

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

interview d'Eric Salmon

Eric Salmon, formateur à l'ennéagramme, nous invite à découvrir ce puissant outil de développement personnel, en nous expliquant le sens des neuf bases et leurs correspondances, aussi bien avec la psychopathologie moderne que la tradition la plus ancienne du christianisme.

Alain Gourhant : Pourriez-vous nous présenter l'ennéagramme ? D'abord que signifie son nom ? Quelle est son origine ?

Eric Salmon : C'est un mot qui vient du grec *ennea*, le nombre neuf, et *gramma* qui signifie une figure. Comme le pentagramme, figure à cinq points ou l'hexagramme, six points, l'ennéagramme est une figure à neuf points ou neuf bases.

Quant à l'origine de l'ennéagramme, elle est lointaine et je différencie ce qui date d'avant et après 1970. Avant, il existe **un diagramme ancien**, dont les origines sont lointaines et sur lequel on peut dire tout et n'importe quoi. Autour de **Pythagore**, il y a un faisceau de présomptions qui semble montrer qu'il connaissait le schéma et qu'il l'utilisait pour la connaissance de soi. On pourrait aussi citer le théologien et philosophe catalan **Ramon Llull** au XII^e siècle... De toute manière, toutes ces interprétations et utilisations anciennes de ce graphique ne sont pas claires.

Après 1970, il y a **le courant de la psychologie dit transpersonnel** qui a estimé que tout homme était conscient, responsable et libre de choisir d'être le pilote de son propre développement. La plupart des outils de développement personnel sont issus de ce courant. Depuis le début de son développement dans les années 1970, l'ennéagramme s'inscrit dans ce courant. Il est devenu une référence en terme de grille de lecture de la personnalité, accessible à tous, donnant des repères clairs sur le "qui suis-je ?".

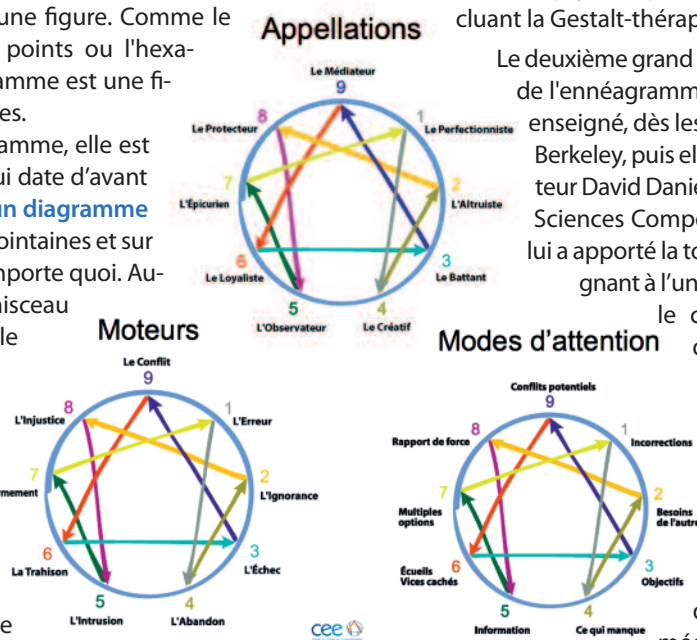
Parmi les noms importants qui ont le plus contribué à cette divulgation, il faut citer un médecin psychiatre d'origine chilienne, **Claudio Naranjo**, qui utilise depuis 1970 cette grille, dans un travail psycho-spirituel complet et cohérent, incluant la Gestalt-thérapie et la méditation.

Le deuxième grand nom pour la diffusion récente de l'ennéagramme, c'est **Helen Palmer**. Elle l'a enseigné, dès les années 80, en psychologie à Berkeley, puis elle s'est associée avec le Docteur David Daniels, Directeur du département Sciences Comportementales à Stanford, qui lui a apporté la touche de légitimité en enseignant à l'université de Stanford, tant dans les cursus de psychologie que dans le MBA.

