

Marie-Christine **d'Onofrio**
et Thierry **Lalot**

ENNÉAGRAMME : DES CLÉS POUR SE COMPRENDRE

Transformer et choisir sa vie

JouVence
poche

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Être en pleine conscience, Osho
Hypersensible et bien dans ma peau, Susanne Moeberg
La Magie des synchronicités, Françoise Dorn
Ho'oponono, Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet
Décodez votre cerveau, Yves-Alexandre Thalmann
La Colère, cette émotion mal aimée, Carolle et Serge Vidal-Graf
L'EFT, Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Luc Bodin
Autohypnose : libérez-vous des maux du quotidien,
Patricia Emmerling
365 méditations et exercices de pleine conscience,
Catherine Pourquier
Burn-out : le détecter et le prévenir, Catherine Vasey

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2005,

sous le titre : *Pratique de l'ennéagramme*

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-743-3

Couverture : Éditions Jouvence
et Frank Pitel [grad-design.fr]

Illustration de couverture : Adobe Stock : ©Lepusinensis

Composition intérieure : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Avant-propos.....	9
-------------------	---

CHAPITRE 1

Présentation de l'ennéagramme	13
--	-----------

Un héritage humain empirique et précieux.....	14
--	----

Qu'est-ce que l'ennéagramme ?	16
-------------------------------------	----

Caractère ou personnalité ?.....	21
----------------------------------	----

Découvrir sa blessure.....	22
----------------------------	----

La théorie de l'attachement et celle des schémas ou modes de fonctionnement adaptatifs ou défensifs	34
---	----

CHAPITRE 2

Découverte de l'ennéagramme	37
--	-----------

Découvrir son profil psychologique.....	38
---	----

Dis-moi ce que tu fais et je te dirai qui tu es !	38
--	----

Les 9 profils psychologiques	39
------------------------------------	----

Ce que fuient et recherchent ces 9 personnalités.....	39
--	----

Les trois centres émotionnels.....	46
------------------------------------	----

CHAPITRE 3

Découvrir chaque personnalité	49
Le Perfectionniste.....	50
L'Aidant.....	62
Le Battant	73
L'Affectif.....	85
L'Observateur	102
Le Loyaliste	113
L'Épicurien	126
Le Chef.....	137
Le Médiateur.....	148

CHAPITRE 4

Le décagramme	159
Le Passeur de vie	160
Le 10 ^e profil psychologique	160
De l'ennéagramme au décagramme	161
Le 10 ^e profil psychologique ou le Passeur de vie.....	163
Conclusion.....	179
Bibliographie.....	183
Notes	185
À propos des auteurs	189

AVANT-PROPOS

L'ennéagramme n'est pas le dernier outil à la mode en termes de connaissance de soi, mais il aurait 4500 ans d'existence ! C'est un modèle de compréhension des fonctionnements humains qui propose aussi des pistes pour dépasser ses difficultés dans tous les domaines de la vie personnelle, de couple, familiale, professionnelle... **Aujourd'hui**, la vitesse, **le stress**, **la perte de sens**, l'attirent pour une vie trop extérieure, donc de moins en moins intériorisée, désorientent beaucoup de nos contemporains. Aussi ce modèle arrive-t-il à point nommé entre nos mains comme une boussole de notre intériorité. Il interpelle chaque personne qui commence à s'y intéresser, de manière profonde, radicale et efficace. Il « rappelle » à soi par un autre chemin sur lequel, en bon compagnon de route, il accueille chacun à la « hauteur », au rythme et aux carrefours de ses expériences.

C'est un modèle d'une vitalité étonnante qui nous a marqués par sa longévité, sa **transmission orale**, et sa construction issue de

l'expérience sensible, pratique, concrète et intelligente de générations d'hommes et de femmes. Loin d'une construction abstraite coupée de la réalité et de nos préoccupations quotidiennes, l'ennéagramme nous rejoint au cœur de nos difficultés journalières. Ces anciens observèrent des comportements, des manières de penser, de croire, qui furent progressivement classés, catégorisés pour finalement différencier 9 types de personnalité.

