Fabien et Patricia CHABREUIL

LE GRAND LIVRE DE L'ENNÉAGRAMME

LES 9 TYPES DE PERSONNALITÉ

Troisième édition

Éditions EYROLLES

Chapitre 1
Les **concepts** de **base**

Le modèle de l'ennéagramme permet à lui seul une première compréhension de soi et des autres très importante.

■ *Les niveaux d'existence de la personnalité*
La personnalité humaine se déploie principalement sur trois niveaux : le corps physique ; l'ego, qui est le siège de nos automatismes utiles comme limitants ; et l'essence dans laquelle nous exprimons librement l'ensemble de nos potentialités.

■ *Les trois centres de l'ego*
L'ego comprend trois fonctions principales, appelées centres, dont nous disposons tous : l'action, l'émotion et la pensée.

■ *Le centre préféré*
Parmi les trois centres, nous avons tendance à en privilégier un que nous considérons comme plus utile et plus valorisant.

■ *La direction intérieure et extérieure*
Le centre préféré peut être utilisé dans notre monde intérieur, comme il peut être appliqué aux êtres et aux choses qui nous entourent.

■ *Un aperçu des neuf ennéatypes*
Les éléments précédents permettent de définir neuf ennéatypes.

■ *Structure d'un ennéatype*
Chaque ennéatype est caractérisé par un certain nombre de mécanismes, dont la présence est indispensable pour le définir.

■ *L'intégration et la désintégration internes d'un ennéatype*
L'ennéagramme est un modèle dynamique, et la personnalité évolue en fonction des circonstances petites et grandes de l'existence.

Les **niveaux d'existence** de la **personnalité**

L'ennéagramme considère que la personnalité d'un être humain se déploie simultanément sur trois niveaux qu'il nomme le corps, l'ego et l'essence. Si la conception qu'il a du corps correspond à l'acception courante du terme, sa définition de l'ego et de l'essence lui est particulière[1].

Initialement un être humain est, au moins potentiellement, capable de considérer le monde de manière objective et donc d'y réagir de façon appropriée. Cet état, l'ennéagramme l'appelle l'essence ou vraie personnalité.

Les circonstances de la vie nous amènent à mettre en place des filtres qui font que nous abordons le monde sur la base de conceptions prédéfinies et de croyances. En raison de ces biais, certaines parties de la réalité nous échappent, d'autres sont déformées, et parfois même nous inventons des aspects qui ne sont pas présents. Au lieu de voir la réalité telle qu'elle est, nous la créons.

Alain rentre chez lui tard le soir et passe dans une rue peu éclairée. Derrière lui, il entend des pas. Comme Alain a un filtre qui lui fait croire que le monde est plein de dangers, son cœur s'emballe, et il imagine qu'il est suivi par un agresseur potentiel. Il accélère et a l'impression que, derrière lui, la personne fait de même. D'ailleurs, ils sont deux à le suivre – peut-être plus. Heureusement, Alain arrive devant chez lui, s'engouffre dans son immeuble et referme la porte. Par la vitre, il voit passer ses poursuivants et éclate de rire nerveusement en reconnaissant un habitant de son quartier qu'il connaît de vue, et qui était descendu promener son chien.

Certains de ces traits sont occasionnels et liés à des moments particuliers de notre existence. D'autres sont là en permanence et définissent notre caractère. Ils constituent des automatismes de jugement et altèrent durablement notre perception. En conséquence, ils ont un impact sur nos pensées, nos relations et nos actions. L'ensemble de ces filtres forment ce que l'ennéagramme appelle l'ego ou fausse personnalité.

La visée de l'ennéagramme est d'être capable de retourner à l'objectivité de l'essence. Ainsi, nous ne réagissons plus de manière automatique aux événements de la vie et devenons libres d'avoir l'attitude la plus appropriée aux situations.

1. Notamment, la définition freudienne de l'ego est totalement différente de celle de l'ennéagramme.

C'est là une des spécificités du modèle. Son but est d'être connecté à la réalité, quelle qu'elle soit. Parfois elle est plaisante, et parfois elle est source de souffrance. D'autres approches cherchent à créer le confort personnel, quitte à déformer notre perception du monde[1]. Pour l'ennéagramme, un être humain libre et authentique accepte de vivre la vie telle qu'elle est réellement. Par exemple, comment pourrait-on croire qu'une personne accomplie puisse penser à des problèmes comme la faim dans le monde sans en ressentir tristesse et compassion ? Que vaudrait un être humain qui ne serait pas en résonance avec ceux qui sont dans le malheur ?

Certains des automatismes que nous possédons sont bien évidemment utiles. Vous ne pourriez pas lire ce livre si les auteurs avaient besoin d'une longue recherche avant de savoir sur quelles touches de leur clavier d'ordinateur il leur faut appuyer pour saisir un texte. Imaginez ce que serait votre journée si vous deviez réfléchir au bon moyen d'ouvrir chaque porte que vous avez à franchir. L'ennéagramme ne souhaite donc pas la mort de l'ego, indispensable à notre vie quotidienne, pas plus qu'il ne refuse l'attention au corps. Les trois niveaux de la personnalité coexistent, et en négliger un est toujours source de problèmes. Ils fonctionnent simultanément, et notre attention peut être répartie sur eux dans une mesure variable, en fonction des circonstances. Nous y reviendrons dans la quatrième partie.

L'étude de soi par l'ennéagramme commence par une cartographie approfondie de l'ego, et ce pour trois raisons principales.

D'abord, nous sommes plus souvent en contact avec notre ego qu'avec notre essence. C'est lui que nous connaissons le mieux : nous sommes fiers de certaines de ses caractéristiques ; inversement, ce sont certains de ses traits que notre famille, nos amis ou nos collègues de travail nous reprochent de façon répétitive. Il suffit d'être honnêtement attentif à ces deux sources pour trouver aisément son profil dans l'ennéagramme.

Ensuite, l'objectif est d'être mieux et plus souvent connecté à notre essence. Comme pour tout voyage, il est utile de savoir d'où l'on part et où l'on veut aller. La connaissance de notre ego non seulement nous précise notre point de départ, mais nous permet de nous représenter *a contrario* notre essence – et donc de quelle manière nous pouvons évoluer[2].

---

1. Par exemple, la méthode Coué suggère de se répéter vingt fois de suite à haute voix, matin, midi et soir, que « tous les jours, à tous points de vue, [nous allons] de mieux en mieux », ce qui est bien évidemment inexact : certaines choses vont mieux, d'autres vont moins bien, et d'autres encore restent inchangées. De nombreuses approches, liées à la pensée positive, cherchent à créer le même déni de réalité.
2. Cette représentation est toutefois forcément imprécise et partiellement inexacte, car elle est marquée par les présupposés, les craintes et les attentes de l'ego. C'est la principale difficulté du travail sur soi qu'implique l'ennéagramme : la représentation que nous nous faisons de l'objectif, l'essence, n'est juste et complète que quand cet objectif est atteint. C'est pourquoi une évolution authentique par l'ennéagramme implique un contact avec des personnes réellement expérimentées et capables de nous dire si nous sommes ou non sur la bonne voie.

Enfin, commencer par décrire l'ego nous protège en grande partie de ce que le psychologue Bertram R. Forer a appelé, en 1949, l'effet Barnum, en référence aux talents de manipulateur de l'homme de cirque Phineas Taylor Barnum. Il avait soumis ses étudiants à un test de personnalité et leur avait remis à tous la même analyse standardisée ; interrogés sur la pertinence de l'étude de leur caractère, les élèves de Bertram Forer l'avaient, en majorité, jugée excellente. Cette expérience a été répétée une multitude de fois et a donné systématiquement les mêmes résultats. D. H. Dickson et I. W. Kelly ont montré en 1985 que l'effet Barnum était d'autant plus fort que l'analyse comportait majoritairement des traits positifs. Comme l'ego ne réunit pas les traits les plus flatteurs de notre personnalité, cette approche méthodologique diminue le risque de l'effet Barnum, même si elle ne le supprime pas complètement.

Récapitulatif

- La personnalité humaine se répartit sur trois niveaux : corps, ego et essence.
- L'ego est le lieu de nos automatismes, certains utiles, d'autres non.
- L'objectif de l'ennéagramme est de développer la connexion à l'essence, où la réalité est considérée sans filtres, et où nous pouvons agir et réagir à elle de manière appropriée.

