

L'ennéagramme, une voie transpersonnelle de cheminement vers soi

Béatrice Lateur

Généralités sur l'ennéagramme

Pour donner une définition simple et un aperçu de ce qu'apporte l'ennéagramme, il est possible de dire qu'il s'agit d'un système de connaissance de soi, basé sur les motivations de l'individu.

L'ensemble des personnes est divisé en *neuf grands types de base* qui sont chacun l'une des manifestations particulières de l'Amour, du divin, de l'Un.

Toutefois, loin d'étiqueter les gens et donc de les réduire, l'ennéagramme propose au contraire tout un jeu de subdivisions qui permet de rendre compte non seulement de l'unicité de chacun, mais encore des différences de variations de chaque personne en fonction des situations dans lesquelles elle se trouve et des divers niveaux d'évolution traversés tout au long de la vie.

Grâce à ce niveau de subtilité extraordinaire, l'ennéagramme est donc un outil de connaissance de soi - de qui nous sommes réellement -, et d'ouverture aux autres. Il permet ainsi une meilleure communication, la valorisation des qualités de chacun. C'est donc un artisan de paix et d'évolution de tous.

1 – Les trois niveaux de l'être

Pour typer, c'est à dire pour déterminer le type auquel appartient une personne, l'ennéagramme prend en compte trois niveaux :

- *le niveau corporel*. Nous n'aborderons pas aujourd'hui le plan corporel, bien qu'il soit très intéressant et source d'un travail d'évolution profond.
- *le niveau de l'ego*, ce que nous appelons la personnalité en psychologie. C'est à ce niveau que se manifestent les aspects sclérosants de nos illusions (dans le sens de non-connaissance) et de nos peurs qui donnent naissance aux manifestations difficiles de notre type. Il est important, utile et aidant de savoir qu'à chacune des caractéristiques du plan de l'ego correspond une équivalence de réalisation de l'Etre au plan de l'essence.
- *le niveau de l'essence*, ce qui correspond au niveau transpersonnel, à l'âme, à notre vraie nature. Là résident toutes les qualités de notre type : ce sont les expressions naturelles de nous-mêmes, de ce que nous sommes réellement.

Pour résumer, nous pouvons donc dire que l'ennéagramme est une aide précieuse pour la connaissance de soi, de ses aptitudes innées, de ses capacités – qui relèvent de l'essence. Il permet aussi de déterminer facilement nos peurs, mécanismes de défense, croyances limitantes, les pièges dans lesquels nous tombons inconsciemment – qui se situent au niveau de l'ego -, ce qui nous permet de les dépasser plus aisément.

Voici à présent les grandes lignes directrices de cet outil réellement aidant.

2 - les neuf types de base

Selon les écoles les neuf grands types de base sont répertoriés par les chiffres de un à neuf ou par diverses appellations. Pour simplifier, nous nous en tiendrons, dans ce bref exposé, aux neuf chiffres.

Chacun des types apporte au monde un talent particulier qu'il manifeste naturellement plus facilement que les autres. Ceci permet de comprendre qu'aucun type n'est meilleur ou pire qu'un autre. Tous offrent une qualité particulière qui, sinon, manquerait à l'univers.

Il existe donc *neuf types de base* qui sont neuf facettes du Soi, chacune étant à la fois une partie du Tout et le Tout lui-même.

3 - la compulsion

Chaque type est en lien avec une *compulsion*, c'est à dire ce que nous cherchons à éviter à tout prix. Cette compulsion est reliée à notre peur de base qui est celle qui a été la plus massive pendant notre enfance.

4 – les trois centres

De plus, ces neuf types sont caractérisés par *trois centres* de perception qui sont actifs en chacun de nous, mais dont l'un a une action prédominante sur les deux autres.

Ces trois centres sont :

- *le centre mental*
- *le centre émotionnel*
- *le centre instinctif.*

Chaque type a des caractéristiques principales qui correspondent à ces trois centres et sont situées aux trois plans de la personne qui sont le corps, l'ego et l'essence.

- Au niveau du centre mental, se trouvent *la fixation* et *l'idée supérieure*. La fixation est la préoccupation mentale ou le mode d'attention privilégié du type lorsque la personne est sous l'emprise de sa compulsion.
- L'idée supérieure, quant à elle, est l'état du mental lorsqu'il est libéré de la compulsion et donc de la fixation, des pensées limitantes et fausses liées à nos peurs. Ceci nous amène à vivre quiétude et sérénité et nous permet de laisser s'épanouir en nous notre *apport*, notre talent particulier, qui est une connaissance au delà de la conscience ordinaire.
- Le niveau du centre émotionnel est celui de *la passion* et de *la vertu*. La passion est l'état émotionnel qui régit la personnalité lorsque l'individu est sous l'emprise de sa compulsion. Quand nous sommes libérés de l'emprise de cette dernière, nous pouvons alors laisser s'exprimer notre vertu qui est la polarité « positive » de l'état émotionnel lié à notre type. Il s'agit toujours de l'énergie des émotions qui s'exprime, mais elle est comme réorganiser pour reprendre sa forme initiale qui est celle du niveau de notre essence.