Cet outil continue de s'enrichir des **sciences humaines**, telles que la psychologie, la psychanalyse, la PNL, etc. C'est **une méthode pour se connaître** et comprendre les autres, **une grille de lecture** qui s'inscrit dans **une vision de « l'homme sain¹ »**, contrairement à d'autres typologies qui s'inscrivent plutôt dans une vision de « l'homme malade ». Il existe d'autres classifications qui ont aussi leur utilité comme le DSM-IV, la classification cognitive et comportementale de Jean Cottraux... Mais ce qui interpelle dans l'ennéagramme, c'est sa cohésion, sa force de sens et de significations, son étonnante modernité qui lui donne un goût d'éternité.

Ce modèle décrit 9 sortes de personnalité, dans lesquelles chacun sera surpris de se reconnaître par tel ou tel trait de caractère, sans se

sentir enfermé dans une typologie restreinte, sans être affublé d'une étiquette. Cet outil permet d'analyser, de comprendre son histoire personnelle et unique sous un regard nouveau, il respecte donc la singularité de la personne.

Il propose des clés pour sortir de ses impasses et dénouer des conflits intérieurs ou extérieurs.

Il libère au sens où il éclaire, explique les difficultés et propose des pistes d'évolution.

Il permet d'exploiter les ressources de votre personnalité, de mieux vous connaître, de comprendre vos proches, et d'améliorer ainsi vos capacités relationnelles. Il invite à la réconciliation avec soi et avec les autres. Intégrer cet outil, c'est développer la connaissance de soi, son **quotient relationnel***, son efficacité à résoudre des problèmes personnels, c'est s'accepter et accueillir les autres tels qu'ils sont, c'est changer et devenir acteur de son propre changement.

L'ennéagramme se partage, se transmet plus qu'il ne s'apprend, il se comprend plus par l'expérience et l'échange que d'une manière

* Ou intelligence relationnelle.

trop théorique. Et c'est un peu de cette expérience d'accompagnement que nous voulons partager avec vous au travers de ce livre, qui a pour objectif de vous présenter ce modèle de lecture de la personnalité et d'en expliquer sa construction. Nous vous invitons à faire un voyage intérieur libérateur, grâce à l'ennéagramme. Pour cela, nous décrirons chaque profil psychologique de manière à ce que vous puissiez progressivement nous suivre dans cette aventure.

Chapitre 1

Présentation de l'ennéagramme

L'ennéagramme, outre une figure géométrique, est une méthode de développement personnel décrivant 9 types de personnalité (ou ennéatypes) et correspondant à 9 motivations fondamentales, elles-mêmes liées à 9 évitements fondamentaux. Il décrit les motivations sous-jacentes qui vont provoquer des comportements chez les individus.

Un héritage humain empirique et précieux

L'expérience sensible et le partage

L'origine de l'ennéagramme pourrait remonter à des milliers d'années, il serait peut-être âgé de plus de 4500 ans ! À ce jour, personne ne peut dater son origine. L'ennéagramme constitue néanmoins un outil de connaissance de soi et d'évolution spirituelle. Il s'est transmis de manière orale. Georges Gurdjieff (1872-1949) a utilisé ce **modèle de développement**, non pas pour l'enseigner, mais pour aider les personnes à se développer. Il est le premier à faire connaître ce modèle. L'ennéagramme a commencé à être enseigné par Oscar Ichazo, psychologue chilien. En 1950, un groupe d'Américains suit son enseignement. Dans les

années 1970, le modèle se répand aux États-Unis, et plus tard sera repris par Helen Palmer et Anné Linden.

BON À SAVOIR

Bien que très ancien, l'ennéagramme n'a pas d'âge, et il est toujours d'actualité.

L'ennéagramme surprend par sa longévité. S'il a traversé les siècles, ce n'est pas par hasard, mais bien parce qu'il est porteur de vérités humaines profondes. Il s'est construit naturellement au fur et à mesure de prises de conscience sur le fonctionnement humain. L'ennéagramme est un véritable trésor humain constitué et transmis par des expériences de vie partagées. Il a progressivement ordonné toutes ces expériences et comportements en véritables personnalités qui reflètent les grands processus psychologiques qui nous gouvernent. Un vrai cadeau de nos ancêtres pour éclairer nos vies.