Exercice 1

Identifier des automatismes égotiques

Identifiez dans votre fonctionnement quotidien :
– trois automatismes utiles ;
– trois automatismes que vous considérez comme vous limitant.

Des exemples d'automatismes utiles

Je sais quand il est temps de changer de vitesse en conduisant ; je mets mes clés toujours au même endroit ; je réponds « bonjour » à une personne qui vient me saluer.

Des exemples d'automatismes réducteurs

À chaque fois que je croise mon supérieur hiérarchique, je ressens de l'anxiété ; je ne peux commencer la journée qu'après avoir pris un café, sinon je suis grognon ; je ne peux m'endormir que sur mon côté gauche – aussi, lorsque j'ai eu une luxation de l'épaule gauche, je ne pouvais pas m'endormir, et j'ai été épuisé pendant des semaines.

Les **trois centres** de l'**ego**

Depuis l'Antiquité jusqu'à la psychologie contemporaine, il est coutumier de présenter l'être humain comme animé par trois grandes fonctions : l'action ou instinct, l'émotion et la pensée. L'ennéagramme commence lui aussi par distinguer entre ces trois grandes fonctions qu'il appelle centres, et il leur donne une définition précise, loin du flou conceptuel qui les entoure habituellement.

Initialement, l'action a pour but d'échapper aux dangers de l'existence, mais pour ce faire, la non-action est parfois une meilleure attitude, comme quand un animal s'immobilise et simule la mort pour ne pas être repéré par un prédateur. Aussi, l'ennéagramme préfère parler de « centre instinctif ». Sa mission est d'assurer notre survie à la fois physique et psychologique. Elle nécessite d'opter très rapidement pour l'action ou l'inaction, et d'entreprendre immédiatement, si besoin est, l'action nécessaire. Ce sentiment d'urgence interdit toute réaction émotionnelle et toute réflexion mentale : si votre voiture dérape dans un virage, ce n'est pas le moment de fermer les yeux de peur, ni de calculer l'équation mathématique décrivant précisément la courbe suivie par le véhicule ; il s'agit de faire les gestes indispensables pour rétablir la trajectoire. D'ailleurs, les personnes ayant réchappé à un accident racontent communément n'avoir pas réfléchi, n'avoir pas eu peur, mais avoir fait exactement ce qu'il fallait pour se sauver ; elles décrivent ainsi très exactement le rôle du centre instinctif, indépendamment des centres émotionnel et mental.

Pour trouver l'action ou la non-action utile, le centre instinctif commence par puiser dans son expérience. Sans que ce soit l'effet d'une recherche consciente, il retrouve instantanément les expériences similaires vécues dans le passé. Si, dans ces moments-là, la survie a été assurée, le centre instinctif se comporte de la même manière et résiste opiniâtrement à toute tentative de faire autrement. Inversement, si aucune stratégie efficace n'est disponible, le centre instinctif en invente une nouvelle, cette créativité n'étant ni réfléchie ni planifiée. Le centre instinctif trouve sa réponse dans l'instantanéité du besoin. La mise en

œuvre de la stratégie retenue, quelle qu'elle soit, exige vitalité, coordination des mouvements et énergie physique, ces capacités étant aussi du ressort du centre instinctif. Le centre instinctif est donc le lieu de l'acceptation ou du refus du changement.

Les émotions sont tout aussi complexes à définir. On peut considérer qu'une émotion est une réponse intérieure à une interaction avec nous-mêmes, avec une ou plusieurs autres personnes et/ou avec notre environnement. Cette réponse a des composantes motrices, physiologiques et comportementales. Les émotions ont donc un impact considérable sur nous et sur notre communication avec les autres. Les émotions sont profondément idiosyncrasiques. Si par exemple deux personnes ressentent du ravissement, rien ne prouve que leur ressenti soit le même. Il est significatif que la définition des émotions dans les dictionnaires soit souvent floue et ambiguë ; par exemple pour *ravissement,* nous pouvons lire : « État de l'âme transportée d'enthousiasme, d'admiration ou de joie » ; pour décrire cette émotion, le lexicographe nous renvoie donc à trois autres émotions, sans préciser le lien qu'il y a entre elles et le ravissement. Les émotions existent aussi en une multitude de variantes. Si l'écoute du final de la 9e *Symphonie* de Beethoven me ravit, est-ce qu'elle me transporte, m'enchante, m'exalte ou m'excite ? Est-ce qu'elle me plonge dans la joie, dans l'ivresse, dans la délectation, dans la jouissance ou dans la béatitude ? Si tous les êtres humains ne possèdent pas le vocabulaire permettant de décrire toutes ces nuances, ils disposent tous des circuits neuronaux permettant de les vivre. Enfin, les émotions sont fugaces. Nous pouvons avoir des sentiments durables pour quelque chose ou pour quelqu'un, mais les émotions varient sans cesse en parcourant les différentes variantes d'un même thème, ou en changeant d'intensité. En réalité, une émotion n'existe que dans l'instant ; l'instant d'après, l'émotion vécue est légèrement différente, ou parfois même tout autre.

Le centre mental manipule des représentations pour comprendre des situations, bâtir des projets, prendre des décisions, ou simplement pour le plaisir. Notre culture occidentale associe mental et raison ou logique. C'est une vision beaucoup trop limitée qui ferait à tort apparaître le centre mental bien après les deux autres dans l'histoire humaine. Quand un homme de la préhistoire remarque que, trois fois de suite, il a fait une chasse fructueuse après avoir vu un aigle traverser son chemin de droite à gauche et qu'il en déduit qu'il s'agit là d'un heureux présage, c'est la mise en œuvre du centre mental. Quand une personne joue avec les mots en répondant « … Yau de poêle ! », à quelqu'un qui lui demande « Comment vas-tu ? », elle active son centre mental. Quand elle apprend la théorie de la relativité générale, elle se sert aussi de son centre mental. Comme pour les autres centres, la qualité de ce que produit le centre mental peut varier. Tous ces exemples ont quelque chose en commun : l'homme préhistorique espère pouvoir prévoir le résultat de sa chasse ; le blagueur

compte bien rire avec la personne à laquelle il s'adresse ; celui ou celle qui apprend la relativité souhaite comprendre le monde et anticiper certaines de ses manifestations. De même, quelqu'un qui veut mentalement faire un choix, ou prendre une décision, en examine les conséquences. Le centre mental est focalisé sur le futur.

Comme le montre la figure 1, l'ennéagramme représente les trois centres comme trois parts sur un cercle. Aussi simple que soit cette représentation, elle véhicule deux concepts importants à propos des centres.

Figure 1 – Les trois centres de l'ego

Tout d'abord, les trois centres sont d'importance égale. Ce qui fait un être humain, c'est la capacité à vivre dans ces trois dimensions que sont l'action, l'émotion et la pensée. L'ennéagramme se refuse à juger que l'une a plus de valeur que l'autre, et les considère, selon la belle formule de Kathleen Hurley et Theodorre Donson, comme « trois centres d'intelligence ».

Ensuite, les centres sont à la fois distincts et toujours en contact. Chacun d'entre eux a ses objectifs et une réelle autonomie, mais ils interagissent en permanence. Par moments, les trois centres divergent, et cela crée d'inconfortables conflits intérieurs. Par exemple, nous prenons une décision (centre mental) que nous estimons bonne (centre émotionnel), mais nous ne réussissons pas à la mettre en œuvre (centre instinctif). Ou bien nous aimons une personne (centre émotionnel), alors que notre mental nous suggère que c'est déraisonnable. Il y a aussi des moments de notre vie où les trois centres sont alignés : nous agissons dans une certaine direction, notre mental considère que c'est l'action raisonnable et notre centre émotionnel apprécie de l'entreprendre ; nous ressentons alors une vraie congruence. C'est un des objectifs de vie de l'ennéagramme que d'atteindre aussi souvent que possible cet équilibre.

Récapitulatif

- La personnalité est composée de trois grandes fonctions d'égale importance : les centres instinctif, émotionnel et mental.
- Le centre instinctif assure la survie physique et psychologique, en comparant la situation actuelle à des moments similaires du passé.
- Le centre émotionnel réagit dans l'instant aux interactions avec soi, avec les personnes et/ou avec l'environnement.
- Le centre mental structure des représentations intérieures, afin de gérer le futur par des choix, des décisions ou des compréhensions pertinentes.
- Les trois centres sont en interaction continuelle et peuvent ou non aboutir à des positions communes.