Par la suite, Helen Palmer a été invitée par Harvard, pour un module « *Ennéagramme & Négociation* » et en Europe, notamment à l'Institut Waldzell en Autriche, où des philosophes, des Prix Nobel de la Paix, en médecine et dans d'autres domaines, travaillent sur le développement

de la conscience.

L'idée, c'est que la conscience du monde ne pourra évoluer que par un élargissement de la conscience individuelle. Helen Palmer est celle qui a souligné, au fil des années, que **l'ennéagramme permettait relativement rapidement, de prendre conscience de schémas répétitifs, tant cognitifs qu'émotionnels, qui ramènent notre attention toujours dans la même direction.**





Base 1 : le Perfectionniste



Base 2 : l'Altruiste



Base 3 : le Battant



Base 4 : le Romantique



Base 5 : l'Observateur

Est-ce que vous pouvez nous faire un tableau rapide de ces neuf bases avec leurs schémas répétitifs inconscients ?

Prenons un grand cercle, sur lequel nous allons placer symboliquement tous les hommes et les femmes du monde. Autour de ce cercle, il y a neuf points de repère, équidistants. Si je demande à neuf personnes, situées sur chacun de ces points de me décrire ce qu'elle voit de la réalité qui est au centre, chacune va me décrire son point de vue, sa perspective de cette réalité. On a ainsi neuf perceptions, neuf façons de se relier au monde.

La base 1 va d'abord voir ce qui ne va pas, avec une sorte de compétence à déceler les erreurs ou les dysfonctionnements de ce qui est là : c'est **le perfectionniste** qui filtre le monde extérieur par rapport à ce qui ne marche pas. Par exemple, il va d'abord voir le tableau de travers ou dans un écrit, la faute d'orthographe. Au niveau affectif, la base 1 risque de vivre dans une certaine colère intérieure, à cause de son taux d'exigence trop élevé. Il va serrer les dents pour corriger ce qui ne va pas, s'améliorer de jour en jour et tenter d'améliorer le monde extérieur. On rentre dans un processus d'hyperexigence. En psychopathologie, on va trouver dans cette base **l'obsessionnel compulsif**.

En base 2, la personne va d'abord voir l'homme qui souffre et qui n'est pas assez fort pour se prendre en charge. C'est **l'altruiste** qui se dit : « *Je suis compétent pour voir la souffrance des autres et mes bras sont suffisamment grands pour leur apporter ce dont ils ont besoin ; d'ailleurs, je sais souvent mieux qu'eux ce qu'ils devraient faire pour se porter mieux.* » Cela donne l'archétype du nourricier-sauveteur. Au niveau affectif, à force de prendre les autres en charge et d'être axé sur leurs besoins, la personne oublie ses propres besoins et désirs, de sorte qu'au bout de quelques temps, elle ressent une frustration intérieure de pas être assez prise en compte par l'autre. En psychopathologie, on va trouver dans cette base **l'hystérique**.

En base 3, la personne fonde son existence sur ce qu'elle produit et elle va faire en sorte que cette productivité se voie. On se trouve là dans le désir d'être admiré pour son efficacité. On rentre alors dans **la vanité, le narcissisme** avec un processus qui peut mener au "burn out", conclusion d'un activisme du "toujours plus" totalement épuisant. En psychopathologie, on va trouver dans cette base **la personnalité de type A**, hyperactive, impatiente, toujours pressée et stressée.

En base 4, nous trouvons un profil orienté sur ce qui manque au niveau émotionnel. C'est une base en quête d'instantanés rares et beaux, qui ressent ce qui manque dans la situation présente, par rapport à son idéal d'excellence. On est là face à un profil dont le travers ultime est **la tendance maniaco-dépressive**.

En base 5, la personne a besoin de comprendre, de savoir d'où vient le monde, qu'est-ce qu'elle fait sur terre, quel est le sens de la vie, etc. On est dans une quête de sens. Nous

sommes dans un profil ayant soif de connaissances, avec pour conséquence, **une tentation de minimiser ses besoins**. En terme affectif, c'est une base blessée par l'intrusion de l'autre. Elle a donc besoin de protéger son périmètre de sécurité et son espace intime : « *L'intrus, c'est celui qui rentre dans mon bureau sans frapper à la porte, qui m'embrasse, quand je le connais à peine, ou qui fouille dans mes affaires quand je n'y suis pas, pour aller chercher un stylo.* » En psychopathologie, on va trouver dans cette base **le schizoïde**.

