

L'ennéagramme : un outil pour l'évolution de la conscience

Interview d'Eric Salmon

Nous avons vu la dernière fois la description des neuf bases de l'ennéagramme, typologie structurant la psyché humaine en neuf personnalités, neuf profils, neuf manières de voir le monde.

Alain Gourhant : Quels sont les éléments supplémentaires qui interviennent pour enrichir la description de chaque base ?

Eric Salmon : Dans notre école dite "de la tradition orale de l'ennéagramme", nous considérons que chaque homme est unique à sa façon, et qu'aucune grille ne pourra définir qui que ce soit, dans sa complexité et son unicité. Néanmoins, l'ennéagramme offre de bons repères pour mieux comprendre cette complexité intérieure. Dans ce contexte, une fois posés les neuf archétypes, le système propose **une dynamique intérieure sous forme de flèches**, qui montrent comment, en plus de sa facette principale, il existe deux autres facettes secondaires. Celles-ci entrent en jeu lorsque le schéma habituel de la facette dominante ne suffit plus à gérer la situation présente. Par exemple, prenons la base 7 caractérisée notamment par la diversité, le mouvement, la recherche du plaisir et la nouveauté.

Lorsqu'elle se trouve dans une situation qui dure, elle risque d'avoir du mal à rester concentrée sur un même projet jusqu'au bout. Ses valeurs habituelles l'incitent plutôt à zapper vers autre chose. Mais, en situation dite "de stress", le représentant de ce profil peut sortir de son schéma habituel 7, pour aller vers sa flèche 1. Ainsi, deux semaines avant l'échéance du baccalauréat, ce profil 7, peut incarner un comportement décalé de son schéma habituel et devenir rigoureux, méthodique et discipliné avec nombre des caractéristiques de la base 1. Il ne se reconnaît pas vraiment lui-même dans cette façon d'être, mais en puisant dans cette autre facette, il s'équipe temporairement des qualités utiles pour mener son projet à terme. Dans une autre situation dite "de sécurité", un architecte en base 7, peut se trouver débordé au milieu d'un projet comportant trop de paramètres différents. Tant qu'il reste sur sa dominante 7, le profil va avoir du mal à gérer la complexité de la situation, mais s'il passe dans sa facette 5, il va pouvoir acquérir les qualités de ce profil et donc, mettre de la distance entre le projet et lui, passer d'un niveau d'excitation intellectuelle à une lucidité plus froide, devenant capable de choix plus justes.

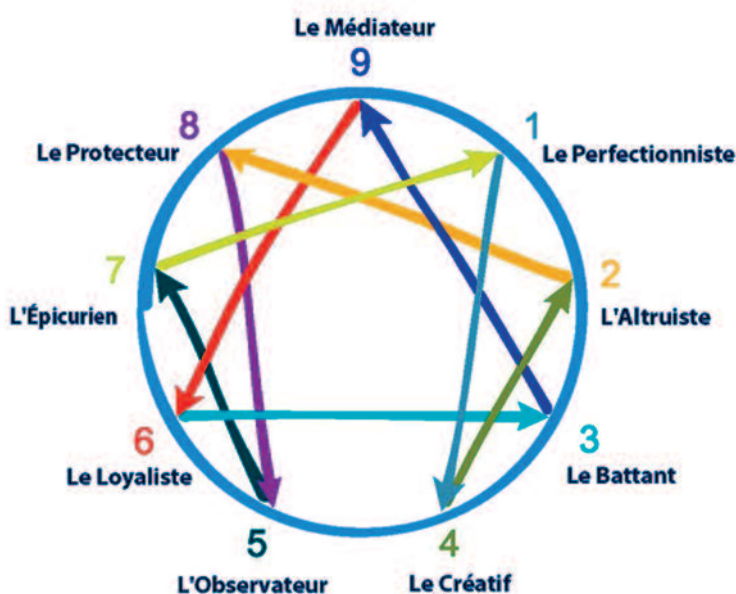
Il y a une autre dynamique, celle des sous-types, sur lesquels vous avez été le premier auteur au monde à écrire un livre...