Exercice 2

Découvrir les centres

Repensez à votre dernière journée de travail.
Quand avez-vous utilisé chacun des trois centres ?
Avez-vous noté des moments de congruence des trois centres ou des moments de divergence ?

Lundi, jour de rentrée de congés, après la connexion à ma messagerie, je suis allé prendre un café et j'ai échangé avec d'autres personnes à propos de mes vacances. J'ai activé mon centre instinctif en allant au travail, en allumant mon ordinateur, puis en me levant de mon siège pour me diriger vers la machine à café. Mon centre émotionnel était content de revoir les collègues, et j'ai pris plaisir à raconter mes vacances, la gentillesse des gens du pays, la beauté des paysages montagneux, la délicieuse cuisine agrémentée d'épices. En discutant avec ceux qui connaissaient l'endroit, nous nous sommes interrogés sur le devenir du pays, ses possibilités de développement économique, et sa politique intérieure. Cela satisfaisait pleinement mon centre mental. Puis, comme le temps passait, nous nous sommes dit qu'il serait raisonnable de reprendre le boulot, mon centre mental a pensé à la réunion à préparer, et nous sommes repartis chacun dans nos bureaux. Mon centre émotionnel aurait préféré continuer à parler des vacances.

Exercice 3

Identifier un moment de congruence des centres

Identifiez un moment de votre vie où vos trois centres étaient en parfaite congruence.
Quel était le rôle de chaque centre ? Qu'avez-vous ressenti ?
L'accord a-t-il été immédiat, ou a-t-il été le résultat d'une négociation entre les centres ?
Dans ce deuxième cas, l'un des centres a-t-il eu un poids déterminant ?

Je suis en vacances, au soleil, je nage dans la mer, je sens mon corps détendu et, en même temps, j'apprécie les étirements de mes membres dans l'eau. C'est plaisant, j'aime le contact de l'eau, l'odeur de la mer et la chaleur du soleil sur mon visage. Je suis heureux, je regarde le ponton situé à 25 mètres de moi, je me dis que je pourrais nager jusque-là, puis je m'imagine le faire. Après avoir évalué ma condition physique, je pense que cela va être facile et j'y vais. Arrivé au but, je suis content de moi, content de l'effort que j'ai fourni.

Le rôle du centre instinctif est de me faire réaliser des mouvements dans l'eau : avancer en nageant ou nager sur place. Celui du centre émotionnel est de me faire vivre un moment intense où je peux jouir des odeurs, du soleil et me sentir merveilleusement bien. Quant au rôle du centre mental, il me permet de me projeter dans un futur à court terme et de prendre la décision de nager jusqu'au ponton.

J'ai ressenti un grand bien-être. Cependant, l'accord n'a pas été immédiat pour aller jusqu'au ponton. Alors que mon corps avait envie de bouger, c'est seulement après réflexion (étais-je suffisamment en forme pour tenir la distance ?) que j'ai décidé de me lancer. Si mon mental avait donné une information de prise de risque, j'aurais renoncé à mon désir.

Exercice 4

Analyser un moment de non-congruence des centres

Identifiez un moment de votre vie où au moins deux des trois centres vous poussaient dans des directions différentes.
Quels étaient les centres concernés ?
Avez-vous tranché en faveur de l'un d'eux ? Pourquoi ? Était-ce approprié ?

Il est 7 heures du matin. Je suis déjà réveillé depuis un quart d'heure, je devrais me lever, mais je repousse le moment en me disant : « Encore cinq minutes. » Je suis installé bien douillettement dans mon lit et, sur mon visage, je sens la fraîcheur de ce matin d'hiver. Décidément, je n'ai pas envie de me lever. Mon centre mental me rappelle que j'anime une réunion au travail à 9 heures. Je visualise les participants et fais le point sur les enjeux de la matinée. Je vais rencontrer des gens que je n'apprécie guère, mais cette réunion est déterminante pour la suite de mon projet. Je n'ai toujours pas envie de me lever, cependant je me force et je le fais à regret.

Les centres concernés qui étaient en accord entre eux étaient le centre instinctif – qui ne voulait pas bouger – et le centre émotionnel – qui était bien au chaud et n'avait pas envie de rencontrer certaines personnes. Le centre mental était opposé à eux et se projetait dans l'avenir. Il réfléchissait et m'informait des conséquences de la réunion. C'est à lui que j'ai donné la priorité. Je l'ai fait, parce que cette réunion avait un impact positif pour ma carrière, que j'allais être conforté dans mon poste et donner une bonne image de moi. Bien évidemment, c'était approprié : si on devait s'écouter à chaque fois qu'on se sent bien dans son lit ou qu'on ne veut pas rencontrer des gens déplaisants, on ne ferait pas grand-chose dans la vie.

Le **centre** préféré

Que nous disposions tous des trois centres ne signifie pas que nous soyons également à l'aise avec eux. L'idéal d'utilisation du ou des centres exactement appropriés à chaque situation est malheureusement une utopie. Pour l'ennéagramme, nous avons tous un centre préféré dont nous valorisons l'utilisation. Nous le considérons comme meilleur que les deux autres, plus utile ou plus efficace. Ainsi commence la définition de la personnalité. L'ennéagramme distingue trois grandes catégories d'êtres humains : ceux qui préfèrent l'instinctif, ceux qui préfèrent l'émotionnel et ceux qui préfèrent le mental.

Il importe de distinguer ce concept de préférence pour un centre, de ceux d'utilisation ou de qualité de fonctionnement. Tout d'abord, les hasards de l'existence peuvent faire qu'on utilise intensément un centre, notamment dans notre vie professionnelle, alors qu'il n'est pas notre préféré : les auteurs de ce livre ont rencontré des ingénieurs polytechniciens qui ne préféraient pas le centre mental, des professionnels de la relation d'aide qui ne préféraient pas le

centre émotionnel, des travailleurs manuels qui ne préféraient pas l'instinctif. Ces situations sont fréquentes et ne sont pas, comme on pourrait le croire au premier abord, forcément négatives : par exemple, une infirmière qui préférerait le centre émotionnel serait sans doute très empathique vis-à-vis de ses patients, mais le spectacle de leur souffrance serait peut-être trop difficile à vivre pour elle, au point de compromettre, à terme, son efficacité ou sa propre santé. Ensuite, notre histoire de vie peut faire que nous avons eu ou non la possibilité de développer convenablement notre centre préféré : par exemple, on peut préférer le centre mental, et se trouver dans un milieu ou un pays où l'accès à l'éducation et à l'information est difficile ; ou préférer le centre émotionnel et avoir des parents peu affectueux, et incapables de manifester leurs sentiments ; ou encore préférer le centre instinctif et avoir une maladie ou un handicap limitant grandement nos capacités d'action. Le centre préféré est donc celui dont nous avons l'image la plus positive, même si nous ne pouvons pas le faire fonctionner aussi bien et aussi souvent que nous le voudrions.

L'être humain à préférence pour l'instinctif consacre toute son énergie, et il en a beaucoup, à assurer sa sécurité physique et psychologique. Il peut facilement passer à l'action, de manière spontanée. Dans toute situation, il veut savoir qui est responsable et supporte mal qu'on lui cache quelque chose. Il est concerné par la justice et, même s'il n'en est pas toujours conscient ou s'il ne veut pas toujours l'admettre, par le pouvoir. Comme il ne réussit jamais à contrôler son environnement, les autres personnes ou lui-même, autant qu'il le souhaiterait, il ressent en permanence une forte colère qui peut être exprimée, refoulée ou réprimée ; cela donne une dimension agressive à sa personnalité. Il a souvent une excellente mémoire des situations, afin de mettre en œuvre la meilleure stratégie d'action possible, au point d'être parfois considéré comme rancunier. Parce que cela facilite l'action, il a tendance à avoir une pensée peu nuancée : vous êtes bien ou mal, avec lui ou contre lui, sérieux ou fumiste, etc. Il a une grande capacité à s'impliquer à fond dans une tâche ou pour les gens qu'il apprécie, sans se laisser arrêter par les difficultés. Il est créatif dans l'action, en inventant au fur et à mesure ce qui lui est nécessaire pour avancer. Sa question est : comment ?