En base 6, c'est un profil loyal et sceptique, il a à la fois besoin de se sentir en sécurité et de savoir ce qui va advenir. Il peut donc avoir tendance à poser des questions, à évaluer les risques ou à vouloir savoir où l'on va et pourquoi. Il y a une problématique de la confiance : « *Comment puis-je savoir si je peux t'accorder ma confiance ?* » En psychopathologie, on va trouver dans cette base **le paranoïaque**.

Le profil 7 est une sorte d'épicurien généraliste qui a peur de souffrir en s'impliquant. Il se dit : « *Si je m'implique dans ce métier pour cinq ans, je risque de ne pas avoir de porte de sortie, je serai coincé et je souffrirai. Je veux bien travailler sur ce projet, mais je veux me sentir libre de partir quand je veux.* » C'est donc une base qui va butiner sur chaque fleur, pour ne pas risquer d'être avalé par une seule fleur qui le fixerait. Il s'agit d'une sorte d'épicurien profitant de tout, en ayant du mal à s'engager dans un seul projet. Au niveau cognitif, ce sont des gens qui ont du mal à fixer leur attention sur une seule chose. Ils aiment travailler à plusieurs projets à la fois, posant leur attention brièvement d'un projet à un autre. En psychopathologie, on va trouver dans cette base **le narcissique**.

En base 8, on trouve celui qu'Hippocrate appelait le tempérament sanguin. C'est un impulsif qui dit ce qu'il pense et qui agit immédiatement à ce qui se passe dans le présent. Il manque de frein pour limiter sa première impulsion, il est particulièrement réactif à l'injustice et il aime utiliser sa force pour protéger le faible. Dans la psychopathologie anglo-saxonne, on va trouver dans cette base **le sociopathe**.

En base 9, nous trouvons un profil de type "passif-agressif". Il préfère s'oublier lui-même et vivre en harmonie plutôt que de chercher à faire valoir son point de vue fermement. **C'est un médiateur** qui peut manquer d'affirmation de soi, mais qui sait écouter, trouver des consensus, faire en sorte que règne un climat constructif. En psychopathologie, on va trouver **le passif-agressif**.



Base 6 : le Loyal-Sceptique



Base 8 : le Protecteur



Base 7 : l'Épicurien



Base 9 : le Médiateur

Est-ce qu'il ya des corrélations entre ces neuf bases et d'autres systèmes de description de l'être humain ?

Oui, ces neuf profils, comme nous l'avons mentionné précédemment dans leur description, sont en correspondance avec **certaines personnalités décrites par la psychopathologie⁽¹⁾** et en particulier le DSM (Manuel Statistique des troubles mentaux).

Ces corrélations proviennent surtout d'Helen Palmer dans son livre, *Le guide de l'ennéagramme*. Helen s'est notamment appuyée sur des années de recherche, ainsi que sur les travaux du Dr Claudio Naranjo, qui avait, lui, établi des parallèles entre les profils de l'ennéagramme et les mécanismes de défense.

Par rapport à ces corrélations entre les types de l'ennéagramme et le DSM, je suis toujours surpris de la stupeur et de l'engouement pour l'ennéagramme des psychiatres et psychologues qui viennent participer à

mes séminaires. Ils témoignent de ce que l'ennéagramme a des applications pratiques immédiates dans leur métier au quotidien, là où la grille du DSM semble plutôt réservée à des troubles mentaux très sérieux et donc, plus rares.

Les profils sont aussi en relation avec la **cartographie des passions/vertus⁽²⁾** que les premiers moines chrétiens, appelés *Pères du désert*, ont mis au point en Egypte au IV^e siècle après J.-C. Ces mystiques se sont posés la question : « *Fondamentalement, chaque homme possède la paix en lui, mais personne ne la trouve, pourquoi ?* ». Leurs recherches ont abouti à une liste de huit passions ou dérèglements de la psyché : **la colère, l'orgueil, la vanité, l'envie, l'avarice, la gourmandise, la luxure, la paresse**. La description qui nous est parvenue par Évagre le Pontique (Voir *Thérapeutique des maladies spirituelles*, Jean-Claude Larchet, Editions du Cerf) est assez proche du travers principal de chacun des profils de l'ennéagramme.