À RETENIR

L'ennéagramme s'ancre dans le réel et le partage.

Ce modèle est un chemin d'humilité au sens étymologique signifiant « la terre », abritant des savoirs qui proviennent non pas de théories coupées du réel, mais bien d'une expérience sensible incarnée par l'échange, le partage, les relations humaines, les témoignages. C'est aussi cet esprit de partage et de rencontre que nous développons dans les formations sur l'ennéagramme que nous organisons. Ces témoignages de nos vies sont de véritables trésors, une source de croissance pour chaque participant.

Et c'est bien par le biais de ces groupes en formation que nous vérifions la pertinence d'un tel outil.

À RETENIR

L'ennéagramme est un modèle dynamique de connaissance de soi.

Qu'est-ce que l'ennéagramme ?

La métaphore de l'oiseau au bord du nid

L'ennéagramme est **une méthode** pour se connaître, un modèle structural et dynamique de connaissance de soi. Ce modèle aboutit à

9 configurations différentes de la personnalité, 9 manières de se définir. Chacun reconnaît dans telle ou telle configuration des traits dominants de son caractère.

Le mot « ennéagramme » vient du grec *ennea*, qui signifie « neuf ». Il est constitué de 9 profils psychologiques, même si, pour notre part, nous en ajoutons volontiers un dixième, qui transcende les autres dans le sens où nous sommes tous appelés à devenir des Passeurs de vie, quelles que soient nos philosophies respectives. Nous expliquerons ce point de vue dans la dernière partie de ce livre.

C'est un modèle qui propose 9 représentations de la personnalité, avec pour chacune d'elles des aspects positifs développés ou des traits négatifs sous-développés. Ces 9 facettes pourraient être représentées comme des filtres différents que chacun choisirait selon sa problématique personnelle pour voir le monde qui l'entoure, tout en se protégeant. Évidemment, si ces filtres permettent d'appréhender le réel, ils le déforment plus ou moins.

BON À SAVOIR

L'enneagramme n'est pas réducteur, il respecte l'histoire singulière et la liberté de la personne pour se reconnaître dans telle configuration plutôt qu'une autre.

L'enneagramme **éclaire le passé d'une personne**, il permet de localiser les nœuds des mécanismes psychologiques mis en place dès l'enfance pour se protéger de l'extérieur. **Il rend possibles des prises de conscience** en « éduquant » l'attention à soi. Il donne des clés pour sortir de ses impasses angoissantes et gérer sa vie relationnelle quotidienne. Il invite la personne à une meilleure acceptation de soi et des autres, à une paix et une sagesse intérieures, à une existence en cohérence avec ses vraies valeurs.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour expliquer cet outil, nous utiliserons la métaphore de **l'oiseau au bord du nid** : quand l'oisillon sort de l'œuf, il découvre un nid qui le soutient dès sa naissance. Il commencera à battre d'une aile... mais son vol sera approximatif tant qu'il ne musclera pas la deuxième. Bien sûr, pattes dans le nid, une fois son plumage bien fourni,

l'oiseau trouvera son équilibre grâce à ses deux ailes fortifiées et s'envolera pour de bon vers sa quête. Au début, il aura besoin de plusieurs essais avant de voler définitivement vers sa destination.

À l'instar de la métaphore de l'oiseau au bord du nid, chaque profil psychologique est constitué d'une base (le nid), de deux profils psychologiques voisins (aile droite et aile gauche), d'un équipement (le plumage dont l'oiseau a besoin pour s'envoler), et d'une direction ou quête (la voie dans laquelle l'oiseau s'engage pour atteindre ses buts, réaliser sa destinée).