L'être humain à préférence pour l'émotionnel interprète le monde au travers du filtre des émotions. Sa vie, ses projets et ses relations n'ont de sens et d'intérêt que par les émotions qu'ils génèrent. Il attache une grande importance aux relations humaines et au fait d'être apprécié et aimé des autres. L'image qu'il projette est donc extrêmement importante pour lui. C'est de cette reconnaissance des autres qu'il tire son identité, et l'impermanence des émotions fait qu'il ne sait pas très bien qui il est. En réalité, il n'obtient jamais autant d'appréciations qu'il le souhaiterait et il en déduit donc qu'il y a un problème au niveau de son identité, qui génère en lui de la tristesse, de la culpabilité ou de la honte,

pas toujours conscientisées. Il est sensible. Il a une capacité à comprendre les autres et à tenir compte de leurs émotions. Des valeurs comme l'amour ou le respect sont importantes pour lui. Il a généralement une très bonne mémoire des gens et des détails de leur vie. Il a une créativité à dimension esthétique. Sa question est : qui ?

L'être humain à préférence pour le mental cherche en permanence à acquérir des informations et à structurer des représentations mentales. Face à n'importe quelle situation, il a tendance à prendre du recul et à réfléchir avant d'agir. Il est convaincu par des arguments rationnels ou logiques, et apprécie l'objectivité. Consciemment ou non, il rêve de pouvoir tout expliquer en lui et autour de lui. Bien sûr, il n'y arrive pas, et cela génère une peur face à l'imprévisibilité du monde : « Notre besoin de connaissance ne serait-il pas justement ce besoin du "déjà-connu" ? La volonté de trouver parmi tout ce qu'il y a d'étranger, d'extraordinaire, de douteux, quelque chose qui ne soit plus pour nous un sujet d'inquiétude ? Ne serait-ce pas l'instinct de la crainte qui nous incite à connaître[1] ? » Les émotions, les siennes et/ou celles des autres, sont par définition irrationnelles, et donc une de ses plus grandes sources d'inquiétude. Il a souvent un sens de l'humour qui peut être un peu caustique et refléter la conviction de sa supériorité mentale. Il a des capacités d'analyse et/ou de synthèse, et une bonne mémoire pour les choses abstraites. Il a une créativité centrée sur l'association d'idées ou la construction de modèles et de théories. Sa question est : pourquoi ?

Tous les centres apportent quelque chose de positif, et notre centre préféré est un atout, une compétence que nous avons développée et dont la plupart du temps nous sommes fiers. Cependant, cette préférence est aussi une limitation, car elle nous amène à utiliser régulièrement notre centre préféré à la place de l'un des deux autres centres. Si quelqu'un préfère l'instinctif, il peut se lancer dans l'action, là où il aurait été préférable de réfléchir ou de se demander quels étaient ses réels désirs, ou quel impact son action aurait sur les autres ; s'il préfère l'émotionnel, il risque de prendre des décisions ou d'agir sur un coup de cœur, ou simplement parce qu'une personne lui est sympathique ou antipathique ; s'il préfère le centre mental, il peut trop réfléchir, et ainsi manquer des occasions ou ne pas être spontané avec les autres. En ennéagramme, on dit souvent que « notre plus grande force est aussi notre plus grande faiblesse ». Le centre préféré illustre le danger de la spécialisation : savoir bien faire quelque chose, mais le faire trop, ou dans des cas extrêmes ne savoir faire que cela.

1. NIETZSCHE, Friedrich, *Le Gai Savoir*, Livre V, § 355.

Récapitulatif

- Chaque être humain possède les trois centres, instinctif, émotionnel et mental, mais il préfère l'un d'entre eux.
- La préférence pour un centre n'implique pas forcément son utilisation ou sa qualité.
- La préférence pour le centre instinctif crée une problématique autour de la colère ; celle pour le centre émotionnel apporte un souci de l'image et une incertitude à propos de l'identité ; et celle pour le centre mental génère de la peur.
- Le centre préféré est surutilisé, car employé souvent à la place des deux autres centres.

Exercice 5

Repérer le centre préféré

Identifiez trois moments de votre vie privée durant lesquels vous avez ressenti un stress léger.
Quels étaient les centres concernés ?
Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner alors que vous n'en aviez pas envie ? Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?
Qu'avez-vous fait pour vous détendre ? Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?

Imaginons un événement unique que nous déclinerons trois fois, afin de comprendre les prédominances des centres : mon mari suit une formation à Los Angeles, et cela fait maintenant trois soirées que je suis seule ; je pense à lui, à ce qu'il doit être en train de faire, j'ai envie de l'entendre, il me manque.

Une personne préférant le centre instinctif

Il est 20 h 30. J'ai éteint la télévision après avoir écouté les informations ; j'étais intéressée par une nouvelle mesure sociale qui allait avoir une répercussion sur le fonctionnement de mon travail. Du coup, je repense au travail en me demandant comment je devrai incorporer cette mesure, et quelles seront les incidences. Je ne sais pas, j'ai l'impression d'avoir l'esprit brouillé. Je ferais mieux de me changer les idées plutôt que de penser au travail. Je pense à mon livre qui m'attend dans la chambre, bof… Je regarde vaguement la fenêtre, et

mes yeux s'attardent sur les rideaux défraîchis. Je me dis que je pourrais profiter de l'absence de mon mari pour arranger un peu l'appartement. Oui, c'est une bonne idée : action ! Je décroche les rideaux, je les mets dans la machine à laver le linge, je nettoie les fenêtres et, au passage, les portes. Je remarque qu'il y aura à faire plus tard des petits réajustements de peinture sur les plinthes et sur les portes. Pourquoi pas demain ? Oui, c'est cela, demain j'achèterai de la peinture, et demain soir, action !

Il est déjà 23 h 30, et je n'ai pas vu la soirée passer.

Quels étaient les centres concernés ?
Les centres concernés étaient d'abord l'émotionnel, avec le sentiment de manque dû à l'absence de mon mari, puis un peu de centre mental en réaction aux informations du soir, et lorsque j'ai imaginé la journée de mon mari et ce qu'il a appris. Il y a surtout eu beaucoup de centre instinctif, qui m'a fait m'activer dans l'appartement.

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner alors que vous n'en aviez pas envie ?
Le centre mental a réfléchi à l'incidence sur mon travail d'une nouvelle mesure sociale, alors que manifestement je n'avais pas envie d'y penser. Du reste, j'y ai aussitôt renoncé pour passer à une activité.

Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?
Oui, j'aurais aimé que mon centre émotionnel soit relié à mon mari, mais à cette heure de la journée il n'était pas joignable. Alors, j'ai trouvé un dérivatif.

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ?
J'ai bougé, j'ai nettoyé, je me suis affairée dans l'appartement.

Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?
Le centre instinctif m'a permis de m'occuper et d'oublier momentanément l'absence de mon mari et ma peine.

Une personne préférant le centre émotionnel

Il est 20 h 30. J'ai passé une demi-heure au téléphone avec ma mère, nous avons parlé de notre journée. Je n'ai pas envie de faire grand-chose. Je vois la vaisselle sur la table. J'ai déjà repoussé tout à l'heure le fait de débarrasser, mais cette fois je dois le faire. Je regarde le téléphone. Sauvée ! Même si mon mari n'est pas disponible maintenant, je vais tout de même lui laisser un message sur son répondeur, pour lui dire que je pense à lui. J'entends sa voix

sur son répondeur et cela me réchauffe le cœur, je lui raconte ma journée, je lui demande comment s'est passée la sienne, avec qui il a mangé, etc. J'ai raccroché. Bon, il faut vraiment que je débarrasse. Je le fais à contrecœur et, en plus, je n'ai pas envie de vivre une troisième soirée seule. Ninie, mon adorable voisine, m'avait proposé hier de passer la voir et de regarder avec elle le film du soir à la télévision. Tant pis pour le nettoyage de la vaisselle. Je culpabilise quand même de la laisser sale dans l'évier ; j'hésite, je la fais ou je ne la fais pas ? Allez, demain il sera toujours temps. Je vais chercher du chocolat ; cela fera plaisir à Ninie, elle en raffole.

Déjà 23 h 30, je dois laisser Ninie, elle est fatiguée. Nous n'avons pas eu le temps de regarder le film, car nous avons bavardé toute la soirée. Avec Ninie – un ange –, la soirée a été très sympathique. Nous avons convenu de manger ensemble demain, mais c'est elle qui viendra chez moi.