Par exemple, pour la base 5, le repli sur soi **donne l'avarice**, une forme de détachement matériel, physique et émotionnel pour mieux valoriser et glorifier la vie intellectuelle. Ce profil va avoir du mal à contacter sa paix intérieure, tellement il a besoin de penser, de réfléchir, de chercher à comprendre.

Le profil 7 correspond à **la gourmandise**. Il est glouton de multiples expériences excitantes qui s'enchaînent vite. Cette attention multi-orientée est fréquemment appelée "pensée du singe" dans les cercles de méditation, parce que la pensée "zappe" très vite d'un thème à l'autre, par des associations d'idées qui permettent à l'attention de ne pas souffrir de l'ennui en restant trop longtemps sur un seul support.

La valeur ajoutée principale de l'ennéagramme consiste à mettre de la lumière sur notre zone d'ombre, à décoder comment notre attention se redirige constamment dans une même direction pour filtrer le monde extérieur de la façon la plus sécurisante, de son point de vue.

Une fois que je peux prendre conscience de mon schéma répétitif principal et que je peux déceler quand et comment il revient, je vais pouvoir m'ouvrir à d'autres possibles. Chaque profil va ainsi avoir un "pire" et un "meilleur", à savoir qu'il a des compétences particulières, un champ d'excellence possible.

Prenons l'exemple du profil 9 : c'est un **passif-agressif** qui, à son pire, cherche la paix en n'osant pas dire "je" et en ne sachant pas prendre sa place. Une fois qu'il a pris conscience de son schéma, l'a nommé et a travaillé à le dompter, il pourra devenir une personnalité forte, capable de s'opposer à chaque fois que ce sera juste, afin de **devenir une sorte de pacifiste engagé**.

L'ennéagramme évoque donc le libre arbitre ou la liberté de chacun de se remettre en question pour constater où et comment il devient excessif, afin de se donner la possibilité de l'attitude la plus adaptée à ce qui se passe, de façon objective et non plus compulsive.

Pour en savoir plus :

Centre d'études de l'ennéagramme : www.cee-enneagramme.eu



Helen Palmer

(1)- Liste des correspondances entre la compulsions extrême de chacun des profils Ennéagramme et les pathologies :

- 1 - Obsessionnel
- 2 - Hystérique
- 3 - Personnalité de type A
- 4 - Maniaco-Dépressif
- 5 - Schizoïde
- 6 - Paranoïaque
- 7 - Narcissique
- 8 - Sociopathe
- 9 - Passif-agressif

Source : Helen Palmer, *Le Guide de l'ennéagramme*, Interéditions

(2)- Liste des Passions/Vertus en lien avec l'ennéagramme :

- 1 - Colère/Sérénité
- 2 - Orgueil/Humilité
- 3 - Vanité/Vérité
- 4 - Envie/Équanimité
- 5 - Avarice/Non-attachement
- 6 - Peur/Courage
- 7 - Gourmandise/Sobriété
- 8 - Luxure/Innocence
- 9 - Paresse/Action juste

Source : Eric Salmon, *ABC de l'ennéagramme*, Editions Jacques Grancher

Bibliographie

- . Eric Salmon, *ABC de l'ennéagramme*, Editions Jacques Grancher
- . Eric Salmon, Laurence Daniélou *Découvrir l'ennéagramme*, Interéditions
- . David Daniels, *Trouver son profil enneagramme*, Interéditions
- . Helen Palmer, *Le Guide de l'ennéagramme*, Interéditions
- . Helen Palmer, *La Force de l'ennéagramme*, Interéditions
- . Eric Salmon, *La Clé de l'ennéagramme*, Interéditions
- . Jean-Claude Larchet, *Thérapeutique des maladies spirituelles*, Editions du Cerf