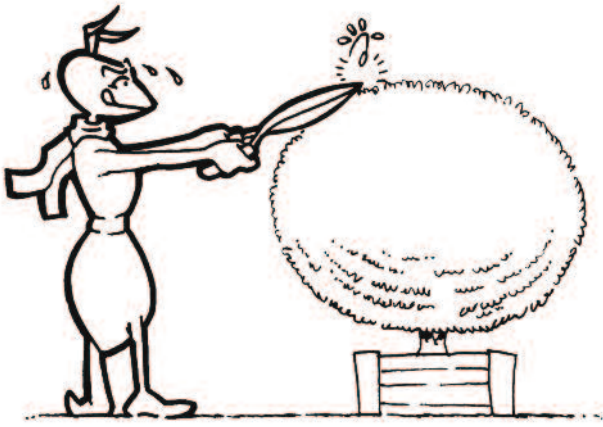
Les sous-types sont un résumé des pulsions instinctives que l'ennéagramme décline en trois pôles, correspondant à trois pulsions de vie archaïques.

Il y a **la pulsion de se nourrir, de se loger, de se vêtir** : c'est une pulsion d'autoconservation. Il y a ensuite **une pulsion sexuelle**, qui peut dériver sur différentes formes de "procréation", comme de vouloir laisser une trace sur terre, par exemple, pour les artistes avec leur besoin viscéral de créer et de laisser une œuvre derrière eux. Le troisième instinct est dit **grégaire**. Il s'agit du besoin vital de faire partie d'un groupe et d'être reconnu au sein de ce groupe. Chacun d'entre nous a ces trois pulsions, mais l'une d'entre elles, ayant été blessée plus que les autres dans l'enfance, va nous inciter, toute notre vie, de manière souvent inconsciente, à vouloir compenser un manque dont on a souffert.

Finalement, on a donc trois modes instinctifs, qui vont se conjuguer avec les 9 bases, pour donner une cartographie en 27 profils et faire de l'ennéagramme une des grilles de lecture de la personnalité les plus subtiles.

La dynamique des flèches



**Comportement "social"**

Ces trois instincts : autoconservation, sexuel, grégaire, engendrent trois modes comportementaux, que l'on appelle **les sous-types** et qui sont : **le comportement de "survie", le comportement en "tête à tête" et le comportement "social"**. Ces comportements instinctifs éclairent le fonctionnement de chaque base. Prenons par exemple le profil 1, dont les valeurs principales sont l'intégrité, la rigueur et la persévérance. Lorsque c'est l'instinct d'autoconservation qui domine, on est dans le sous-type "survie". L'attention et les préoccupations de la personne vont aller vers le monde matériel : chaque chose doit être à sa place, la voiture doit être propre, le vêtement bien repassé... Et la colère pourrait monter, si l'ordre matériel n'était pas respecté ! Lorsque c'est l'instinct sexuel qui domine, on est dans le sous-type "tête à tête". La rigueur et la discipline vont se mettre au service de la relation en "tête à tête" : si j'ai rendez-vous à 20h, au cinéma, je vais mettre beaucoup d'application à être exactement à l'heure et la colère peut surgir si mon partenaire est en retard. Quant au sous-type "social", les préoccupations de la base 1 vont aller vers le respect des règles du groupe. Ainsi, en société, chacun doit connaître les règles et les respecter. La colère du profil 1, sous-type social, peut monter si un conducteur ne respecte pas la vitesse réglementaire. Dans mon livre *La Clé de l'ennéagramme, les sous-types* (Inter-éditions), j'évoque aussi le fait que la majorité de nos amis sont probablement du même sous-type que nous.

Est-ce que l'ennéagramme s'occupe de rechercher la situation d'origine dans l'enfance qui a permis au schéma répétitif propre à chaque base de s'installer, ou cela relève-t-il d'une psychothérapie ?

