisé sur le futur.

Comme le montre la figure 1, l'ennéagramme représente les trois centres comme trois parts sur un cercle. Aussi simple soit cette représentation, elle véhicule deux concepts importants à propos des centres.

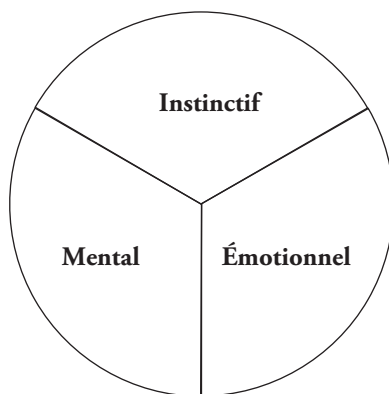


Figure 1 – Les trois centres de l'ego.

Tout d'abord, les trois centres sont d'importance égale. Ce qui fait un être humain, c'est la capacité à vivre dans ces trois dimensions que sont l'action, l'émotion et la pensée. L'ennéagramme se refuse à juger que l'une a plus de valeur que l'autre, et les considère, selon la belle formule de Kathleen Hurley et Theodore Donson, comme « trois centres d'intelligence ».

Ensuite, les centres sont à la fois distincts et toujours en contact. Chacun d'entre eux a ses objectifs et une réelle autonomie, mais ils interagissent en permanence. Il y a des moments où les trois centres divergent, et cela crée d'inconfortables conflits intérieurs. Par exemple, nous prenons une décision (centre mental) que nous considérons bonne (centre émotionnel), mais nous ne réussissons pas à la mettre en œuvre (centre instinctif). Ou bien nous aimons une personne (centre

émotionnel), alors que notre mental nous suggère que c'est déraisonnable. Il y a aussi des moments de notre vie où les trois centres sont alignés : nous agissons dans une certaine direction, notre mental considère que c'est l'action raisonnable et notre centre émotionnel apprécie de l'entreprendre ; nous ressentons alors une vraie congruence. C'est un des objectifs de vie de l'ennéagramme que de généraliser aussi souvent que possible cet équilibre.

• Récapitulatif

- La personnalité est composée de trois grandes fonctions d'égale importance : les centres instinctifs, émotionnel et mental.
- Le centre instinctif assure la survie physique et psychologique, en comparant la situation actuelle à des moments similaires du passé.
- Le centre émotionnel réagit dans l'instant aux interactions avec soi, avec les personnes et/ou avec l'environnement.
- Le centre mental structure des représentations intérieures, afin de gérer le futur par des choix, des décisions ou des compréhensions pertinentes.
- Les trois centres sont en interaction continue et peuvent ou non aboutir à des positions communes.

EXERCICE 2

■ DÉCOUVRIR LES CENTRES

Repensez à votre dernière journée de travail.

Quand avez-vous utilisé chacun des trois centres ?

Avez-vous noté des moments de congruence des trois centres ou des moments de divergences ?

Lundi, jour de rentrée de congés, après la connexion à ma messagerie, je suis allé prendre un café et j'ai échangé avec d'autres personnes à propos de mes vacances. J'ai activé mon centre instinctif en allant au travail, en allumant mon micro-ordinateur, puis en me levant de mon siège pour me diriger vers la machine à café. Mon centre émotionnel était content de revoir les collègues, et j'ai pris plaisir à raconter mes vacances, la gentillesse des gens du pays, la beauté des paysages montagneux, la délicieuse cuisine agrémentée d'épices. En discutant avec ceux qui connaissaient l'endroit, nous nous sommes interrogés sur le devenir du pays, ses

possibilités de développement économique, et sa politique intérieure. Cela satisfaisait pleinement mon centre mental. Puis, comme le temps passait, nous nous sommes dit qu'il serait raisonnable de reprendre le boulot, mon centre mental a pensé à la réunion à préparer, et nous sommes repartis chacun dans nos bureaux. Mon centre émotionnel aurait préféré continuer à parler des vacances.

EXERCICE 3

■ IDENTIFIER UN MOMENT DE CONGRUENCE DES CENTRES

Identifiez un moment de votre vie où vos trois centres étaient en parfaite congruence.

Quel était le rôle de chaque centre ? Qu'avez-vous ressenti ?

L'accord a-t-il été immédiat, ou a-t-il été le résultat d'une négociation entre les centres ? Dans ce deuxième cas, l'un des centres a-t-il eu un poids déterminant ?

Je suis en vacances, au soleil, je nage dans la mer, je sens mon corps détendu et, en même temps, j'apprécie les étirements de mes membres dans l'eau. C'est plaisant, j'aime le contact de l'eau, l'odeur de la mer et la chaleur du soleil sur mon visage. Je suis heureux, je regarde le ponton situé à vingt-cinq mètres de moi, je me dis que je pourrais nager jusque-là, puis je m'imagine le faire. Après avoir évalué ma condition physique, je pense que cela va être facile et j'y vais. Arrivé au but, je suis content de moi, content de l'effort que j'ai fourni.

Le rôle du centre instinctif est de me faire réaliser des mouvements dans l'eau : avancer en nageant ou nager sur place. Celui du centre émotionnel est de me faire vivre un moment intense où je peux jouir des odeurs, du soleil et me sentir merveilleusement bien. Quant au rôle du centre mental, il me permet de me projeter dans un futur à court terme et de prendre la décision de nager jusqu'au ponton.

J'ai ressenti un grand bien-être. Cependant, l'accord n'a pas été immédiat pour aller jusqu'au ponton. Alors que mon corps avait envie de bouger, c'est seulement après réflexion (étais-je suffisamment en forme pour tenir la distance ?) que j'ai décidé de me lancer. Si mon mental avait donné une information de prise de risque, j'aurais renoncé à mon désir.

EXERCICE 4

■ ANALYSER UN MOMENT DE NON-CONGRUENCE DES CENTRES

Identifiez un moment de votre vie où au moins deux des trois centres vous poussaient dans des directions différentes.

Quels étaient les centres concernés ?

Avez-vous tranché en faveur de l'un d'eux ? Pourquoi ? Était-ce approprié ?

Il est 7 heures du matin. Je suis déjà réveillé depuis un quart d'heure, je devrais me lever, mais je repousse le moment en me disant : « Encore cinq minutes. » Je suis installé bien douillettement dans mon lit et, sur mon visage, je sens la fraîcheur de ce matin d'hiver. Décidément, je n'ai pas envie de me lever. Mon centre mental me rappelle que j'anime une réunion au travail à 9 heures. Je visualise les participants et fais le point sur les enjeux de la matinée. Je vais rencontrer des gens que je n'apprécie guère, mais cette réunion est déterminante pour la suite de mon projet. Je n'ai toujours pas envie de me lever, cependant je me force et je le fais à regret.

Les centres concernés qui étaient en accord entre eux étaient le centre instinctif – qui ne voulait pas bouger – et le centre émotionnel – qui était bien au chaud et n'avait pas envie de rencontrer certaines personnes. Le centre mental était opposé à eux et se projetait dans l'avenir. Il réfléchissait et m'informait des conséquences de la réunion. C'est à lui que j'ai donné la priorité. Je l'ai fait, parce cette réunion avait un impact positif pour ma carrière, que j'allais être conforté dans mon poste et donner une bonne image de moi. Bien évidemment, c'était approprié : si on devait s'écouter à chaque fois qu'on se sent bien dans son lit ou qu'on ne veut pas rencontrer des gens déplaisants, on ne ferait pas grand-chose dans la vie.

3. Le centre préféré

Que nous disposions tous des trois centres ne signifie pas que nous soyons également à l'aise avec eux. L'idéal d'utilisation du ou des centres exactement appropriés à chaque situation est malheureusement une utopie. Pour l'ennéagramme, nous avons tous un centre préféré dont nous valorisons l'utilisation. Nous le considérons meilleur que les deux autres, plus utile ou plus efficace. Ainsi

commence la définition de la personnalité. L'ennéagramme distingue trois grandes catégories d'êtres humains : ceux qui préfèrent l'instinctif, ceux qui préfèrent l'émotionnel et ceux qui préfèrent le mental.