ZOOM

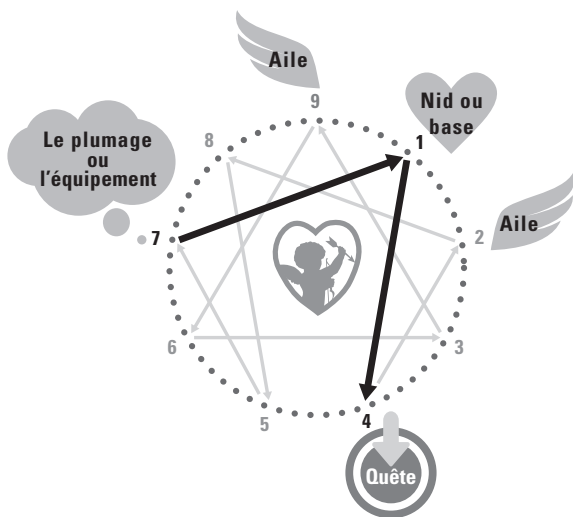
Nous constatons que chaque profil privilégie une aile dans la première moitié de sa vie et l'autre dans la deuxième partie.

Le nid est constitué de branchage tissé par les parents, c'est pour cette raison que nous évoquons aussi l'influence des introjections* parentales dans nos comportements et nos manières de penser.

* Voir définition p. 29.

Voici une représentation de la structure dynamique d'un des 9 profils de l'ennéagramme.

Les flèches qui se dirigent vers les bases numérotées (nids) indiquent d'où viennent les équipements (et les sous-profils qui correspondent). Et celles qui s'en éloignent montrent les quêtes désirées et craintes à la fois (comme pour l'oiseau quand il doit s'envoler pour la première fois). Cette structure n'est pas figée, mais dynamique. Nous verrons que chaque profil présente des limites et des ressources que nous expliquerons au cours de ce livre.



L'ennéagramme souligne la présence de plusieurs **sous-personnalités complémentaires** (ailes, équipements, directions) à la **personnalité dominante**, la base. Cet ensemble s'appelle aussi une configuration.

Ces différentes parties complémentaires de notre personnalité peuvent être en conflit et nous bloquer ou, au contraire, coopérer et nous faire évoluer. **Les utiliser en respectant le sens des flèches nous indique comment les faire collaborer pour progresser et apprendre tout au long de notre vie.** Il s'agit de nous regarder et de comprendre le monde avec d'autres yeux.

Caractère ou personnalité ?

Le profil psychologique

L'ennéagramme met en évidence des tendances, des traits de caractère. Mais comme cette notion de caractère reste trop descriptive et immobile, nous lui préférons celle de personnalité² considérée comme plus dynamique tout au long de la vie. Le caractère reflète la personnalité. L'aspect caractériel négatif d'un sujet n'est que le renvoi vers l'extérieur de ses conflits intérieurs. Au contraire, les traits de

caractère positifs réfléchissent des valeurs saines que l'individu a su construire et intégrer dans sa vie.

Découvrir sa blessure

Les métaphores du vase d'argile et de la perle rare

POUR ALLER PLUS LOIN

Le vase d'argile, c'est le cœur de l'homme. Il représente sa capacité et son besoin vital d'être rempli d'amour inconditionnel, d'affection, sans lesquels il ne peut vivre. Il est comme un réceptacle fragile comme l'argile, pétri de ce qu'il aura reçu des expériences de sa vie.

Si l'homme ne reçoit pas suffisamment d'amour, il peut se dessécher et se fissurer. S'il subit trop de violences, de duretés de la vie, il peut aussi se briser ! Mais comme l'argile, l'homme a une extraordinaire capacité à se reconstruire.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ce **manque** à être comblé, à être aimé, est le trauma ou **la blessure**.

Chacun cherche à remplir ce vide en vain.