Quels étaient les centres concernés ?
Les centres concernés étaient d'abord l'émotionnel : j'ai fait plaisir à ma mère en lui téléphonant, puis je me suis connectée à mon mari, même si c'était par l'intermédiaire de sa messagerie, et même si j'ai été déçue de ne pas l'avoir eu en direct.

Mon centre instinctif n'avait pas envie de bouger, sauf pour prendre le téléphone et se déplacer chez la voisine. Mon centre mental, lui, a été activé lors des discussions avec ma mère et avec Ninie, mais, dans ces deux cas, la connexion était principalement émotionnelle.

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner alors que vous n'en aviez pas envie ?
Le centre instinctif n'avait pas envie de bouger. J'ai dû me forcer pour débarrasser la vaisselle.

Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?
J'ai hésité à faire la vaisselle, mon centre instinctif a alors été court-circuité par mon centre émotionnel qui voulait rejoindre ma voisine.

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ?
J'avais besoin de contact humain. Le temps passé avec ma voisine m'a déstressée, et je n'ai pas vu passer la soirée.

Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?
Le centre émotionnel.

Une personne préférant le centre mental

Il est 20 h 30. J'ai écouté les informations à la télévision et j'ai été intéressée par une nouvelle mesure sociale qui allait avoir une incidence sur le fonctionnement de mon travail. J'ai déjà envisagé certaines conséquences de cette mesure et fait des plans pour sa mise en application. Je décide d'en parler dès demain à mon équipe et j'imagine les réactions. Je pense aussi à d'autres services qui vont également être impliqués : je contacterai leur responsable. Je crois que j'ai fait le tour de la question pour ce soir. Mes yeux se posent sur le téléphone. Il est temps de passer un coup de fil à mon mari et, après, j'irai lire. Je tombe sur sa messagerie. C'était prévisible, mais nous avons convenu de nous laisser les nouvelles du jour. Je lui dis aussi combien il me manque, et ma décision de passer la soirée en lisant *Le Cheval dans la locomotive,* d'Arthur Koestler, qui m'a été conseillé durant un stage sur la spirale dynamique. Maintenant que j'ai raccroché, je me retrouve nez à nez avec la vaisselle sur la table. Elle va rester là jusqu'à demain matin, car j'ai hâte de me retrouver avec mon livre.

Il est déjà 23 h 30. J'aimerais continuer la lecture de cet ouvrage passionnant, mais il est plus raisonnable d'éteindre si je veux être en forme demain matin.

Quels étaient les centres concernés ?
Les centres concernés étaient d'abord le mental, avec l'acquisition puis l'analyse d'informations sur une nouvelle mesure sociale, et la projection de son application dans le futur ; puis l'émotionnel, pour dire bonsoir à mon mari, et lui dire qu'il me manquait. Mon centre instinctif n'a pas beaucoup bougé, sauf pour prendre le téléphone et tourner les pages de mon livre ; il a refusé de s'occuper de la vaisselle. Mon centre mental a alors repris le contrôle pour s'immerger dans le livre.

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner alors que vous n'en aviez pas envie ?
Non, mon centre instinctif n'avait pas envie de débarrasser la vaisselle et il ne l'a pas fait.

Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?
Oui, mon centre mental avait envie de continuer à lire passé 23 h 30, et je le lui ai refusé pour être en forme au lever.

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ?
Je me suis réfugiée dans la lecture et j'ai passé une bonne soirée.

Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?
Le centre mental.

Exercice 6

Prendre conscience des excès du centre préféré

Identifiez trois moments de votre vie durant lesquels vous avez utilisé un centre là où vous auriez mieux fait d'en utiliser un autre.
Quels étaient les centres concernés ?
Quelles ont été les conséquences négatives de ce choix ?

Nous allons donner un exemple correspondant à la préférence de chaque centre.

Une personne préférant le centre instinctif

Il est 18 h 40, et je suis encore au bureau. Mon assistante est absente depuis trois mois, et enfin, aujourd'hui, je suis à jour des postes de travail. Je travaille bien évidemment pour deux. J'ai encore un dossier à terminer impérativement, car demain il sera présenté en comité de direction. J'ai passé la journée à le préparer. Heureusement, il ne reste que les photocopies à faire. Et la préparation des dossiers. Ma chef entre dans mon bureau. Elle s'assoit et me demande comment ça va. Je lui réponds laconiquement : « Ça va. » Si elle reste, je suis là jusqu'à 21 heures. Elle a le don de s'incruster, alors que j'ai du travail à faire. Et voilà, c'est parti, elle me raconte encore sa vie, sa fille qui fait médecine, son fils… Mais je n'en ai rien à faire, moi, de sa vie ; est-ce que je lui raconte la mienne ? Comme si je n'avais que cela à faire… Allez, tant pis ! Je fais les photocopies pendant qu'elle parle, quitte à être impolie. De temps en temps, je ponctue par un « Ah, oui ! » ou un « Ah, bon ! ». Maintenant, il me reste à dispatcher les feuilles dans les chemises. Elle me dit : « Ça n'a pas l'air d'aller, Claire. Tu as l'air tendue. » « Ah bon ? Non, ça va », lui dis-je, alors que j'aurais envie de lui répondre : « Non, ça ne va pas ! Tu m'ennuies, j'ai autre chose à faire que de t'écouter. » Je regarde ma montre, 19 h 30. Je soupire d'impatience. « Est-ce que je peux t'aider ? » me demande ma chef. « Surtout pas, me dis-je intérieurement, cela me prendrait plus de temps à te l'expliquer qu'à le faire moi-même. » « Tu es adorable, mais ça va aller, c'est l'affaire d'un quart d'heure. » Pour vite occuper son attention ailleurs, j'improvise un : « Qu'as-tu prévu ce week-end ? » Ouf, la voilà repartie à me raconter les relations entre elle et son mari. C'est incroyable comme des gens peuvent vous déballer leur intimité. Bon, au moins je peux continuer mon activité. Il est 20 heures, et… « J'ai fini », dis-je à haute voix. « Ah, il est déjà 20 heures. Comme le temps passe… Bon, eh bien, bonne soirée, il faut que je me dépêche, sinon je vais louper mon train. » « Merci, bonne soirée aussi », dis-je, crispée. C'est incroyable, non seulement elle

me déballe sa vie, elle m'empêche de travailler, mais elle ne se demande même pas si, moi, je vais avoir mon train. Quel égoïsme ! Quel manque de pudeur ! Je rentre chez moi furieuse.

Quels étaient les centres concernés ?
Le centre instinctif coordonnait tous mes mouvements, pour préparer rapidement les photocopies et les dossiers. Il aurait dû s'arrêter et s'asseoir, pour que mon centre émotionnel établisse un contact chaleureux avec ma chef.

Le centre mental pensait à ce que je devais faire pour être le plus efficace possible.

Mon centre émotionnel n'était pas content d'entendre ma chef. Il a à peine assumé le minimum syndical de relationnel, alors qu'il aurait dû être empathique et compatissant.

Quelles étaient les conséquences négatives de ce choix ?
En choisissant de continuer à faire de l'instinctif en m'activant à la préparation des dossiers, plutôt que de m'asseoir et de prendre le temps de papoter, c'est évident que je n'ai pas œuvré pour ma promotion ! D'ailleurs, ma chef m'a dit : « Toutes les promotions sont bloquées. » Je cauchemarde d'entendre cela, car je sais que ce n'est pas vrai. C'est simplement que, moi, je n'aurai pas la mienne. Hier, elle a accordé une prime à une fille qui avait commis une faute. La fille était venue pleurer dans son bureau en disant qu'elle avait 50 ans, qu'elle vivait seule, qu'elle était en dépression. Eh bien, ça a marché ! C'est comme cela qu'on obtient les primes et les promotions dans cette boîte, en racontant sa vie et en pleurnichant. Donc moi, puisque je ne sais pas et que je ne veux pas faire du relationnel larmoyant, je peux m'asseoir sur ma promotion. De plus, si une place intéressante se libère, elle ne pensera pas à moi. C'est comme si je l'entendais me dire : « Il faut quelqu'un de politique pour ce poste. Ce n'est pas pour toi. » Autre conséquence négative, je suis rentrée chez moi en colère, et j'ai plombé la soirée. Quand j'ai expliqué la situation à mon mari, il m'a dit qu'il ne comprenait pas pourquoi je ne faisais pas plus de relationnel. Il a ajouté que, dès le départ, j'aurai dû demander un coup de main à ma chef, que cela lui aurait fait plaisir de m'aider. Bien sûr, il a raison. Je ne serais pas partie plus tard, et la relation aurait été gagnante partout.