- Le centre instinctif comporte trois formes qui déterminent pour chacun des types trois *sous-types* en corrélation respective avec les trois situations de vie suivantes :
 - celle de la survie individuelle
 - celle de la relation duelle
 - celle du comportement au sein d'un groupe.

Il existe encore d'autres caractéristiques pour chaque type, comme les *ails*, les *variantes*, des différents *niveaux de réalisation de soi*, etc., mais ne seront pas développées ici puisque notre propos n'est qu'un survol de l'ennéagramme, afin de vous donner le désir d'aller un peu plus loin dans l'approfondissement de cet outil.

5 – *Les « idées saintes »*

Dans une perspective très transpersonnelle basée sur les concepts d'Oscar Ichazo,

A.H. Almaas énonce dans son ouvrage "Facets of Unity, the enneagram of the Holy Ideas - Shambhala Publications (p 288) « traditionnellement dans l'ennéagramme, le point Neuf est perçu comme le point séminal dans la carte de l'ennéagramme, en ce sens que les huit autres points sont considérés comme des variations prenant racine dans le point Neuf. (...). L'ennéagramme des Idées Saintes est une description de la réalité telle qu'elle est perçue lorsque nous en avons une vision complètement non distordue et chaque Idée révèle une facette spécifique de l'ensemble de la perspective. »

Le point Neuf est celui qui est régi par *l'Amour*, c'est à dire « l'expérience du cœur fondamentale de l'unité de la réalité, de l'expérience que tout dans la réalité est bon, amant et aimable et que rien ne peut être sans amour ou séparé de cet amour. ». (op. cit.).

« Chacune des [...] caractéristiques (des autres types) peut être considérée comme la discrimination d'une bonté indivisible et l'unité de la réalité dont l'âme [humaine] est un élément inséparable. » (op. cit.).

6 – *Difficultés spécifiques*

« Chaque illusion reflète l'absence ou la distorsion de l'idée sainte et se manifeste dans la vie de l'âme par l'expérience d'une *difficulté spécifique et une réaction spécifique*. La difficulté spécifique est la façon que chaque type a d'expérimenter l'inadéquation de l'environnement original contenant ce qui entraîne une réaction spécifique basée sur la propre illusion de ce type. Notre difficulté spécifique ne peut être résolue que si nous résolvons celle du point Neuf, qui est de se sentir inférieur et d'avoir honte de soi. » (op. cit. p 290).

Le point Neuf a donc pour difficulté spécifique *le fait de ne pas se croire digne d'amour*.

7 – *Phrases clés*

Je tiens à préciser qu'il ne s'agit là que d'un survol très léger de toutes les richesses et outils de réalisation de soi qu'offre l'ennéagramme. Mais j'espère ainsi susciter en vous suffisamment de curiosité et d'intérêt pour vous donner envie d'aller un peu plus loin à la rencontre de cet allié merveilleux, à notre disposition depuis des siècles, puisqu'il est transmis oralement depuis l'antiquité. Il est en constante évolution grâce aux travaux menés par différents chercheurs dans de nombreux pays. Il est donc possible de dire que la théorie de l'ennéagramme est en constante évolution expansive. Par exemple, au fil du temps de

nombreux exercices pratiques, concrets et efficaces ont été mis au point pour nous permettre d'évoluer vers l'actualisation de nos potentialités qui sont infinies.

Rappelez-vous bien qu'une personne est bien plus que son type et que l'ennéagramme est un outil au service de l'Être et ne prétend en aucun cas le décrire dans sa totalité.

Il existe d'ailleurs un *code éthique* de l'utilisation de l'ennéagramme précisant notamment cette notion et indiquant que seule une personne peut déterminer avec certitude le type auquel elle appartient, ce qui se comprend aisément, puisque cette typologie est, rappelons le, basée sur les motivations et non les comportements.

Voici maintenant, pour chaque type, une phrase clé caractéristique et quelques propositions d'Helen Palmer pour permettre à chacun d'évoluer à l'intérieur des possibilités de son type.

(Vous pouvez retrouver ces phrases et propositions sur son site dont les coordonnées se trouvent dans la bibliographie)

- Les Uns pensent que *le monde est imparfait et qu'il faut donc chercher à l'améliorer*. La voie de développement des Uns passe par :
 1. comprendre que le fait que les choses soient correctes ne fait pas partie de l'ordre naturel,
 2. éprouver de la compassion pour eux-mêmes,
 3. reconnaître et minimiser la voix du critique intérieur,
 4. s'octroyer des temps pour se détendre, jouer et s'accepter tels qu'ils sont.
- Les Deux croient que *les autres ont besoin de leur aide et passent donc leur temps à la donner*. Pour aller vers la réalisation d'eux-mêmes, les Deux ont à :
 1. porter attention à leurs propres besoins et désirs,
 2. apprendre à recevoir,
 3. nourrir un soi séparé,
 4. développer leur indépendance et leur autonomie.
- Les Trois sont persuadés que *le monde valorise les champions et que l'échec est donc à bannir de leur vie*. Pour évoluer, les Trois peuvent :
 1. modérer leur allure,
 2. accueillir leurs sentiments,
 3. comprendre qu'un échec n'est pas un désastre,
 4. réaliser que l'amour est pour vous et non pour ce que vous avez accompli.
- Les Quatre ont *toujours l'impression que quelque chose leur manque*. Ils sont donc malheureux. Leur croissance peut être aidée par le fait de :
 1. se focaliser sur le présent,
 2. agir avec constance en dépit de l'intensité de leurs sentiments et de leurs fluctuations,
 3. reconnaître que les sentiments ne sont pas la seule réalité,
 4. apprécier l'ordinaire