Approche existentielle³

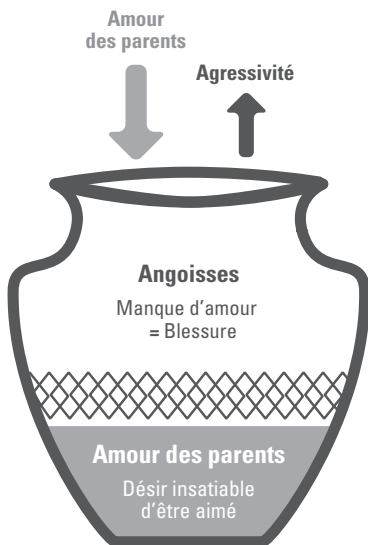
Nos tendances négatives s'enracinent dans les blessures de l'enfance. Notre expérience d'accompagnement des personnes nous montre que le désir qui revient de manière essentielle, au cours de la vie, de la naissance à la mort, c'est **le désir d'être aimé et d'aimer**. Ce **désir est insatiable**.

BON À SAVOIR

Thomas d'Aquin (philosophe et théologien) évoque la notion du « désir d'être aimable » à différencier du désir défini par Jacques Lacan (psychanalyste), ces deux auteurs s'inscrivent dans deux visions de l'homme différentes. Le premier conçoit l'homme comme étant à la fois corps, âme, et esprit (Dieu vit dans l'homme) ; on parlera alors d'une vision anthropologique chrétienne ; le second s'inscrit dans une vision de l'homme athée qui est corps, âme et inconscient (Jacques Lacan parlera d'un vide opaque, d'un manque à être).

Les parents n'arriveront pas à le satisfaire totalement, malgré tous leurs efforts. Ainsi, lors de sa croissance, l'enfant expérimente **ce manque à être comblé**, à être aimé. Ce manque, c'est le trauma ou **la blessure**. Ce vide est insupportable, c'est pourquoi la personne cherchera à le remplir par tous les moyens : les avoirs, les savoirs, les pouvoirs, les drogues, etc., de manière à lutter contre cette angoisse générée par cette absence d'amour. Mais au lieu de l'apaiser, cela ne fera que la renforcer, devenant tel un mur infranchissable. Pour illustrer cela, on peut très bien imaginer une personne qui pousserait une porte pour l'ouvrir, mais dans le mauvais sens, elle finirait par s'effondrer de fatigue, et au moment où elle relâcherait sa prise, la porte s'ouvrirait. **Il en va de même pour l'angoisse, on ne lutte pas contre elle, on la traverse par un lâcher-prise.** Angoisse signifie : passage étroit, resserré. Elle génère de l'agressivité ; cette dernière peut se transformer en violence, sur soi, sur les autres ou sur les objets, si elle n'est pas maîtrisée.

Le vase d'argile représente l'être humain dans son **désir d'être rempli d'amour**, ses manques ou ses blessures et ses angoisses.



Cette métaphore biblique archétype de notre inconscient collectif⁴ illustre bien que nous sommes pétris de terre, de poussières d'étoiles, et que nous naissons dans un état de grande vulnérabilité. L'amour des parents façonne la personnalité de l'enfant selon les joies, et les manques qu'il en perçoit.

Face au manque, l'enfant recourt à des stratégies, des **mécanismes de défense** pour se protéger, se structurer et éviter ou fuir ce qu'il redoute le plus comme venant de l'extérieur. Ces protections comme de véritables filtres déforment la réalité, mais le préservent

de la souffrance qui émane de sa blessure (le manque d'amour) et lui permettent de s'adapter à son environnement humain. Il travestira ensuite son désir⁵ dans le désir de l'autre pour recevoir l'amour dont il a besoin. Ce désir sera dévié comme nous le verrons dans chaque base. **Nous pensons que la blessure vient de l'extérieur, en fait elle est déjà présente en nous** par cette aspiration douloureuse d'être aimé. Bien souvent, l'autre ne fait que révéler ou réveiller la blessure initiale.

BON À SAVOIR

Les mécanismes de défense pour ne pas souffrir sont :

- s'adapter à son environnement ;
- recevoir de l'amour.

Ces défenses protègent et interprètent la réalité.

La vie psychique se construit donc à partir de ce manque, sur la blessure, avec la mise en place de défenses qui génèrent 9 façons de structurer son caractère, sa personnalité.