Il importe de distinguer ce concept de préférence pour un centre, de ceux d'utilisation ou de qualité de fonctionnement. Tout d'abord, les hasards de l'existence peuvent faire qu'on utilise intensément un centre, notamment dans notre vie professionnelle, alors qu'il n'est pas notre préféré : les auteurs de ce livre ont rencontré des ingénieurs polytechniciens qui ne préféreraient pas le centre mental, des professionnels de la relation d'aide qui ne préféreraient pas le centre émotionnel, des travailleurs manuels qui ne préféreraient pas l'instinctif. Ces situations sont fréquentes et ne sont pas, comme on pourrait le croire au premier abord, forcément négatives : par exemple, une infirmière qui préférerait le centre émotionnel serait sans doute très empathique vis-à-vis de ses patients, mais le spectacle de leur souffrance serait peut-être trop difficile à vivre pour elle, au point de compromettre, à terme, son efficacité ou sa propre santé. Ensuite, notre histoire de vie peut faire que nous avons eu ou non la possibilité de développer convenablement notre centre préféré : par exemple, on peut préférer le centre mental, et se trouver dans un milieu ou un pays où l'accès à l'éducation et à l'information est difficile ; ou préférer le centre émotionnel et avoir des parents peu affectueux, et incapables de manifester leurs sentiments ; ou encore préférer le centre instinctif et avoir une maladie ou un handicap limitant grandement nos capacités d'action. Le centre préféré est donc celui dont nous avons l'image la plus positive, même si nous ne pouvons pas le faire fonctionner aussi bien et aussi souvent que nous le voudrions.

L'être humain à préférence pour l'instinctif consacre toute son énergie, et il en a beaucoup, à assurer sa sécurité physique et psychologique. Il peut facilement passer à l'action, de manière spontanée. Dans toute situation, il veut savoir qui est responsable et supporte mal qu'on lui cache quelque chose. Il est concerné par la justice et, même s'il n'en est pas toujours conscient ou s'il ne veut pas toujours l'admettre, par le pouvoir. Comme il ne réussit jamais à contrôler son environnement, les autres personnes ou lui-même, autant qu'il le souhaiterait, il ressent en permanence une forte colère qui peut être exprimée, refoulée ou réprimée ; cela donne une dimension agressive à sa personnalité. Il a souvent une excellente mémoire des situations, afin de mettre en œuvre la meilleure stratégie d'action possible, au point d'être parfois considéré comme rancunier. Parce que cela facilite l'action, il a tendance à avoir une pensée peu nuancée : vous êtes bien ou mal, avec lui ou contre lui, sérieux ou fumiste, etc. Il a une grande capacité à s'impliquer à fond dans une tâche ou pour les gens qu'il apprécie, sans se laisser arrêter

par les difficultés. Il est créatif dans l'action, en inventant au fur et à mesure ce qui lui est nécessaire pour avancer. Sa question est : comment ?

L'être humain à préférence pour l'émotionnel interprète le monde au travers du filtre des émotions. Sa vie, ses projets et ses relations n'ont de sens et d'intérêt que par les émotions qu'ils génèrent. Il attache une grande importance aux relations humaines et au fait d'être apprécié et aimé des autres. L'image qu'il projette est donc extrêmement importante pour lui. C'est de cette reconnaissance des autres qu'il tire son identité, et l'impermanence des émotions fait qu'il ne sait pas très bien qui il est. En réalité, il n'obtient jamais autant d'appréciations qu'il le souhaiterait et il en déduit donc qu'il y a un problème au niveau de son identité, qui génère en lui de la tristesse, de la culpabilité ou de la honte, pas toujours conscientisée. Il est sensible. Il a une capacité à comprendre les autres et à tenir compte de leurs émotions. Des valeurs comme l'amour ou le respect sont importantes pour lui. Il a généralement une très bonne mémoire des gens et des détails de leur vie. Il a une créativité à dimension esthétique. Sa question est : qui ?

L'être humain à préférence pour le mental cherche en permanence à acquérir des informations et à structurer des représentations mentales. Face à n'importe quelle situation, il a tendance à prendre du recul et à réfléchir avant d'agir. Il est convaincu par des arguments rationnels ou logiques, et apprécie l'objectivité. Consciemment ou non, il rêve de pouvoir tout expliquer en lui et autour de lui. Bien sûr, il n'y arrive pas, et cela génère une peur face à l'imprévisibilité du monde ; les émotions, les siennes et/ou celles des autres, sont par définition irrationnelles et donc une de ses plus grandes sources d'inquiétude. Il a souvent un sens de l'humour qui peut être un peu caustique et refléter la conviction de sa supériorité mentale. Il a des capacités d'analyse et/ou de synthèse, et une bonne mémoire pour les choses abstraites. Il a une créativité centrée sur l'association d'idées ou la construction de modèles et de théorie. Sa question est : pourquoi ?

Tous les centres apportent quelque chose de positif, et notre centre préféré est un atout, une compétence que nous avons développée et dont la plupart du temps nous sommes fiers. Cependant, cette préférence est aussi une limitation, car elle nous amène à utiliser régulièrement notre centre préféré à la place de l'un des deux autres centres. Si quelqu'un préfère l'instinctif, il peut se lancer dans l'action, là où il aurait été préférable de réfléchir ou de se demander quels étaient ses réels désirs, ou quel impact son action aurait sur les autres ; s'il préfère l'émotionnel, il risque de prendre des décisions ou d'agir sur un coup de cœur, ou simplement parce qu'une personne lui est sympathique ou antipathique ; s'il préfère le centre mental, il peut trop réfléchir, et ainsi manquer des occasions ou ne pas être spontané avec les autres. En enneagramme, on dit souvent que « notre

plus grande force est aussi notre plus grande faiblesse ». Le centre préféré illustre le danger de la spécialisation : savoir bien faire quelque chose, mais le faire trop, ou dans des cas extrêmes ne savoir faire que cela.

• Récapitulatif

- Chaque être humain possède les trois centres instinctif, émotionnel et mental, mais il préfère l'un d'entre eux.
- La préférence pour un centre n'implique pas forcément son utilisation ou sa qualité.
- La préférence pour le centre instinctif crée une problématique autour de la colère ; celle pour le centre émotionnel apporte un souci de l'image et une incertitude à propos de l'identité ; et celle pour le centre mental génère de la peur.
- Le centre préféré est sur-utilisé, car employé souvent à la place des deux autres centres.

EXERCICE 5

■ REPÉRER LE CENTRE PRÉFÉRÉ

Identifiez trois moments de votre vie privée durant lesquels vous avez ressenti un stress léger.

Quels étaient les centres concernés ?

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner, alors que vous n'en aviez pas envie ? Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner, alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ? Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?

Imaginons un événement unique que nous déclinerons trois fois, afin de comprendre les prédominances des centres : mon mari suit une formation à Los Angeles, et cela fait maintenant trois soirées que je suis seule ; je pense à lui, à ce qu'il doit être en train de faire, j'ai envie de l'entendre, il me manque.

Une personne préférant le centre instinctif :

Il est 20 h 30. J'ai éteint la télévision après avoir écouté les informations ; j'étais intéressée par une nouvelle mesure sociale qui

allait avoir une répercussion dans le fonctionnement de mon travail. Du coup, je repense au travail en me demandant comment je devrais incorporer cette mesure, et quelles seront les incidences. Je ne sais pas, j'ai l'impression d'avoir l'esprit brouillé. Je ferais mieux de me changer les idées plutôt que de penser au travail. Je pense à mon livre qui m'attend dans la chambre, bof... Je regarde vaguement la fenêtre, et mes yeux s'attardent sur les rideaux défraîchis. Je me dis que je pourrais profiter de son absence pour arranger un peu l'appartement. Oui, c'est une bonne idée : action ! Je décroche les rideaux, je les mets dans la machine à laver le linge, je nettoie les fenêtres et, au passage, les portes. Je remarque qu'il y aura à faire plus tard des petits réajustements de peinture sur les plinthes et sur les portes. Pourquoi pas demain ? Oui, c'est cela, demain j'achèterai de la peinture, et demain soir, action !

Il est déjà 23 h 30, et je n'ai pas vu la soirée passer.

Quels étaient les centres concernés ?