Une personne préférant le centre émotionnel

Il est 8 heures du matin, et j'ai prévu de m'entraîner au piano. Cela fait maintenant deux semaines que je devrais répéter au moins six heures par jour pour préparer le concours, afin d'avoir une place de titulaire dans un orchestre. Je n'arrive pas à m'y mettre. Cette semaine, j'ai travaillé le piano au mieux quatre

heures, au pire une demi-heure. Je ne serai pas prête, il vaut mieux que je laisse tomber. Non, ce poste m'apporterait de la sécurité et de la stabilité. Allez, je vais m'y mettre dans un quart d'heure. Pour l'instant, je n'ai pas assez d'énergie pour le faire, et je n'en ai pas envie. Je regarde si j'ai des SMS. Oui, Zoé trouverait sympa qu'on passe la soirée ensemble, et moi aussi. Je lui réponds que je suis d'accord. Cela me fait penser à la dernière soirée où nous nous sommes vues. Elle est marrante, et on s'est vraiment éclatées. Moi, ce que j'aimerais, c'est faire partie, comme elle, d'une troupe de music-hall : je danserais, je chanterais… Je me fais un film comme si j'y étais, les gens m'applaudissent, je suis heureuse. Je me vois au plus haut de l'affiche ! Ah, le téléphone sonne. C'est Anne, j'ai rendez-vous avec elle à 11 heures pour une répétition : « Mais qu'est-ce que tu fais ? Ça fait un quart d'heure que je t'attends. » Mince, ce n'est pas vrai ! Je n'ai pas vu le temps passer. Je prends mon sac et je lui dis que j'arrive. Zut, je suis encore repartie comme d'habitude dans une rêverie. Bon, la préparation du concours, c'est promis, je m'y mets demain.

Quels étaient les centres concernés ?
Le centre émotionnel était prépondérant. Il n'avait pas envie de travailler le piano, et il m'a entraînée dans un fantasme. Je me suis laissé emporter par mon imaginaire. C'était tellement bien, tellement riche ! Au moins, j'ai vécu des émotions fortes. Bien sûr, c'était excessif, mais j'avais vraiment l'impression de vivre quelque chose d'extraordinaire.

Quelles étaient les conséquences négatives de ce choix ?
Je me suis encore dit que j'étais incapable de tenir un objectif, que je manque de volonté, et du coup je me suis sentie nulle. Je crois que je ne sais pas travailler seule et que, de toute façon, je n'arriverai jamais à rien. Bref, je me suis donné des raisons pour me dévaloriser encore un peu plus. Alors, quand je suis partie au rendez-vous avec Anne, j'étais très mal à l'aise et, en plus, j'étais en retard et en colère contre moi. On a quand même pu répéter un peu, mais j'ai été mal toute la journée. Si je ne suis pas prête pour ce concours, il va falloir que j'en prépare d'autres, c'est usant.

Une personne préférant le centre mental

Je suis en train de chatter sur plusieurs sites Internet en même temps, quand la sonnerie de la porte retentit. C'est mon frère, avec sa tête des mauvais jours. Il entre, il s'installe, il prend un verre et me raconte ses galères. Comme d'habitude, j'essaie de plaisanter pour détendre l'atmosphère. Et, comme d'habitude, il le prend mal : « Tu ne comprends jamais rien. Je te dis que je vais mal et toi, tu te marres. » Il est urgent que je trouve un truc, sinon c'est parti pour un

drame. Je retrouve ce qu'il m'a dit, et je reformule ; il se détend. Je cherche à analyser de façon factuelle la situation et à le faire réagir calmement. Ce qu'il est en train de vivre me fait penser à un cas d'école que j'ai étudié dans un modèle psychologique. Je lui explique ce qu'est une dissonance, en quoi c'est comparable à ce qu'il vit, et comment on s'en sort. Il me dit que ce n'est pas de sa faute à lui, que c'est la faute de l'autre, que c'est la faute de la société. Je lui recommande un ouvrage génial pour améliorer sa communication. Il me regarde en colère : « C'est quoi, ces conneries ? » Bon, il m'énerve, je lui dis ce qu'il devrait faire : se trouver un boulot, y rester et, comme ça, il pourrait se payer un loyer au lieu de squatter. C'est pourtant évident. Il prend sa veste en m'insultant, et s'en va.

Quels étaient les centres concernés ?
Le centre concerné était le mental, qui fonctionnait un peu trop au détriment de l'émotionnel. Hormis pour ouvrir la porte à mon frère, je n'ai pas bougé du fauteuil, c'est lui qui s'est servi un verre, donc mon centre instinctif était au repos.

Quelles étaient les conséquences négatives de ce choix ?
Je crois que j'ai encore fait trop de mental, là où mon frère attendait de moi de l'écoute, de l'empathie et un accompagnement fraternel. Moi, je l'ai accompagné… mais mentalement. Il faut dire que déjà, il avait interrompu mes propos qui étaient plus marrants que les siens, et après, il n'a rien écouté ou compris de ce que je lui ai dit. C'était pourtant simple et logique, mais il ne voulait rien entendre. C'est toujours la faute de l'autre. Moi, quand on ne m'écoute pas, alors que ce que je dis est intéressant et utile, je me fâche ou je laisse tomber. Bon, du coup, mon frère est parti en colère en m'insultant. Il était encore plus mal qu'à l'arrivée, alors que j'aurais pu l'aider à aller mieux. En plus, je culpabilise de mon manque de compassion et je me demande ce qu'il va encore faire comme idiotie. Ça m'a pris la tête toute la soirée, j'ai passé des coups de fil à gauche et à droite pour voir s'il y était, sans résultat. C'est idiot de se gâcher une soirée comme ça.

La **direction intérieure** et/ou **extérieure**

Chacun des centres peut être utilisé dans deux directions, à l'intérieur de soi, ou vers le monde extérieur : on peut vouloir agir pour et sur soi, ou au contraire sur les autres et le monde ; on peut s'intéresser à ses propres émotions, ou à celle des autres ; on peut penser en priorité pour décider et planifier sa vie, ou pour comprendre le monde. De la même manière que chacun possède les trois centres, chacun a aussi la capacité de les utiliser à l'intérieur comme à l'extérieur[1].

Cependant, là aussi, il y a bien souvent une préférence pour l'une des deux directions. Certaines personnes orientent l'énergie de leur centre préféré principalement vers l'intérieur. Leur monde intérieur leur paraît plus juste, plus vrai ou plus beau que la réalité extérieure. Elles souhaiteraient que le monde extérieur soit conforme à leur vision intérieure et, comme ce n'est pas le cas, soit elles agissent pour changer la réalité, soit elles prennent de la distance avec elle. D'autres personnes considèrent que c'est le monde extérieur qui est important, que c'est sur lui qu'il faut agir, à lui qu'il faut se relier, et qu'il faut l'analyser. Soit leur vie intérieure les intéresse peu, soit elles considèrent qu'elle est le jouet permanent d'influences extérieures.

Il existe une troisième catégorie faite de personnes qui aimeraient bien réaliser une balance entre l'utilisation intérieure et l'utilisation extérieure de leur centre préféré. Comme pour l'utilisation des centres, il semble que la réalisation continuelle de cet équilibre soit une utopie. Aussi, celles qui cherchent à l'atteindre se trouvent dans une situation paradoxale. Parfois, elles arrivent à conjuguer les deux directions, mais bien souvent, elles ne le peuvent pas, et leur centre préféré cesse alors de fonctionner. C'est une situation relativement douloureuse pour elles : le centre préféré est une fierté et une ressource sur laquelle elles comptent, et brusquement, il leur fait défaut. On dit qu'il est à la fois préféré et réprimé.

1. Ce concept d'utilisation intérieure ou extérieure est distinct du concept d'introversion ou d'extraversion formulé par Carl Jung. Il y a des introvertis et des extravertis dans tous les types de l'ennéagramme, même si c'est dans des proportions différentes.

