

Fasinant ennéagramme!

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **34 (2004)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827193>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Fascinant **ennéagramme!**

■ **L'ennéagramme est une grille d'analyse qui permet de mieux connaître ses propres réactions et celles d'autrui face aux aléas de la vie. Un outil subtil qui nous place face à nous-même, sans complaisance, et qui nous propose des pistes pour évoluer.**

Quand Marie subit une contrariété, elle s'enferme chez elle et rumine ses pensées en solitaire. Par contre, sa sœur Anne, face au même souci, réagit très différemment. Elle s'empare de son téléphone et consulte ses amies, évoquant ensemble à n'en plus finir les solutions qui lui viennent à l'esprit. Face à une même situation, nous avons chacun notre manière de réagir, stratégie que nous avons mise en place dès notre tendre enfance. Un féru d'ennéagramme dirait de Marie qu'elle pourrait être du type 5 et d'Anne qu'elle est probablement du type 7.

Neuf types de base

Le système de l'ennéagramme a défini neuf types de comportements fondamentaux s'appuyant sur nos motivations inconscientes, nos pensées, nos émotions. La description détaillée de ces types figure dans tout bon manuel d'ennéagramme. C'est à la lecture attentive de ces portraits que l'on se reconnaît souvent peu à peu, mais la vraie compréhension des types de personnalité est plus complète lorsqu'en groupe, on rencontre des individus du même type que le sien. Très brièvement, pour une première approche, on peut résumer ces types par quelques grands traits caractéristiques.

1. Le perfectionniste se critique et critique les autres. Dans son vocabulaire, il utilise sans cesse il faut ou je dois. Il est convaincu qu'il n'y a qu'une seule façon juste de faire.

2. L'altruiste cherche l'affection et l'approbation en devenant indispensable aux autres. Il a le cœur sur la main, mais il peut être manipulateur.

3. Le battant veut se faire aimer pour ce qu'il fait. Il apprécie la compétition et s'identifie à son travail.

4. Le tragico-romantique est attiré par ce qui est original et hors de portée. Artiste, il est sensible et a une propension à la tristesse.

5. L'observateur garde une distance avec autrui, protège son intimité et se réfugie dans

sa tour d'ivoire pour mieux se documenter sur le monde.

6. Le loyaliste est harcelé par le doute, a peur d'agir et se sacrifie aisément pour une bonne cause. Il est le garant des traditions.

7. L'épicurien a une approche gourmande de la vie, il est optimiste et n'aime guère s'engager, préférant garder sa liberté.

8. Le chef est un combattif qui accepte volontiers les responsabilités. Excessif, il entre facilement en colère. Il aime protéger ses amis en justicier convaincu.

9. Le médiateur connaît mieux les désirs des autres que les siens propres. Enclin à la paresse, il remet souvent le travail au lendemain. Doué d'une bonne écoute, il déteste les conflits.

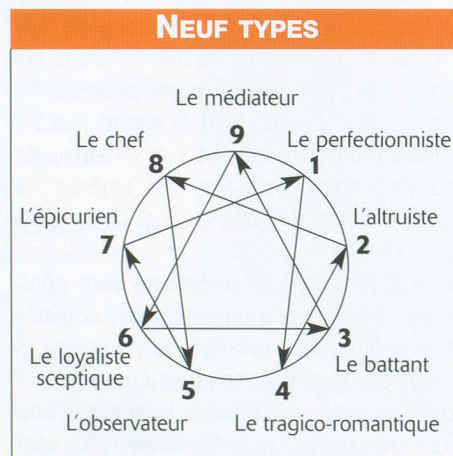
manité. S'il n'y avait plus de 4, le tragico-romantique ou l'artiste, la vie serait bien morne. Et si le 2, l'altruiste, venait à disparaître, le monde serait une vraie jungle!»

Dans une situation de stress, chaque type a tendance à se rapprocher d'un autre, comme l'indiquent les flèches qui parcourent le schéma. Un 7, l'épicurien, par exemple, aura tendance dans une circonstance qui provoque chez lui une forte tension à se rapprocher du 1, le perfectionniste. Il se met alors à devenir critique voire dénigrant. Quand il est, au contraire, serein, le 7 est capable de se tourner vers le 5, pour s'apaiser de son agitation habituelle, prendre du recul et accepter une solitude qui le ressource.

Le système de l'ennéagramme peut paraître simpliste à première vue. En réalité, il propose des combinaisons multiples. Chaque type est ainsi influencé par ses « ailes », c'est-à-dire par les deux types voisins sur le schéma de l'ennéagramme. Un 2 peut donc être influencé par le 1 ou par le 3, ce qui donne des comportements assez différents. Naturellement porté à satisfaire les besoins des autres, un 2 avec une aile 1 aura tendance à vouloir donner des conseils et à insister sur le respect des principes moraux. Avec une aile 3, le 2 ira davantage chercher la réussite sociale, comme le 3, le battant.