Les centres concernés étaient d'abord l'émotionnel, avec le sentiment de manque dû à l'absence de mon mari, puis un peu de centre mental en réaction aux informations du soir, et lorsque j'ai imaginé la journée de mon mari et ce qu'il a appris. Il y a surtout eu beaucoup de centre instinctif, qui m'a fait m'activer dans l'appartement.

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner, alors que vous n'en aviez pas envie ?

Le centre mental a réfléchi à l'incidence dans mon travail d'une nouvelle mesure sociale, alors que manifestement je n'avais pas envie d'y penser. Du reste, j'y ai aussitôt renoncé pour passer à une activité.

Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner, alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?

Oui, j'aurais aimé que mon centre émotionnel soit relié à mon mari, mais à cette heure de la journée il n'était pas joignable. Alors, j'ai trouvé un dérivatif.

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ?

J'ai bougé, j'ai nettoyé, je me suis affairée dans l'appartement.

Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?

Le centre instinctif m'a permis de m'occuper et d'oublier momentanément l'absence de mon mari et ma peine.

Une personne préférant le centre émotionnel :

Il est 20 h 30. J'ai passé une demi-heure au téléphone avec ma mère, nous avons parlé de notre journée. Je n'ai pas envie de faire grand-chose. Je vois la vaisselle sur la table. J'ai déjà repoussé tout à l'heure le fait de débarrasser, mais cette fois je dois le faire. Je regarde le téléphone. Sauvée ! Même si mon mari n'est pas disponible maintenant, je vais tout de même lui laisser un message sur son répondeur, pour lui dire que je pense à lui. J'entends sa voix sur son répondeur et cela me réchauffe le cœur, je lui raconte ma journée, je lui demande comment s'est passée la sienne, avec qui il a mangé, etc. J'ai raccroché. Bon, il faut vraiment que je débarrasse. Je le fais à contrecœur et, en plus, je n'ai pas envie de vivre une troisième soirée seule. Ninie, mon adorable voisine, m'avait proposé hier de passer la voir et de regarder avec elle le film du soir à la télévision. Tant pis pour le nettoyage de la vaisselle. Je culpabilise quand même de la laisser sale dans l'évier ; j'hésite, je la fais ou je ne la fais pas ? Allez, demain il sera toujours temps. Je vais chercher du chocolat ; cela fera plaisir à Ninie, elle en raffole.

Déjà 23 h 30, je dois laisser Ninie, elle est fatiguée. Nous n'avons pas eu le temps de regarder le film, car nous avons bavardé toute la soirée. Avec Ninie – un ange –, la soirée a été très sympathique. Nous avons convenu de manger ensemble demain, mais c'est elle qui viendra chez moi.

Quels étaient les centres concernés ?

Les centres concernés étaient d'abord l'émotionnel : j'ai fait plaisir à ma mère en lui téléphonant, puis je me suis connectée à mon mari, même si c'était par l'intermédiaire de sa messagerie, et même si j'ai été déçue de ne pas l'avoir eu en direct.

Mon centre instinctif n'avait pas envie de bouger, sauf pour prendre le téléphone et se déplacer chez la voisine. Mon centre mental, lui, a été activé lors des discussions avec ma mère et avec Ninie, mais, dans ces deux cas, la connexion était principalement émotionnelle.

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner, alors que vous n'en aviez pas envie ?

Le centre instinctif n'avait pas envie de bouger. J'ai dû me forcer pour débarrasser la vaisselle.

Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?

J'ai hésité à faire la vaisselle, mon centre instinctif a alors été court-circuité par mon centre émotionnel qui voulait rejoindre ma voisine.

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ?

J'avais besoin de contact humain. Le temps passé avec ma voisine m'a détressée, et je n'ai pas vu passer la soirée.

Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?

Le centre émotionnel.

Une personne préférant le centre mental :

Il est 20 h 30. J'ai écouté les informations à la télévision et j'ai été intéressée par une nouvelle mesure sociale qui allait avoir une incidence dans le fonctionnement de mon travail. J'ai déjà envisagé certaines conséquences de cette mesure et fait des plans pour sa mise en application. Je décide d'en parler dès demain à mon équipe et j' imagine les réactions. Je pense aussi à d'autres services qui vont également être impliqués : je contacterai leur responsable. Je crois que j'ai fait le tour de la question pour ce soir. Mes yeux se posent sur le téléphone. Il est temps de passer un coup fil à mon mari et, après, j'irai lire. J'ai sa messagerie. C'était prévisible, mais nous avons convenu de nous laisser les nouvelles du jour. Je lui dis aussi combien il me manque, et ma décision de passer la soirée en lisant *Le Cheval dans la locomotive*, d'Arthur Koestler, qui m'a été conseillé durant un stage sur la spirale dynamique. Maintenant que j'ai raccroché, je me retrouve nez à nez avec la vaisselle sur la table. Elle va rester là jusqu'à demain matin, car j'ai hâte de me retrouver avec mon livre.

Il est déjà 23 h 30. J'aimerais continuer la lecture de cet ouvrage passionnant, mais il est plus raisonnable d'éteindre si je veux être en forme demain matin.

Quels étaient les centres concernés ?

Les centres concernés étaient d'abord le mental, avec l'acquisition, puis l'analyse d'informations sur une nouvelle mesure sociale, et la projection de son application dans le futur ; puis l'émotionnel, pour dire bonsoir à mon mari, et lui dire qu'il me manquait. Mon centre instinctif n'a pas beaucoup bougé, sauf pour prendre le téléphone et tourner les pages de mon livre ; il a refusé de s'occuper de la vaisselle. Mon centre mental a alors repris le contrôle pour s'immerger dans le livre.

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner alors que vous n'en aviez pas envie ?

Non, mon centre instinctif n'avait pas envie de débarrasser la vaisselle et il ne l'a pas fait.

Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner, alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?

Oui, mon centre mental avait envie de continuer à lire passé 23 h 30, et je le lui ai refusé pour être en forme au lever.

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ?

Je me suis réfugiée dans la lecture et j'ai passé une bonne soirée.

Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?

Le centre mental.

EXERCICE 6

■ PRENDRE CONSCIENCE DES EXCÈS DU CENTRE PRÉFÉRÉ

Identifiez trois moments de votre vie durant lesquels vous avez utilisé un centre, là où vous auriez mieux fait d'en utiliser un autre.

Quels étaient les centres concernés ?

Quelles ont été les conséquences négatives de ce choix ?

Nous allons donner un exemple correspondant à la préférence de chaque centre.

Une personne préférant le centre instinctif :

Il est 18 h 40, et je suis encore au bureau. Mon assistante est absente depuis trois mois, et enfin, aujourd'hui, je suis à jour des postes de travail. Je travaille bien évidemment pour deux. J'ai encore un dossier à terminer impérativement, car demain il sera présenté en comité de direction. J'ai passé la journée à le préparer. Heureusement, il ne reste que les photocopies à faire. Et la préparation des dossiers. Ma chef entre dans mon bureau. Elle s'assoit et me demande comment cela va. Je lui réponds laconiquement : « Ça va. » Si elle reste, je suis là jusqu'à 21 heures. Elle a le don de s'incruster, alors que j'ai du travail à faire. Et voilà, c'est parti, elle me raconte encore sa vie, sa fille qui fait médecine, son fils... Mais je

n'en ai rien à faire, moi, de sa vie ; est-ce que je lui raconte la mienne ? Comme si je n'avais que cela à faire... Allez, tant pis ! Je fais les photocopies pendant qu'elle parle, quitte à être impolie. De temps en temps, je ponctue par un « Ah, oui ! » ou un « Ah, bon ! » Maintenant, il me reste à dispatcher les feuilles dans les chemises. Elle me dit : « Cela n'a pas l'air d'aller, Claire. Tu as l'air tendue. » « Ah bon ? Non, ça va », lui dis-je alors que j'aurais envie de lui répondre : « Non, ça ne va pas ! Tu m'ennuies, j'ai autre chose à faire que t'écouter. » Je regarde ma montre, 19 h 30. Je soupire d'impatience. « Est-ce que je peux t'aider ? », me demande ma chef. « Surtout pas, me dis-je intérieurement, cela me prendrait plus de temps à te l'expliquer qu'à le faire moi-même. » « Tu es adorable, mais ça va aller, c'est l'affaire d'un quart d'heure. » Pour vite occuper son attention ailleurs, j'improvise un « Qu'as-tu prévu ce week-end ? » Ouf, la voilà repartie à me raconter les relations entre elle et son mari. C'est incroyable comme des gens peuvent vous déballer leur intimité. Bon, au moins je peux continuer mon activité. Il est 20 heures, et... « J'ai fini », dis-je à haute voix. « Ah, il est déjà 20 heures. Comme le temps passe... Bon, eh bien, bonne soirée, il faut que je me dépêche, sinon je vais louper mon train. » « Merci, bonne soirée aussi », dis-je, crispée. C'est incroyable, non seulement elle me déballe sa vie, elle m'empêche de travailler, mais elle ne se demande même pas si, moi, je vais avoir mon train. Quel égoïsme ! Quel manque de pudeur ! Je rentre chez moi furieuse.