Cela relève d'une psychothérapie. L'ennéagramme va proposer une prise de conscience de "qui je suis" et de "comment je fonctionne actuellement", en proposant à chacun de s'ouvrir à de nouveaux comportements. L'animateur encourage ceux qui le souhaitent à se faire accompagner par ailleurs, pour tout

le travail qui concerne la réparation des blessures du passé. Des listes de thérapeutes sont mises à la disposition des participants.

En ce sens, est-ce qu'on peut dire que l'ennéagramme a un point de vue intégratif ?

Oui, pour autant que l'animateur se place dans une philosophie "transpersonnelle". Dans notre pédagogie dite "de la tradition orale" créée par Helen Palmer, nous considérons chaque personne comme intelligente, consciente et responsable de son développement. Le but est d'amener chacun à la prise de conscience de ce qu'il est. De l'aider à devenir davantage lucide de son "travers principal", de progressivement mettre une distance entre une première impulsion et sa réactivité habituelle dans certaines situations. Après, oui, nous mentionnons un certain nombre de disciplines de développement, laissant chacun libre de choisir par lui-même.

L'ennéagramme propose donc une grille de la personnalité en neuf bases, et en trois sous-types. Traite-t-il la question du chemin vers l'unité, pour tous ces profils si complexes et si différents ?

Ce retour à l'unité passe par la reconnaissance de son profil dominant. Il s'agit d'apprendre à nommer mes schémas répétitifs à caractère cognitif et affectif, qui m'entraînent à être trop réactif par rapport à mon environnement. Une fois que j'ai pris acte de ma compulsion dominante, alors je peux progressivement prendre mes distances, renoncer à mon schéma automatique, et essayer d'utiliser des facettes de moi-même plus appropriées et plus justes. C'est une pratique quotidienne, semblable à celle de la méditation, que nous appelons "*Développer l'observateur intérieur*". Il s'agit de constater de plus en plus tôt si je suis centré ou si je ne le suis pas, considérant qu'être centré, c'est vivre l'unité, ne serait-ce qu'un instant.

Comportement en "tête à tête"

Parlons maintenant de l'aspect spirituel de l'ennéagramme.

L'origine de l'ennéagramme est spirituelle. On ne connaît pas exactement les origines du diagramme, mais des pistes sérieuses mènent aux Pères du désert dans la tradition chrétienne, à une congrégation soufie (mystiques musulmans), au philosophe Ramon Lull ; quant au nombre de similitudes entre l'arbre de la Kabbale et l'ennéagramme, il est troublant. Spirituellement, l'idée, c'est que le Divin existe en nous, mais que c'est moi, petit homme prisonnier de mon ego, qui ne suis pas présent à moi-même et donc pas en contact avec Lui. Vu sous cet angle, le chemin spirituel consiste à décoder cet ego, à le désengrammer petit à petit, de façon à être centré de plus en plus souvent et donc ouvert à une autre dimension de moi-même. Cet aspect spirituel est en même temps le grand reproche que l'on fait à l'ennéagramme. Certaines personnes, certaines entreprises ne veulent pas en entendre parler, parce que cela fait partie de son histoire. On emploie alors des étiquettes disqualifiantes en accusant l'ennéagramme d'ésotérisme. Mon point de vue, c'est que, même sans évoquer cette dimension, l'ennéagramme peut faire beaucoup de bien. Le nombre de participants estimant qu'il y a "un avant et un après" la découverte de cet outil, m'impressionne toujours. Pour éviter tout malentendu, je précise en stage que cette grille a surgi à différentes époques, à différents endroits de la planète avec des interprétations spécifiques, et que, pour ma part, je vais parler de l'interprétation transpersonnelle datant de 1970, transmise par le Dr Claudio Naranjo, Helen Palmer, le Dr David Daniels.

Quels sont les différents champs d'application de l'ennéagramme ?

Il y a d'abord **le champ du développement personnel**, c'est-à-dire acquérir des repères sur "Qui suis-je ?" et des repères sur "Savoir qu'en faire".