Récapitulatif

- Notre centre préféré peut être utilisé de trois manières différentes : priorité à ce qui se passe à l'intérieur de nous, priorité à ce qui se produit à l'extérieur de nous, recherche d'équilibre entre intérieur et extérieur.
- La difficulté de la recherche d'équilibre entre intérieur et extérieur provoque parfois la répression du centre préféré qui est paralysé ou devient incapable de fonctionner correctement.

Exercice 7

Analyser la direction d'utilisation du centre préféré

Identifiez un moment où vous avez utilisé le centre que vous pensez préférer vers l'intérieur et un moment où vous l'avez utilisé vers l'extérieur.
Était-ce naturel ou était-ce un effort ?
Avez-vous eu besoin de passer d'abord par l'autre direction ?

Nous allons donner l'exemple de deux personnes préférant le centre émotionnel.

Une personne préférant le centre émotionnel utilisé vers l'intérieur

Hier soir, j'étais en concert. J'ai joué mieux que jamais et j'ai réussi à vraiment sortir ce que je ressentais. C'était magique, il n'y a pas de mots pour décrire l'intensité de ce que j'ai vécu. Quand la salle a explosé d'applaudissements, j'ai émergé, je me suis demandé ce que je faisais là, et puis j'ai pris conscience des gens et j'ai souri. J'étais heureuse. Après, avec quelques copains de l'orchestre, nous sommes allés boire un verre dans le bar où ils retrouvent habituellement d'autres musiciens. J'y ai revu d'anciennes connaissances. C'était très sympa, on a discuté et blagué. Puis, Max est arrivé. Heureux, il m'a annoncé son futur mariage. Nous avons pris un pot ensemble, et il m'a raconté en long, en large et en travers comment il avait rencontré sa future, et combien elle était belle et intelligente. J'ai eu une petite pointe d'envie. Comme elle était chanceuse ! C'est bien qu'un homme puisse parler de vous de cette façon. Est-ce que quelqu'un a déjà parlé comme cela de moi ? Je n'en sais rien, je ne le crois pas. Tout d'un coup, j'étais triste. Max s'est rendu compte que quelque chose n'allait pas, car il a branché la conversation sur moi. Je lui ai dit que, depuis six mois, j'avais un

coach de vie et que j'apprenais à mieux communiquer avec moi-même et avec les autres. Il a rigolé ; moi aussi. Il m'a dit que c'était vrai, que j'avais quelque chose de changé, que j'étais plus lumineuse et plus ouverte. Puis, il m'a demandé d'assister à son mariage, et j'ai dit que j'en serai heureuse avec un vrai sourire.

Était-ce naturel ou était-ce un effort ?
Au début, comme je joue, je suis centrée sur moi et sur mon morceau. Si mon centre instinctif joue de l'instrument, c'est avec mon centre émotionnel que je vibre, je ressens intensément ce que joue, comme jamais. C'était un moment unique, et pourtant, il me paraît naturel. J'aimerais toujours jouer en donnant le meilleur de moi-même, en ayant l'impression de vivre, de revivre. J'aime être dans cet état. Pour moi, c'est naturel.

Par contre, aller au bar avec mes collègues a été un effort. Je les apprécie tous, mais j'avais plutôt envie de rester en contact avec ce que j'avais vécu. Je me suis forcée en pensant aux conseils de mon coach et, finalement, j'ai pris un grand plaisir à vivre ce moment avec eux.

Avez-vous eu besoin de passer par l'autre direction ?
J'ai pris un coach, car j'étais trop malheureuse. J'avais l'impression de ne pas savoir comment communiquer avec les gens. Du coup, dans la plupart des situations sociales, j'étais en retrait, à l'écart, habitée d'un sentiment de honte et aussi de colère après moi. Je me sentais mieux dans mon monde intérieur que dans la réalité. Mon coach m'a dit que j'étais trop centrée sur moi, sur mon centre émotionnel intérieur, et que je devais apprendre à utiliser mon centre émotionnel extérieur. La réaction que j'ai eue avec Max est typique de mes mauvais travers. Quelqu'un me dit quelque chose sur lui et, moi, je le ramène à moi, je me compare, et bien sûr, toujours en ma défaveur. Et après, je suis triste ou mal. Mais maintenant, j'arrive à sortir plus vite de ces processus de dévalorisation en étant attentive à ce que dit l'autre, à ce qu'il pense ou ce qu'il fait. Je lui pose des questions et j'écoute ses réponses sans les ramener systématiquement à moi. Du coup, comme avec Max, je peux mieux activer mon centre émotionnel vers l'extérieur.

Une personne préférant le centre émotionnel utilisé vers l'extérieur

Les gens disent de moi que je suis très attentionnée. C'est vrai, du moment que les autres sont bien, alors je me sens bien. J'aime faire des cadeaux tout le temps. Bien sûr, c'est une façon de me sacrifier pour les autres, quitte à dépenser tout mon argent, voire même celui que je n'ai pas encore. C'est ce que j'ai fait vendredi. Pour remercier mon patron qui m'avait donné une journée de congé

en plus, dont j'avais impérativement besoin, j'ai invité sa fille et sa femme dans une crêperie. Comme je n'avais plus d'argent sur mon compte, je serai évidemment dans le rouge. Je donnerai n'importe quoi pour faire plaisir, j'ai toujours été très généreuse, j'aime plaire. J'aime briller aux yeux des gens, j'aime croire qu'ils vont parler de moi quand je serai partie, que je serai toujours dans leur cœur. Il faut que je me sente aimée. J'ai peur des gens qui ne sont pas sympas, ceux qui ne me regardent pas, ceux qui sont indifférents. Avec eux, je me sens inférieure, dévalorisée. J'ai peur de ne pas être aimée. Jeudi, j'ai démarché des clients. L'un d'eux m'a fait attendre une heure… pour me dire finalement qu'il n'avait pas le temps de me recevoir ! J'étais mal, j'ai cru que j'allais pleurer. Heureusement, mon ami m'a téléphoné. Il m'a réconfortée, j'avais envie d'être dans ses bras. Si cela ne va pas, il ne faut pas que je me retrouve toute seule, je manque alors d'émotionnel. Le soir, il m'a emmenée au restaurant. Il a toujours des petites attentions pour moi. Il devine ce qui me ferait plaisir ; heureusement, car je ne lui aurais jamais rien demandé. Je suis agressive quand je dois demander quelque chose pour moi.

Était-ce naturel ou était-ce un effort ?
Je suis tournée vers les gens. C'est naturel pour moi d'utiliser mon centre émotionnel vers eux. J'aime les animaux aussi. Je veux toujours faire plaisir. C'est facile. Je réagis toujours aux demandes des gens. Si mon patron me demande quelque chose, je dis « Oui » tout de suite. Après, je peux être ennuyée, mais je me débrouille pour faire ce qu'il voulait. Dire « Non », c'est difficile ; j'ai si peur de décevoir.

Avez-vous eu besoin de passer par l'autre direction ?
Je ne suis bien que si l'autre se sent bien. À ce moment-là seulement, je peux me connecter à mes émotions et être heureuse.

Un aperçu des **neuf ennéatypes**

Trois centres préférés possibles et trois façons de les utiliser, voilà les neuf combinaisons auxquelles l'ennéagramme doit son nom[1], et qui sont illustrées par la figure 2. Chacune de ces combinaisons représente un profil de personnalité appelé ennéatype. Les ennéatypes sont désignés par un numéro de **1**

1. Le mot « ennéagramme » est formé de deux racines grecques, *ennea*, qui veut dire « neuf », et *grammos*, qui signifie « point », « lettre » ou « caractère gravé ».

à **9** – sans, bien sûr, que cela représente une quelconque idée de progression[1]. Tous les ennéatypes se valent et apportent quelque chose de positif à l'humanité. Il n'y a aucune bonne raison de considérer son type comme meilleur que les huit autres, pas plus qu'il n'y a de bonne raison de le considérer comme inférieur aux autres. Ce qui compte réellement est ce que nous faisons de cet ennéatype. C'est un peu comme si l'humanité était un gigantesque orchestre : ce n'est pas très important au fond d'être violoniste ou pianiste ; ce qui compte, c'est de jouer bien et avec plaisir, en contribuant à l'harmonie de l'ensemble.