Quels étaient les centres concernés ?

Le centre instinctif coordonnait tous mes mouvements, pour préparer rapidement les photocopies et les dossiers. Il aurait dû s'arrêter et s'asseoir, pour que mon centre émotionnel établisse un contact chaleureux avec ma chef.

Le centre mental pensait à ce que je devais faire pour être le plus efficace possible.

Mon centre émotionnel n'était pas content d'entendre ma chef. Il a à peine assumé le minimum syndical de relationnel, alors qu'il aurait dû être empathique et compatissant.

Quelles étaient les conséquences négatives de ce choix ?

En choisissant de continuer à faire de l'instinctif en m'activant à la préparation des dossiers, plutôt que de m'asseoir et de prendre le temps de papoter, c'est évident que je n'ai pas œuvré pour ma promotion ! D'ailleurs, ma chef m'a dit : « Toutes les promotions

sont bloquées. » Je cauchemarde d'entendre cela, car je sais que ce n'est pas vrai. C'est simplement que, moi, je n'aurai pas la mienne. Hier, elle a accordé une prime à une fille qui avait commis une faute. La fille était venue pleurer dans son bureau en disant qu'elle avait 50 ans, qu'elle vivait seule, qu'elle était en dépression. Eh bien, cela a marché ! C'est comme cela qu'on obtient les primes et les promotions dans cette boîte, en racontant sa vie et en pleurnichant. Donc moi, puisque je ne sais pas et que je ne veux pas faire du relationnel larmoyant, je peux m'asseoir sur ma promotion. De plus, si une place intéressante se libère, elle ne pensera pas à moi. C'est comme si je l'entendais me dire : « Il faut quelqu'un de politique pour ce poste. Ce n'est pas pour toi. » Autre conséquence négative, je suis rentrée chez moi en colère, et j'ai plombé la soirée. Quand j'ai expliqué la situation à mon mari, il m'a dit qu'il ne comprenait pas pourquoi je ne faisais pas plus de relationnel. Il a ajouté que, dès le départ, j'aurais dû demander un coup de main à ma chef, que cela lui aurait fait plaisir de m'aider. Bien sûr, il a raison. Je ne serais pas partie plus tard, et la relation aurait été gagnante partout.

Une personne préférant le centre émotionnel :

Il est 8 heures du matin, et j'ai prévu de m'entraîner au piano. Cela fait maintenant deux semaines que je devrais répéter au moins six heures par jour pour préparer le concours, afin d'avoir une place de titulaire dans un orchestre. Je n'arrive pas à m'y mettre. Cette semaine, j'ai travaillé le piano au mieux quatre heures, au pire une demi-heure. Je ne serai pas prête, il vaut mieux que je laisse tomber. Non, ce poste m'apporterait de la sécurité et de la stabilité. Allez, je vais m'y mettre dans un quart d'heure. Pour l'instant, je n'ai pas assez d'énergie pour le faire, et je n'en ai pas envie. Je regarde si j'ai des SMS. Oui, Zoé trouverait sympa qu'on passe la soirée ensemble, et moi aussi. Je lui réponds que je suis d'accord. Cela me fait penser à la dernière soirée où nous nous sommes vues. Elle est marrante, et on s'est vraiment éclatées. Moi, ce que j'aimerais, c'est faire partie, comme elle, d'une troupe de music-hall : je danserais, je chanterais... Je me fais un film comme si j'y étais, les gens m'applaudissent, je suis heureuse. Je me vois au plus haut de l'affiche ! Ah, le téléphone sonne. C'est Anne, j'ai rendez-vous avec elle à 11 heures pour une répétition : « Mais qu'est-ce que tu fais ? Cela fait un quart d'heure que je t'attends. » Mince, ce n'est pas vrai ! Je n'ai pas vu le temps passer. Je prends mon sac et je lui dis que j'arrive. Zut, je suis encore repartie comme d'habitude dans une rêverie. Bon, la préparation du concours, c'est promis, je m'y mets demain.

Quels étaient les centres concernés ?

Le centre émotionnel était prépondérant. Il n'avait pas envie de travailler le piano, et il m'a entraînée dans un fantasme. Je me suis laissée emporter par mon imaginaire. C'était tellement bien, tellement riche ! Au moins, j'ai vécu des émotions fortes. Bien sûr, c'était excessif, mais j'avais vraiment l'impression de vivre quelque chose d'extraordinaire.

Quelles étaient les conséquences négatives de ce choix ?

Je me suis encore dit que j'étais incapable de tenir un objectif, que je manque de volonté, et du coup je me suis sentie nulle. Je crois que je ne sais pas travailler seule et que, de toute façon, je n'arriverai jamais à rien. Bref, je me suis donné des raisons pour me dévaloriser encore un peu plus. Alors, quand je suis partie au rendez-vous avec Anne, j'étais très mal à l'aise et, en plus, j'étais en retard et en colère contre moi. On a quand même pu répéter un peu, mais j'ai été mal toute la journée. Si je ne suis pas prête pour ce concours, il va falloir que j'en prépare d'autres, c'est usant.

Une personne préférant le centre mental :

J'étais train de chatter sur plusieurs sites Internet en même temps, quand la sonnerie de la porte a retenti. C'était mon frère, avec sa tête des mauvais jours. Il entre, il s'installe, il prend un verre et me raconte ses galères. Comme d'habitude, j'essaie de plaisanter pour détendre l'atmosphère. Et, comme d'habitude, il le prend mal : « Tu ne comprends jamais rien. Je te dis que je vais mal et toi, tu te marres. » Il est urgent que je trouve un truc, sinon c'est parti pour un drame. Je retrouve ce qu'il m'a dit, et je reformule ; il se détend. Je cherche à analyser de façon factuelle la situation et à le faire réagir calmement. Ce qu'il est en train de vivre me fait penser à un cas d'école que j'ai étudié dans un modèle psychologique. Je lui explique ce qu'est une dissonance, en quoi c'est comparable à ce qu'il vit, et comment on s'en sort. Il me dit que ce n'est pas de sa faute à lui, que c'est la faute de l'autre, que c'est la faute de la société. Je lui recommande un ouvrage génial pour améliorer sa communication. Il me regarde en colère : « C'est quoi, ces conneries ? » Bon, il m'énerve, je lui dis ce qu'il devrait faire : se trouver un boulot, y rester et, comme ça, il pourrait se payer un loyer au lieu de squatter. C'est pourtant évident. Il prend sa veste en m'insultant, et s'en va.

Quels étaient les centres concernés ?

Le centre concerné était le mental, qui fonctionnait un peu trop au détriment de l'émotionnel. Hormis pour ouvrir la porte à mon frère, je n'ai pas bougé du fauteuil, c'est lui qui s'est servi un verre, donc mon centre instinctif était au repos.

Quelles étaient les conséquences négatives de ce choix ?