Comportement de "survie"



Ensuite, le premier champ le plus évident, c'est **le champ de l'accompagnement de la personne**. Cela va du psychothérapeute, à l'infirmière, au médecin, au coach, à l'accompagnateur spirituel... Ce sont ceux qui prennent des personnes en charge et ont besoin d'outils pour appréhender l'humain dans sa profondeur. Je crois que cet outil est bon pour poser plus vite les bonnes questions, pour aller au delà du masque que présente la personne et clarifier son intériorité afin de lui en faire prendre conscience.

En terme de **management, leadership, prise en charge d'équipes**, l'ennéagramme est aussi très utile. N'importe quel cadre ayant eu vingt personnes en dessous de lui, va constater très vite que sur les vingt personnes, il y en a quinze avec lesquelles ça va se passer à peu près bien quand il leur parle, et cinq avec lesquelles on ne peut pas se comprendre dans un sens comme dans l'autre. Avant, le chef d'équipe pouvait "virer" les cinq qui ne lui convenaient pas. Aujourd'hui, ça ne marche plus et il va devoir faire avec les vingt. C'est alors que cette grille, permettant de mieux comprendre l'autre en profondeur, va être très utile. On n'est pas dans des techniques artificielles pour l'amélioration de la communication, on se demande qui est l'autre au fond, quelles sont ses motivations, ses valeurs et ses croyances, pour essayer de mieux l'intégrer dans l'équipe.

Après, il y a **le secteur de l'éducation et des écoles**, où l'ennéagramme se développe aussi. Le professeur va pouvoir déceler plus vite le potentiel de chacun de ses élèves et les accompagner dans ce qu'ils sont en tant qu'enfants. Par exemple, c'est une grille qui va aider à reconnaître si cet enfant est plus un créatif-affectif qu'un intellectuel au fond de lui-même. Cela va permettre au professeur de mieux écouter l'enfant et de le respecter dans son individualité profonde afin qu'il progresse mieux.

Enfin, une autre application est celle de **la famille et de la vie de couple** : cela peut aider les parents à mieux comprendre leurs enfants, et pour les couples leur permettre de se poser les bonnes questions, de manière sobre et simple, comme par exemple : "De quoi as-tu vraiment peur ? Qu'est-ce qui te met vraiment en colère ? Qu'est-ce que tu aimerais que je reconnaisse le mieux en toi ? Qu'est-ce qui te rendrait le plus triste au fond ?" Avec ce système, je vais pouvoir entendre les réponses en ayant des repères pour les interpréter, de sorte que la vie ensemble aura plus de sens.

Quels sont les rapports entre l'ennéagramme et la santé ?

Chacun des neuf profils représente une compulsion face à la réalité extérieure et cette compulsion a des conséquences sur la santé psychique et somatique de la personne. Il y a des études américaines qui sont en route sur la relation entre l'ennéagramme et les maladies, mais il n'y a rien d'écrit officiellement encore. J'ai invité le Dr David Daniels à Paris en juin 2012 à animer deux jours de séminaire sur les liens entre l'ennéagramme et la neurobiologie. Le mieux qu'on semble pouvoir prouver, c'est que les représentants d'un des neuf profils présentent un terrain de fragilité particulier à un endroit. On

pourra par exemple évaluer que, sur 100 asthmatiques, tel profil est surreprésenté par rapport à d'autres. Tous les médecins qui sont venus en stage agréent, que si l'on divise les neuf profils en trois centres (mental, affectif, corporel), on arrive à des terrains de fragilité spécifiques. Par exemple, les bases 5, 6, 7 sont des profils plutôt mentaux, qui tendent à trop vivre dans leur tête, au détriment des émotions et du corps. En faisant des statistiques à grande échelle, on trouverait très probablement chez ces personnes un terrain de fragilité particulière aux maladies du système nerveux. De la même façon, les profils 2, 3, 4, sont plutôt centrés "cœur", et filtrent le monde extérieur d'abord par leurs émotions. Ils auraient, eux, un terrain de fragilité principal tourné plutôt vers le système respiratoire. Les bases 8, 9, 1, filtrant d'abord leur environnement par les sensations du corps, auraient un terrain de fragilité du système circulatoire. En homéopathie, aussi, je sais que des recherches sont en cours.