Conscience de soi

Quel intérêt à vouloir décrypter son propre comportement et celui de son entourage? Marie-Claire Fagioli suggère plusieurs réponses: «Avoir conscience de ce que l'on peut apporter au monde est en soi très enrichissant. L'ennéagramme est un outil performant dans le domaine de l'orientation professionnelle. Sur le plan personnel, il est souvent agaçant de ne pas comprendre les réactions des autres. Pour des parents, il peut être utile, par exemple, de savoir qu'on ne force pas un 9 à faire quelque chose en le bousculant, mais qu'il y a bien d'autres moyens de le faire agir!»



Evolutions multiples

De notre naissance à notre mort, nous allons conserver le même type, «notre camp de base» comme aime à l'appeler Marie-Claire Fagioli, formatrice d'adultes, qui dispense des stages d'ennéagramme. «Si nous faisons des incursions dans d'autres types, nous revenons toujours à notre camp de base, explique-t-elle. A noter qu'il n'y a pas de type meilleur ou pire qu'un autre. Chacun possède ses qualités et ses défauts particuliers. Chaque type est nécessaire au reste de l'hu-



Dessin Pécub

Il n'y a pas de déterminisme absolu dans l'ennéagramme. Chaque individu, à partir de son type de base, peut évoluer, développer ce qu'il a de meilleur en lui-même, se libérer de dépendances inconscientes ou de comportements compulsifs pénibles à supporter pour soi et les autres.

Les trois centres

À la lecture des différents types, on ressent parfois une hésitation entre plusieurs descriptions. Il est important de savoir que les neuf types sont liés à trois centres qui permettent à l'intelligence humaine de s'exprimer: le centre instinctif, le centre émotionnel et le centre mental. Idéalement, nous devrions les utiliser tous les trois, chacun dans les circonstances où il est le plus efficace. Toutefois, chaque type a une préférence pour un centre qu'il privilégie.

Les 8, 9, et 1 préfèrent utiliser le centre instinctif. Les 2,3,4 se servent du centre émotionnel et les 5,6,7 sont portés sur le centre mental. Le centre instinctif est celui de la survie, de l'énergie et de l'action dans le monde. Lorsqu'on est dans ce centre, on a tendance à considérer que les difficultés viennent du monde extérieur. Dans le centre émotionnel, on met l'accent sur les sentiments et la relation aux autres. Quant au centre mental, il privilégie la connaissance, la curiosité et la

compréhension rationnelle. Un des principaux enseignements de l'ennéagramme est de chercher à développer les centres que l'on a appris à réprimer depuis son enfance sous l'influence d'événements marquants.

Origine religieuse

Mais d'où vient ce système, enseigné aujourd'hui dans des universités américaines, utilisé souvent par des praticiens de l'analyse transactionnelle ou de la programmation neuro-linguistique (PNL)? L'origine de l'ennéagramme se perd dans la nuit des temps. Remonte-t-il aux savants babyloniens, aux contemporains de Pythagore? Il emprunte en tout cas certains éléments à la mystique juive. L'ennéagramme s'est transmis par la tradition orale chez les sages soufis jusqu'au 15^e siècle. Au 20^e siècle, il est remis au goût du jour par des théologiens et des psychologues. Oscar Ichazo l'enseigne dans les années 1960 en Amérique du Sud. L'ennéagramme est pour lui un outil permettant d'étudier « la science du développement humain ». Un psychiatre chilien Claudio Naranjo l'adapte aux découvertes de la psychologie contemporaine. Les jésuites ont eux aussi poursuivi une pratique de l'ennéagramme. L'Américaine Helen Palmer, spécialiste de la recherche sur l'intuition, est un auteur majeur dans ce domaine. Ses livres sur l'ennéagramme dans le couple et au tra-

vail ouvrent de nouvelles perspectives. Ses analyses du comportement humain basées sur d'importants panels d'individus ont permis d'affiner les définitions des types.

Un autre développement de l'ennéagramme se joue dans le domaine de la santé. Des spécialistes des médecines douces comme la Canadienne Francine Dallaire étudient le rapport entre les types et la propension à certaines sortes de maladies. Selon elle, par exemple, un 6 animé par le doute aurait tendance à souffrir d'allergies ou de difficultés digestives.

L'ennéagramme, pour peu qu'il soit mis en pratique par des personnes ouvertes et non sectaires, est un outil à la fois ludique et profond qui permet une approche nouvelle des autres. À force de s'y plonger, on se met à se demander de quel type sont son patron, sa tante et son dentiste. Et de comprendre enfin, au-delà de nos premières impressions pourquoi on a tant de peine ou de plaisir à communiquer avec eux.

Bernadette Pidoux

» A lire entre autres: *L'Ennéagramme*, d'Helen Palmer, Editions Vivez Soleil. Marie-Claire Fagioli organise régulièrement des conférences et des stages d'ennéagramme. Prochaine conférence gratuite à Lausanne lundi 6 septembre à 18 h. Autres dates: www.creation-entreprise.ch ou tél. 021 341 13 31.