Je crois que j'ai encore fait trop de mental, là où mon frère attendait de moi de l'écoute, de l'empathie et un accompagnement fraternel. Moi, je l'ai accompagné... mais mentalement. Il faut dire que déjà, il avait interrompu mes conversations qui étaient plus marrantes que lui, et après, il n'a rien écouté ou compris de ce que je lui ai dit. C'était pourtant simple et logique, mais il ne voulait rien entendre. C'est toujours la faute de l'autre. Moi, quand on ne m'écoute pas, alors que ce que je dis est intéressant et utile, je me fâche ou je laisse tomber. Bon, du coup, mon frère est parti en colère en m'insultant. Il était encore plus mal qu'à l'arrivée, alors que j'aurais pu l'aider à aller mieux. En plus, je culpabilise de mon manque de compassion et je me demande ce qu'il va encore faire comme idiotie. Ça m'a pris la tête toute la soirée, j'ai passé des coups de fils à gauche et à droite pour voir s'il y était, sans résultat. C'est idiot de se gâcher une soirée comme ça.

4. La direction intérieure et/ou extérieure

Chacun des centres peut être utilisé dans deux directions, à l'intérieur de soi, ou vers le monde extérieur : on peut vouloir agir pour et sur soi, ou au contraire sur les autres et le monde ; on peut s'intéresser à ses propres émotions, ou à celle des autres ; on peut penser en priorité pour décider et planifier sa vie, ou pour comprendre le monde. De la même manière que chacun possède les trois centres, chacun a aussi la capacité de les utiliser à l'intérieur comme à l'extérieur¹.

Cependant, là aussi, il y a bien souvent une préférence pour l'une des deux directions. Certaines personnes orientent l'énergie de leur centre préféré principalement vers l'intérieur. Leur monde intérieur leur paraît plus juste, plus vrai ou plus beau que la réalité extérieure. Elles souhaiteraient que le monde extérieur soit conforme à leur vision intérieure et, comme ce n'est pas le cas, soit elles agissent

1. Ce concept d'utilisation intérieure ou extérieure est distinct du concept d'introversion ou d'extraversion formulé par Carl Jung. Il y a des introvertis et des extravertis dans tous les types de l'ennéagramme, même si c'est dans des proportions différentes.

pour changer la réalité, soit elles prennent de la distance avec elle. D'autres personnes considèrent que c'est le monde extérieur qui est important, que c'est sur lui qu'il faut agir, à lui qu'il faut se relier, et qu'il faut l'analyser. Soit leur vie intérieure les intéresse peu, soit elles considèrent qu'elle est le jouet permanent d'influences extérieures.

Il existe une troisième catégorie faite de personnes qui aimeraient bien réaliser une balance entre l'utilisation intérieure et l'utilisation extérieure de leur centre préféré. Comme pour l'utilisation des centres, il semble que la réalisation continue de cet équilibre soit une utopie. Aussi celles qui cherchent à l'atteindre se trouvent dans une situation paradoxale. Parfois, elles arrivent à conjuguer les deux directions, mais bien souvent, elles ne le peuvent pas, et leur centre préféré cesse alors de fonctionner. C'est une situation relativement douloureuse pour elles : le centre préféré est une fierté et une ressource sur laquelle elles comptent, et brusquement, il leur fait défaut. On dit qu'il est à la fois préféré et réprimé.

- **Récapitulatif**

- Notre centre préféré peut être utilisé de trois manières différentes : priorité à ce qui se passe à l'intérieur de nous, priorité à ce qui se produit à l'extérieur de nous, recherche d'équilibre entre intérieur et extérieur.
- La difficulté de la recherche d'équilibre entre intérieur et extérieur provoque parfois la répression du centre préféré qui est paralysé ou devient incapable de fonctionner correctement.

EXERCICE 7

■ ANALYSER LA DIRECTION D'UTILISATION DU CENTRE PRÉFÉRÉ

Pour le centre que vous pensez préférer, identifiez un moment où vous l'avez utilisé vers l'intérieur et un moment où vous l'avez utilisé vers l'extérieur.

Était-ce naturel ou était-ce un effort ?

Avez-vous eu besoin de passer d'abord par l'autre direction ?

Nous allons donner l'exemple de deux personnes préférant le centre émotionnel.

Une personne préférant le centre émotionnel utilisé vers l'intérieur :

Hier soir, j'étais en concert. J'ai joué mieux que jamais et j'ai réussi à vraiment sortir ce que je ressentais. C'était magique, il n'y a pas de mots pour décrire l'intensité de ce que j'ai vécu. Quand la salle a explosé d'applaudissements, j'ai émergé, je me suis demandé ce que je faisais là, et puis j'ai pris conscience des gens et j'ai souri. J'étais heureuse. Après, avec quelques copains de l'orchestre, nous sommes allés boire un verre dans le bar où ils retrouvent habituellement d'autres musiciens. J'y ai revu d'anciennes connaissances. C'était très sympa, on a discuté et blagué. Puis, Max est arrivé. Heureux, il m'a annoncé son futur mariage. Nous avons pris un pot ensemble, et il m'a raconté, en long, en large et en travers, comment il avait rencontré sa future, et combien elle était belle et intelligente. J'ai eu une petite pointe d'envie. Comme elle était chanceuse ! C'est bien qu'un homme puisse parler de vous de cette façon. Est-ce que quelqu'un a déjà parlé comme cela de moi ? Je n'en sais rien, je ne le crois pas. Tout d'un coup, j'étais triste. Max s'est rendu compte que quelque chose n'allait pas, car il a branché la conversation sur moi. Je lui ai dit que, depuis six mois, j'avais un coach de vie et que j'apprenais à mieux communiquer avec moi-même et avec les autres. Il a rigolé ; moi aussi. Il m'a dit que c'était vrai, que j'avais quelque chose de changé, que j'étais plus lumineuse et plus ouverte. Puis, il m'a demandé d'assister à son mariage, et j'ai dit que j'en serai heureuse avec un vrai sourire.

Était-ce naturel ou était-ce un effort ?

Au début, comme je joue, je suis centrée sur moi et sur mon morceau. Si mon centre instinctif joue de l'instrument, c'est avec mon centre émotionnel que je vibre, je ressens intensément ce que joue, comme jamais. C'était un moment unique, et pourtant, il me paraît naturel. J'aimerais toujours jouer en donnant le meilleur de moi-même, en ayant l'impression de vivre, de revivre. J'aime être dans cet état. Pour moi, c'est naturel.

Par contre, aller au bar avec mes collègues a été un effort. Je les apprécie tous, mais j'avais plutôt envie de rester en contact avec ce que j'avais vécu. Je me suis forcée en pensant aux conseils de mon coach et, finalement, j'ai pris un grand plaisir à vivre ce moment avec eux.

Avez-vous eu besoin de passer par l'autre direction ?

J'ai pris un coach, car j'étais trop malheureuse. J'avais l'impression de ne pas savoir comment communiquer avec les gens. Du coup,

dans la plupart des situations sociales, j'étais en retrait, à l'écart, habitée d'un sentiment de honte et aussi de colère après moi. Je me sentais mieux dans mon monde intérieur que dans la réalité. Mon coach m'a dit que j'étais trop centrée sur moi, sur mon centre émotionnel intérieur, et que je devais apprendre à utiliser mon centre émotionnel extérieur. La réaction que j'ai eue avec Max est typique de mes mauvais travers. Quelqu'un me dit quelque chose sur lui et, moi, je le ramène à moi, je me compare, et bien sûr, toujours en ma défaveur. Et après, je suis triste ou mal. Mais maintenant, j'arrive à sortir plus vite de ces processus de dévalorisation en étant attentive à ce que dit l'autre, à ce qu'il pense ou ce qu'il fait. Je lui pose des questions et j'écoute ses réponses sans les ramener systématiquement à moi. Du coup, comme avec Max, je peux mieux activer mon centre émotionnel vers l'extérieur.