“**L'ennéagramme a plusieurs champs d'application : le plus évident est le champ d'accompagnement personnel**”

En ce qui concerne la santé psychique, plutôt que de donner à chaque base un nom de baptême un peu futile, il serait plus juste de parler de "polarités qui mettent en tension" propres à chacune d'elles. Par exemple, au lieu de baptiser la base 5, "L'observateur", on pourrait évoquer le fait que le profil à dominante 5 est perpétuellement en tension entre sauvegarder son intimité et être en lien avec le monde extérieur, et que cette polarité va provoquer quotidiennement des tensions, celles-ci finissant par s'ancre à certains endroits du corps. Nous sommes tous en tension et notre psychisme va mettre certains organes du corps, certains muscles plus en tension que d'autres. Plus chaque individu est conscient de ces tensions, plus il connaît leur origine, plus il peut éventuellement travailler à les libérer, même partiellement. Cette idée ne date pas d'aujourd'hui, on la retrouve notamment dans le livre d'Herbert Benson *Réagir par la détente* (Tchou, 1976).



L'ennéagramme dans le champ du management : Eric Salmon et Robert Dilts pendant un stage commun

Est-ce que vous pouvez nous décrire les formations et les stages que vous organisez dans votre centre de formation ?

Je suis resté dans la lignée de l'école américaine que j'ai suivie. Je transmets l'ennéagramme avec la pédagogie de la "tradition orale" qui est une méthode vivante, participative et interactive, impliquant le corps et les émotions. Je m'inscris aussi dans la lignée du courant transpersonnel, où l'homme est adulte, responsable, conscient, et capable d'être co-créateur de son développement. Je développe un cursus qui s'étale sur un an et demi en dix stages de deux jours. En vingt jours, je retransmets l'essentiel de ce que j'ai pu apprendre en vingt ans. C'est une animation proposant des exercices pratiques, interactifs ; c'est un enseignement participatif, plutôt qu'une démarche didactique. Les participants correspondent bien aux différents champs d'application dont nous avons parlé : développement personnel, ressources humaines, paramédical, psychologie, ainsi que des cadres et dirigeants et des formateurs qui désirent retransmettre cet outil.

Quelle conclusion ?

L'ennéagramme se développe de manière exponentielle depuis quinze ans dans le monde entier. J'ai eu la chance d'animer dans une quinzaine de pays dont l'Iran et l'Inde, et l'engouement est le même partout. Plus de 70 ouvrages sont sortis en français. Je pense que c'est plus qu'une mode et que sa longévité sera due à plusieurs facteurs. Dans un premier temps, l'ennéagramme est simple et accessible à tous, et avec un minimum de connaissance, chacun peut se faire du bien dans sa vie de tous les jours. Le deuxième élément, c'est justement que cette grille s'applique aux situations du quotidien. Enfin, le diagramme est ancien, il a donc une dimension historique, et ce n'est pas une énième grille de communication inventée récemment. Par ailleurs, c'est un système qui dépasse la description comportementale pour évoquer : "Pourquoi je suis ce que je suis ?", "Comment renoncer à un fonctionnement automatique pour aller vers une conscience plus élargie ?", avec en ligne de mire l'idée de retrouver l'unité. Finalement, l'ennéagramme se présente sous forme de cercle, et le cercle est une figure très inclusive, très intégrative. Beaucoup de professionnels de la nature humaine qui viennent à l'ennéagramme (médecins, psychiatres, religieux, etc.), estiment que ce système leur permet d'inclure leurs autres connaissances de l'Homme et regrettent de ne pas l'avoir rencontré plus tôt. Bel éloge !