- Les Cinq *perçoivent le monde comme intrusif et ont par conséquent besoin d'intimité voire de solitude pour réfléchir et se ressourcer*. Leur voie de développement passe par :
 1. l'expérimentation des sentiments dans l'instant présent,
 2. le fait de rester en contact plutôt que de se replier sur eux-mêmes,
 3. autoriser plus de personnes dans leur cercle protégé,
 4. révéler des éléments personnels, s'exprimer,
 5. s'engager dans une activité physique.
- Les Six vivent *le monde comme menaçant et vérifient constamment la fiabilité de l'autorité qu'ils défient ou respectent selon les cas*. Pour progresser, ils ont à :
 1. accepter que l'insécurité fait partie de la vie,
 2. à développer leur foi en eux, en les autres et le monde,
 3. reconnaître que s'enfuir et combattre sont des réactions liées à la peur.
 4. observer leur peur et la calmer,
 5. aller de l'avant en dépit de leur peur.
- Les Sept voient *le monde comme une source infinie d'opportunités et ont envie de profiter de toutes*. L'épanouissement des Sept passe par :
 1. se rendre compte que c'est limitant de ne rechercher que le positif,
 2. prendre des engagements et les tenir,
 3. vivre simplement l'instant présent,
 4. apprendre à consulter les autres,
 5. s'autoriser à ressentir du chagrin ou des émotions inconfortables.
- Les Huit vivent *le monde comme injuste et veulent protéger les innocents*. Pour progresser les Huit ont à :
 1. retrouver leur innocence,
 2. apprendre à trouver quelle est la quantité de force qui est nécessaire,
 3. modérer leur impact sur les autres,
 4. apprécier les vérités des autres,
 5. s'autoriser à être vulnérables.
- Les Neufs n'ont *pas de vision particulière du monde* puisqu'ils perçoivent le point de vue de chacun. Ils *ne font pas de vagues et sont les agents de l'harmonie et de la paix*. Pour s'épanouir, les Neufs peuvent :
 1. se rendre importants vis-à-vis d'eux-mêmes,
 2. définir leurs propres limites et priorités,
 3. s'aimer autant qu'ils aiment les autres,
 4. accepter l'inconfort et le changement comme faisant partie de la vie.

Pour résumer, nous dirons donc que l'ennéagramme est une typologie basée sur les motivations qui déterminent nos comportements. Cet outil de connaissance de soi, mais aussi

des autres, favorise la communication, le soutien et le respect mutuel. Il actualise le potentiel de chacun comme celui de toute équipe. Il aide à dépasser notre peur du changement et nous relie consciemment aux caractéristiques positives de notre type de base et de toutes celles qui relèvent de notre unicité. Il nous permet ainsi de passer du niveau de peur et de rétraction de l'égo à celui d'épanouissement et de la plénitude de notre essence. En cela, cet allié transmis depuis des millénaires appartient bien au champ du transpersonnel et se révèle être un tremplin concret et très puissant de réalisation du Soi.

Références

Fabien et Patricia Chabreuil (1994). *L'ennéagramme, dynamique de connaissance et d'évolution* Ed. Carthame.

Les auteurs sont les créateurs de l'Institut Français de l'Ennéagramme. 66, av des champs Elysées – 75008 PARIS – 01.44.35.71.72 site : www.enneagramme.com

Helen Palmer (1995) *L'ennéagramme* Ed. Vivez Soleil.

Helen a fondé l'école de Californie. site : www.authenticenneagram.com

Jacques Donnars (1995) *L'ennéagramme, les neuf muses et le transpersonnel* – Auteur-éditeur.

Renée Baron et Elizabeth Wagele (1995) *L'ennéagramme facile*. Ed. Vivez Soleil – 1995.

Eric Salmon (1997) *L'ABC de l'ennéagramme*. Ed. Grancher – 1997.

Son auteur est le fondateur du Centre d'Etudes de l'Ennéagramme 11, rue Jacques Dulud 92200 – Neuilly s/Seine / 01.46.43.06.92. site : www.enneagram.net

René de Lassuss (1997) *L'ennéagramme, les 9 types de personnalités*. Ed. Marabout 1997.

Elizabeth Wagele (2000) *L'éducation des enfants par l'ennéagramme* Ed. Soleil.