Une personne préférant le centre émotionnel utilisé vers l'extérieur :

Les gens disent de moi que je suis très attentionnée. C'est vrai, du moment que les autres sont bien, alors je me sens bien. J'aime faire des cadeaux tout le temps. Bien sûr, c'est une façon de me sacrifier pour les autres, quitte à dépenser tout mon argent, voire même celui que je n'ai pas encore. C'est ce que j'ai fait vendredi. Pour remercier mon patron qui m'avait donné une journée de congé en plus, dont j'avais impérativement besoin, j'ai invité sa fille et sa femme dans une crêperie. Comme je n'avais plus d'argent sur mon compte, je serai évidemment dans le rouge. Je donnerai n'importe quoi pour faire plaisir, j'ai toujours été très généreuse, j'aime plaire. J'aime briller aux yeux des gens, j'aime à croire qu'ils vont parler de moi quand je serai partie, que je serai toujours dans leur cœur. Il faut que je me sente aimée. J'ai peur des gens qui ne sont pas sympas, ceux qui ne me regardent pas, ceux qui sont indifférents. Avec eux, je me sens inférieure, dévalorisée. J'ai peur de ne pas être aimée. Jeudi, j'ai démarché des clients. L'un d'eux m'a fait attendre une heure... pour me dire finalement qu'il n'avait pas le temps de me recevoir ! J'étais mal, j'ai cru que j'allais pleurer. Heureusement, mon ami m'a téléphoné. Il m'a réconfortée, j'avais envie d'être dans ses bras. Si cela ne va pas, il ne faut pas que je me retrouve toute seule, je manque alors d'émotionnel. Le soir, il m'a emmenée au restaurant. Il a toujours des petites attentions pour moi. Il devine ce qui me ferait plaisir ; heureusement, car je ne lui aurai jamais rien demandé. Je suis agressive quand je dois demander quelque chose pour moi.

Était-ce naturel ou était-ce un effort ?

Je suis tournée vers les gens. C'est naturel pour moi d'utiliser mon centre émotionnel vers eux. J'aime les animaux aussi. Je veux toujours faire plaisir. C'est facile. Je réagis toujours aux demandes des gens. Si mon patron me demande quelque chose, je dis oui tout de suite. Après, je peux être ennuyée, mais je me débrouille pour faire ce qu'il voulait. Dire non, c'est difficile ; j'ai si peur de décevoir.

Avez-vous eu besoin de passer par l'autre direction ?

Je ne suis bien que si l'autre se sent bien. À ce moment-là seulement, je peux me connecter à mes émotions et être heureuse.

5. Un aperçu des neuf ennéatypes

Trois centres préférés possibles et trois façons de les utiliser, voilà les neuf combinaisons auxquelles l'ennéagramme doit son nom¹, et qui sont illustrées par la figure 2. Chacune de ces combinaisons représente un profil de personnalité appelé ennéatype. Les ennéatypes sont désignés par un numéro de **1** à **9** – sans, bien sûr, que cela ne représente une quelconque idée de progression². Tous les ennéatypes se valent et apportent quelque chose de positif à l'humanité. Il n'y a aucune bonne raison de considérer son type comme meilleur que les huit autres, pas plus qu'il n'y a de bonne raison de le considérer inférieur aux autres. Ce qui compte réellement est ce que nous faisons de cet ennéatype. C'est un peu comme si l'humanité était un gigantesque orchestre : ce n'est pas très important au fond d'être violoniste ou pianiste ; ce qui compte c'est de jouer bien et avec plaisir, en contribuant à l'harmonie de l'ensemble.

-
1. Le mot *ennéagramme* est formé de deux racines grecques, *ennea*, qui veut dire *neuf*, et *grammos*, qui signifie *point*, *lettre* ou *caractère gravé*.
 2. Certains auteurs attribuent des noms aux ennéatypes. Cela facilite peut-être la mémorisation, dans un premier temps, mais présente deux défauts majeurs. D'une part, c'est réducteur : une personnalité ne se résume pas à un mot, et, même si ce mot en exprime une facette importante, il n'est pas forcément considéré comme représentatif par les personnes concernées. D'autre part, cela crée des *a priori* sur les ennéatypes. Par exemple, si un profil est appelé le « chef », toute personne ayant une problématique à l'autorité en déduira que cet ennéatype est antipathique ou dangereux. Éviter le simplisme des étiquettes affectées aux types nous paraît plus juste, plus exact et plus respectueux des personnes. De plus, les chiffres sont communs à tous les formateurs, alors que, sans doute à cause des inconvénients précédemment cités, il n'y a jamais eu d'unanimité sur un choix de noms.

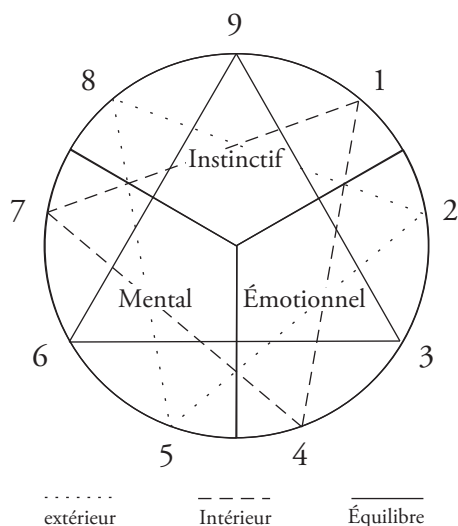


Figure 2 – Direction d'utilisation du centre préféré.

Dans le centre instinctif, le **1** cherche à se contrôler et à bien faire les choses. Il fonctionne sur la base d'idéaux qu'il essaye d'atteindre, et il désire profondément s'améliorer. Il est fier de ses efforts et de son implication. Le **8** assure sa survie par le contrôle du monde extérieur, sur lequel il veut avoir un impact et du pouvoir ; il y impose sa justice. Il est fier de sa puissance, de sa force et de son courage. Le **9** utilise l'énergie instinctive pour créer et maintenir un environnement calme et sans heurts. Il est fier d'être paisible et agréable à vivre.

Dans le centre émotionnel, le **4** analyse ses propres émotions à la recherche de son identité. Il a l'impression que les autres ne le comprennent pas. Il est fier d'être sensible et différent. Le **2** connaît mieux les émotions des autres que les siennes. Cela lui permet de savoir quels sont les besoins des autres, et comment ils peuvent être satisfaits. Il est fier d'être une personne aimante et aidante. Le **3** tire des émotions de la poursuite de projets qui lui valent une reconnaissance sociale. Il est fier de son efficacité et de ses réussites.

Dans le centre mental, le **7** bâtit des plans ou imagine des projets pour rendre sa vie aussi plaisante que possible. Il est fier de sa gaieté et de son optimisme. Le **5** accumule des informations afin de comprendre le monde extérieur. Il est fier de ses capacités mentales et de son savoir. Le **6** se sent en insécurité parce qu'il ne comprend pas le monde, les autres et lui-même autant qu'il le souhaiterait. Il se rassure en se reliant à d'autres personnes, à des idées ou à des causes. Il est fier de sa loyauté.

• **Récapitulatif**

- Pour chaque centre préféré, il existe un ennéatype qui l'utilise vers l'intérieur, un autre vers l'extérieur, et un troisième qui essaye de maintenir l'équilibre entre utilisation intérieure et extérieure.
- Les types qui utilisent leur centre préféré vers l'intérieur sont le **1** pour l'instinctif, le **4** pour l'émotionnel, et le **7** pour le mental.
- Les types qui utilisent leur centre préféré vers l'extérieur sont le **8** pour l'instinctif, le **2** pour l'émotionnel, et le **5** pour le mental.
- Les types, dits du triangle¹, qui cherchent à utiliser leur centre préféré à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur sont le **9** pour l'instinctif, le **3** pour l'émotionnel, et le **6** pour le mental.

EXERCICE 8

ANALYSER VOS FIERTÉS ÉGOTIQUES

Identifiez trois moments de votre vie dont vous êtes fier.

Analysez les raisons de votre fierté.

Rapprochez-les des fiertés des neuf ennéatypes résumées dans la figure 3.

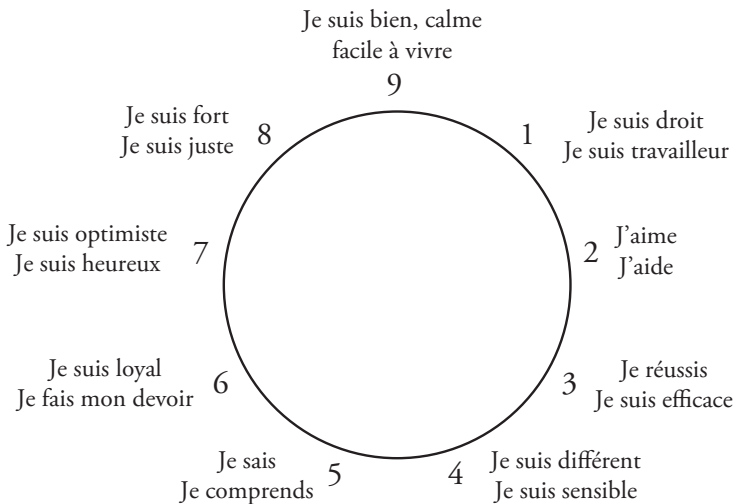


Figure 3 – Les fiertés des neuf ennéatypes.

1. La raison pour laquelle ces ennéatypes sont nommés ainsi sera expliquée ultérieurement dans la section « Le symbole de l'ennéagramme », page 182.

Voici trois moments de fierté que l'on peut rapprocher de « je suis droit, je suis travailleur ».

Aujourd'hui, j'ai dû établir un programme de formation sur mesure pour une équipe. Bien que je maîtrise parfaitement mon sujet, j'y ai passé plus de temps que prévu. Je me demandais : « Est-ce que ce que je fais est bien ? » J'avais peur de me tromper et de ne pas satisfaire les gens. Au final, je suis très contente du projet et je vais le proposer. Mais, si j'ai d'autres idées ce soir ou demain pour l'améliorer, je modifierai le programme. Pour moi, un travail n'est jamais terminé.

Hier après midi, en rentrant dans le bureau, mes collaborateurs discutaient devant une tasse de café. Cela m'a exaspérée, car il y avait un important dossier qu'ils n'avaient pas fini de traiter. Je ne supporte pas le laxisme, la fainéantise et le manque de sérieux. Alors, je leur ai dit qu'on allait le terminer ensemble, et qu'en s'y mettant tous maintenant, le dossier serait achevé ce soir. J'avais raison, et bien que fatigués, nous étions tous contents du travail accompli.

Me voyant préparer un repas pour la venue d'invités, mon mari était fatigué par ma volonté de vouloir toujours bien faire, même trop bien faire, dit-il. Moi, j'aime que cela soit parfait, je peux y passer des heures. J'ai tendance à tout faire moi-même et j'en suis fière. Au moins, j'ai bien travaillé !

Voici trois moments de fierté que l'on peut rapprocher de « j'aime et j'aide ».

Quand je suis chez des amis, j'aide à débarrasser et je fais systématiquement la vaisselle. Je ne peux pas faire autrement.

L'autre jour, mon compagnon avait la garde de sa fille de 13 ans. Comme il désirait travailler pour préparer une réunion, il m'a demandé de le remplacer auprès de sa fille. Moi, j'avais prévu autre chose, mais quand elle est arrivée, elle était tellement déçue de ne pas voir son père que cela m'a émue. Aussi, j'ai abandonné mes projets et je lui ai proposé des activités qu'elle aimait. La journée a été très sympathique.

Mardi, au sortir d'un déjeuner houleux avec mon compagnon, j'étais triste. Je me suis dit : « Tu dois accepter que l'autre ne se comporte pas vraiment comme tu le souhaiterais. » Et comme je crois qu'il ne faut pas faire subir mes émotions négatives à ma famille, j'ai pris le parti de rentrer de bonne humeur, souriante, et tout s'est bien passé. J'étais apaisée.

6. Structure d'un ennéatype

En complément de son centre préféré, et en liaison directe avec lui, chaque type est caractérisé par un certain nombre de mécanismes dont nous allons donner une définition théorique, avant de les détailler pour chaque ennéatype dans les neuf chapitres suivants.

Chaque type se construit autour d'une orientation qui représente sa spécialité et ce qu'il veut réaliser dans sa vie. C'est ce qu'il sait et veut faire mieux que les autres, non pas que ceux-ci n'en soient pas capables, mais simplement ils ont des préoccupations qu'ils estiment plus importantes. L'orientation est l'axe autour duquel il organise son existence, qu'il soit connecté à son essence ou qu'il soit dominé par son ego. Selon le cas, l'orientation se manifeste par des comportements pouvant aller des plus nobles aux plus haïssables. Par exemple, l'orientation du **8** est la puissance et le courage : cela peut faire de lui un leader charismatique qui entraîne les autres dans la création d'un monde plus juste, ou bien cela peut en faire un tyran sanguinaire qui ne considère ses semblables que comme des ennemis ou des proies.

L'ego est fondé sur un quiproquo. La personne sous l'emprise de l'ego croit qu'il n'y a qu'un moyen de satisfaire son orientation : éviter à tout prix quelque chose. C'est la compulsion propre à chaque type. Par exemple, le **8** égotique estime que le seul moyen d'être puissant et courageux est d'éviter la faiblesse. Dans l'expression « à tout prix », nous voyons apparaître la notion d'automatisme qui est le problème fondamental de l'ego. Ainsi, éviter la faiblesse n'est pas mauvais en soi ; c'est même utile en de nombreuses circonstances. Toutefois, pratiquer cet évitement systématiquement fait de la personne soumise à cette compulsion quelqu'un qui est tout le temps sur ses gardes et qui s'interdit toute douceur.

Quand l'ego se sent en danger, il active immédiatement un mécanisme de défense. Celui-ci est parfaitement évident pour nos proches, nos amis ou nos collègues, mais le plus souvent nous ne sommes pas conscients de sa présence, et il est un obstacle majeur sur notre chemin d'évolution de l'ego à l'essence. Ainsi, l'ennéatype **8** défend son ego au moyen du déni et de la dénégation : dire « non » le protège, croit-il !

Sous la pression de la compulsion et du mécanisme de défense, l'ego n'atteint qu'imparfaitement son orientation. Il est gouverné par une émotion principale, la passion, alors que son centre mental est obsédé par la fixation. Pendant ce temps, le centre instinctif est préoccupé par les instincts de conservation, social et sexuel. Pour continuer l'exemple du profil **8**, son ego vit la passion d'excès,

alors que son mental rumine la fixation de vengeance ; son instinct de conservation cherche à assurer sa survie dans un monde perçu comme dangereux, son instinct social cherche des gens avec lesquels il sera possible de se protéger mutuellement, et son instinct sexuel est marqué par la possessivité.

Quand la personne est dans son essence, son orientation se manifeste par une émotion prédominante que l'ennéagramme appelle la vertu, alors que le centre mental est occupé principalement par l'idée supérieure. Sur le plan instinctif, elle manifeste une forme d'intuition particulière. Pour terminer l'exemple du **8**, son essence se caractérise par une vertu de simplicité, une idée supérieure d'altérité et une capacité intuitive à connaître le degré réel d'énergie et de puissance des gens.

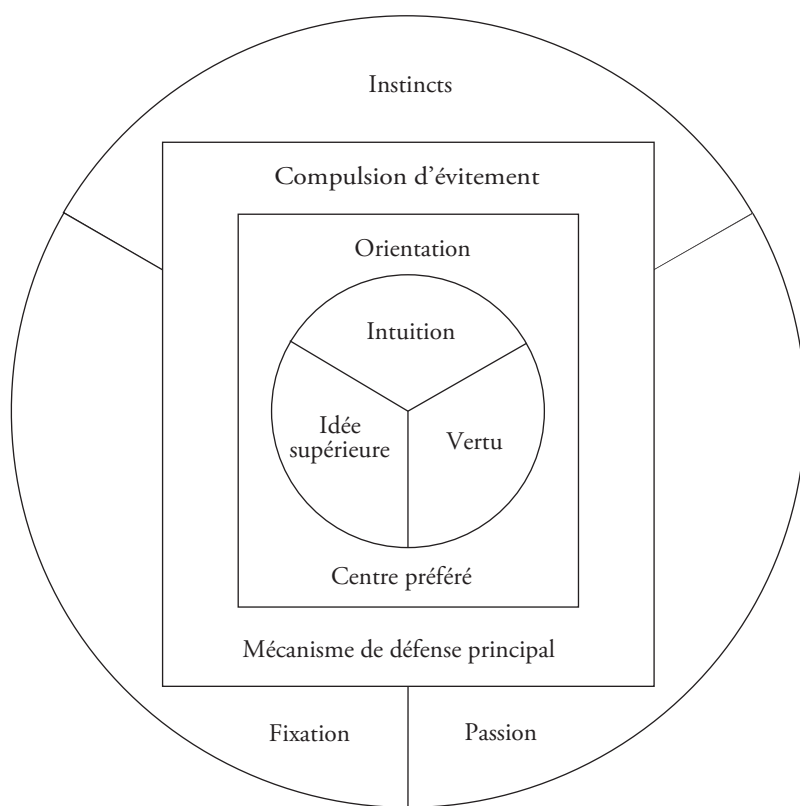


Figure 4 – Structure d'un enneatype.

Dans les neuf prochains chapitres, nous allons détailler cette structure de la personnalité pour chaque enneatype, à l'exception des instincts, plus complexes, qui seront traités dans la section « Les trois instincts principaux », page 135. Ces mécanismes, résumés dans la figure 4, décrivent à eux seuls un enneatype. Ils sont

nécessaires, suffisants, indissociables et non contextualisés. L'immense majorité des erreurs d'identification de son propre ennéatype ou de celui des autres vient de la non-prise en compte de l'une de ces quatre caractéristiques.

Si nous ne manifestons pas les mécanismes d'un ennéatype, nous ne pouvons pas appartenir à cet ennéatype. Cet ouvrage, comme tous les livres sur l'ennéagramme, donne le plus grand nombre possible d'exemples pour aider le lecteur à se situer sur le modèle. Ces exemples constituent un appui, mais sont aussi un piège potentiel. Ils décrivent des comportements, et nous pouvons penser appartenir à l'ennéatype décrit si nous avons les mêmes attitudes. Cela n'est vrai que si nous produisons ces comportements au nom des motivations qui sont citées. Par exemple, nous pouvons dire d'une personne appartenant à l'ennéatype **2** qu'elle est cordiale avec les gens, parce qu'elle y est poussée par son orientation d'amour et d'aide. Pourtant, nous pouvons avoir ce même comportement de cordialité pour une autre raison, par exemple, parce que de bonnes relations avec les autres assurent notre sécurité ; alors nous n'appartenons pas au profil **2**, puisque nous n'en exprimons pas l'orientation. La présence des mécanismes structurels d'un type est nécessaire à l'appartenance à cet ennéatype.

À l'inverse, peut-être qu'aucun des exemples que nous citons ne vous paraîtra applicable à votre cas. C'est peu probable, mais ce n'est pas impossible tant est grande la variété des comportements que permet chaque profil de l'ennéagramme. Tout en étant une typologie, l'ennéagramme comprend et respecte l'unicité de chaque être humain. Si vous vous reconnaissez dans les caractéristiques d'un ennéatype, c'est suffisant pour que vous apparteniez à ce profil.

Les différents mécanismes d'un ennéatype constituent un tout indissociable. Il n'est pas possible de manifester ceux-ci et pas ceux-là. Quand on appartient à un ennéatype, l'ensemble des mécanismes qui le composent sont présents. Cela ne veut pas dire que nous sommes forcément conscients de tous les aspects de notre profil ; si c'était le cas, nous n'aurions pas besoin de l'ennéagramme ! La partie de nous que nous connaissons nous permet d'identifier notre type, qui nous fait alors découvrir des aspects de notre personnalité que nous ne connaissions pas ou que nous ne voulions pas voir. Par exemple, les personnes de type **4** sont généralement conscientes de leur fixation de mélancolie, mais elles répugnent à reconnaître leur passion d'envie ; elle est pourtant là, et l'ennéagramme permet de le réaliser, ce qui est la première étape indispensable pour s'en libérer.

Enfin, il est possible de vivre occasionnellement tous les mécanismes que nous allons décrire. Ce qui caractérise un ennéatype, c'est que ces mécanismes sont présents dans tous les contextes de l'existence. Ainsi, nous pouvons être

perfectionnistes de temps en temps, parce que l'enjeu de la tâche exécutée est important, ou bien parce qu'elle nous plaît. Cependant, un énéatype **1**, dont c'est la fixation, est tout le temps perfectionniste, que l'activité soit majeure ou mineure, qu'elle soit plaisante ou non.

- **Récapitulatif**

- Au cœur de la personnalité se trouve l'orientation qui est la spécialité et la quête de l'énéatype.
- L'ego consiste à croire qu'il n'y a qu'un moyen d'atteindre l'orientation : la compulsion d'évitement. Il se protège à l'aide du mécanisme de défense.
- Dans l'ego, l'énéatype est défini par la passion sur le plan émotionnel, la fixation sur le plan mental et une manifestation des instincts de conservation, social et sexuel.
- Dans l'essence, l'énéatype est défini par la vertu sur le plan émotionnel, l'idée supérieure sur le plan mental et une certaine forme d'intuition.
- Les mécanismes constituant la structure de la personnalité sont nécessaires, suffisants, indissociables et non contextualisés.

7. L'intégration et la désintégration internes d'un énéatype

On peut considérer que l'ego constitue un pôle négatif de la personnalité, et l'essence un pôle positif. Aucun individu n'incarne le bien absolu, ni le mal absolu, et chacun est donc un mélange des traits de l'ego et des traits de l'essence, dans des proportions variables qui constituent son point d'équilibre. Ces proportions peuvent changer temporairement ou durablement. Quand les mécanismes égotiques prennent une importance de plus en plus grande, l'enneagramme parle de désintégration de la personnalité ; à l'inverse, quand ce sont ceux de l'essence qui se développent, l'enneagramme dit qu'il y a intégration de la personnalité. On parle de mouvements internes, puisqu'ils ne concernent que notre énéatype ; d'autres formes d'intégration et de désintégration dites externes existent, et nous les décrirons au chapitre « La hiérarchie des centres », page 165.

Au cours d'une simple journée, nous connaissons des moments agréables et d'autres qui le sont moins, des joies et des périodes de stress, des moments de repos et d'autres d'hyperactivité. Ces variations ont un impact sur notre fonctionnement et activent les mécanismes de l'essence ou ceux de l'ego. Elles sont normales et ont lieu à l'intérieur d'une plage plus ou moins étroite qui nous est

particulière. Elles sont généralement de courte durée, et nous revenons ensuite à notre position habituelle.

À l'échelle de la vie, nous vivons aussi des événements plus remarquables : nous nous marions, nous perdons des êtres chers, nous prenons ou quittons un emploi, nous déménageons, nous entreprenons un travail de thérapie ou de coaching, etc. Ces événements aboutissent à une modification durable du point d'équilibre.

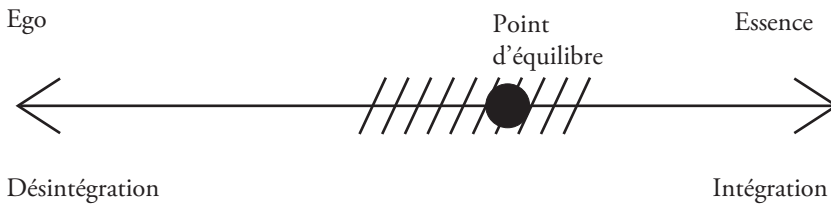


Figure 5 – Intégration et désintégration internes à un enneatype.

Selon notre enneatype, un événement donné peut provoquer ou non un mouvement d'intégration ou de désintégration. Par exemple, un conflit sera souvent source de désintégration pour un enneatype 9 dont la compulsion est de les éviter, alors qu'il sera probablement considéré comme un événement normal par un enneatype 8. Une erreur courante consiste à associer stress avec désintégration, et sécurité avec intégration. Par exemple, si un enneatype 7, dont l'ego cherche compulsivement à éviter la souffrance, gagne une fortune à un jeu de hasard, il se sentira bien et en sécurité ; pourtant il sera vraisemblablement la proie des automatismes de son profil et il se désintégrera en se complaisant dans la glotonnerie et dans la recherche de satisfactions immédiates et faciles.

• Récapitulatif

- Tout être humain manifeste un mélange personnel de caractéristiques de l'ego et de l'essence.
- La proportion de traits de l'ego ou de traits de l'essence varie en fonction des aléas du quotidien et des grands événements de l'existence.
- Quand le poids de l'ego augmente dans la personnalité, on dit que celle-ci se désintègre ; quand c'est l'importance de l'essence qui augmente, la personnalité s'intègre.