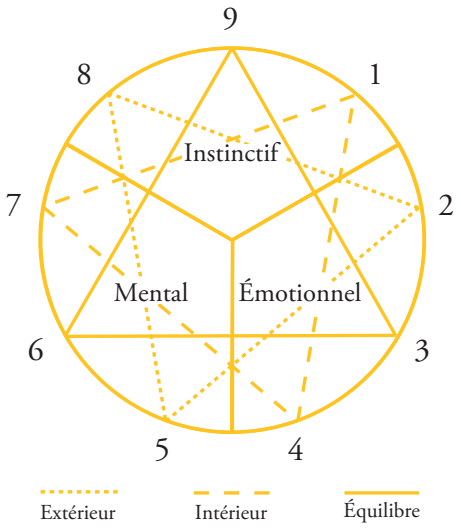

Figure 2 – Direction d'utilisation du centre préféré

Dans le centre instinctif, le **1** cherche à se contrôler et à bien faire les choses. Il fonctionne sur la base d'idéaux qu'il essaie d'atteindre, et il désire profondément s'améliorer. Il est fier de ses efforts et de son implication. Le **8** assure sa survie par le contrôle du monde extérieur, sur lequel il veut avoir un impact et du pouvoir ; il y impose sa justice. Il est fier de sa puissance, de sa force et de son courage. Le **9** utilise l'énergie instinctive pour créer et maintenir un environnement calme et sans heurts. Il est fier d'être paisible et agréable à vivre.

1. Nous estimons inapproprié de donner des noms aux ennéatypes : *cf.* « Les noms des ennéatypes » à la page 422.

Dans le centre émotionnel, le **4** analyse ses propres émotions à la recherche de son identité. Il a l'impression que les autres ne le comprennent pas. Il est fier d'être sensible et différent. Le **2** connaît mieux les émotions des autres que les siennes. Cela lui permet de savoir quels sont les besoins des autres, et comment ils peuvent être satisfaits. Il est fier d'être une personne aimante et aidante. Le **3** tire des émotions de la poursuite de projets qui lui valent une reconnaissance sociale. Il est fier de son efficacité et de ses réussites.

Dans le centre mental, le **7** bâtit des plans ou imagine des projets pour rendre sa vie aussi plaisante que possible. Il est fier de sa gaieté et de son optimisme. Le **5** accumule des informations afin de comprendre le monde extérieur. Il est fier de ses capacités mentales et de son savoir. Le **6** se sent en insécurité parce qu'il ne comprend pas le monde, les autres et lui-même autant qu'il le souhaiterait. Il se rassure en se reliant à d'autres personnes, à des idées ou à des causes. Il est fier de sa loyauté.

Récapitulatif

- Pour chaque centre préféré, il existe un ennéatype qui l'utilise vers l'intérieur, un autre vers l'extérieur, et un troisième qui essaye de maintenir l'équilibre entre utilisation intérieure et extérieure.
- Les types qui utilisent leur centre préféré vers l'intérieur sont le **1** pour l'instinctif, le **4** pour l'émotionnel, et le **7** pour le mental.
- Les types qui utilisent leur centre préféré vers l'extérieur sont le **8** pour l'instinctif, le **2** pour l'émotionnel, et le **5** pour le mental.
- Les types, dits du triangle[1], qui cherchent à utiliser leur centre préféré à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur sont le **9** pour l'instinctif, le **3** pour l'émotionnel, et le **6** pour le mental.

1. La raison pour laquelle ces ennéatypes sont nommés ainsi sera expliquée ultérieurement, *cf.* « Le symbole de l'ennéagramme », page 185.

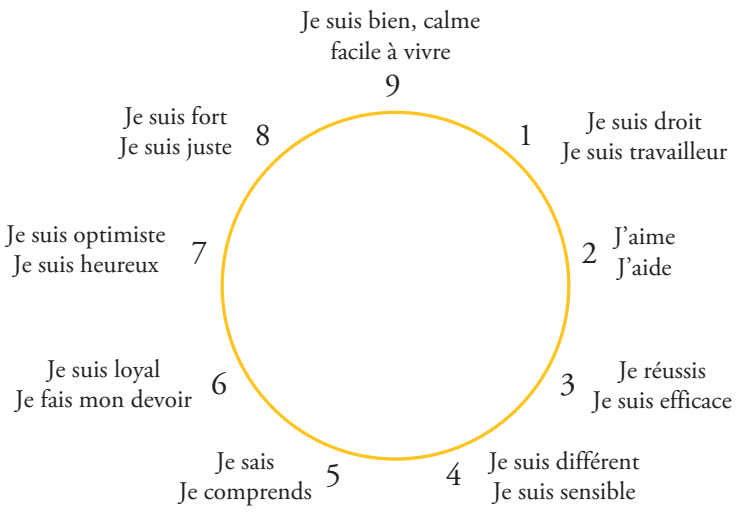

Figure 3 – Les fiertés des neuf ennéatypes

Exercice 8

Analyser vos fiertés égotiques

Identifiez trois moments de votre vie dont vous êtes fier.
Analysez les raisons de votre fierté.
Rapprochez-les des fiertés des neuf ennéatypes résumées dans la figure 3.

Voici trois moments de fierté que l'on peut rapprocher de « je suis droit, je suis travailleur »

Aujourd'hui, j'ai dû établir un programme de formation sur mesure pour une équipe. Bien que je maîtrise parfaitement mon sujet, j'y ai passé plus de temps que prévu. Je me demandais : « Est-ce que ce que je fais est bien ? » J'avais peur de me tromper et de ne pas satisfaire les gens. Au final, je suis très contente du projet et je vais le proposer. Mais, si j'ai d'autres idées ce soir ou demain pour l'améliorer, je modifierai le programme. Pour moi, un travail n'est jamais terminé.

Hier après-midi, en rentrant dans le bureau, mes collaborateurs discutaient devant une tasse de café. Cela m'a exaspérée, car il y avait un important dossier qu'ils n'avaient pas fini de traiter. Je ne supporte pas le laxisme, la fainéantise et le

manque de sérieux. Alors, je leur ai dit qu'on allait le terminer ensemble, et qu'en s'y mettant tous maintenant, le dossier serait achevé ce soir. J'avais raison, et bien que fatigués, nous étions tous contents du travail accompli.

Me voyant préparer un repas pour la venue d'invités, mon mari était fatigué par ma volonté de vouloir toujours bien faire, même trop bien faire, dit-il. Moi, j'aime que cela soit parfait, je peux y passer des heures. J'ai tendance à tout faire moi-même et j'en suis fière. Au moins, j'ai bien travaillé !

Voici trois moments de fierté que l'on peut rapprocher de « j'aime et j'aide »

Quand je suis chez des amis, j'aide à débarrasser et je fais systématiquement la vaisselle. Je ne peux pas faire autrement.

L'autre jour, mon compagnon avait la garde de sa fille de 13 ans. Comme il désirait travailler pour préparer une réunion, il m'a demandé de le remplacer auprès de sa fille. Moi, j'avais prévu autre chose, mais quand elle est arrivée, elle était tellement déçue de ne pas voir son père que cela m'a émue. Aussi, j'ai abandonné mes projets et je lui ai proposé des activités qu'elle aimait. La journée a été très sympathique.

Mardi, au sortir d'un déjeuner houleux avec mon compagnon, j'étais triste. Je me suis dit : « Tu dois accepter que l'autre ne se comporte pas vraiment comme tu le souhaiterais. » Et comme je crois qu'il ne faut pas faire subir mes émotions négatives à ma famille, j'ai pris le parti de rentrer de bonne humeur, souriante, et tout s'est bien passé. J'étais apaisée.

Structure d'un ennéatype

En complément de son centre préféré, et en liaison directe avec lui, chaque type est caractérisé par un certain nombre de mécanismes dont nous allons donner une définition théorique, avant de les détailler pour chaque ennéatype dans les neuf chapitres suivants.

Chaque type se construit autour d'une orientation qui représente sa spécialité et ce qu'il veut réaliser dans sa vie. C'est ce qu'il sait et veut faire mieux que les autres, non que ceux-ci n'en soient pas capables, mais simplement ils ont des préoccupations qu'ils estiment plus importantes. L'orientation est l'axe autour duquel il organise son existence, qu'il soit connecté à son essence ou

qu'il soit dominé par son ego. Selon le cas, l'orientation se manifeste par des comportements pouvant aller des plus nobles aux plus haïssables. Par exemple, l'orientation du **8** est la puissance et le courage : cela peut faire de lui un leader charismatique qui entraîne les autres dans la création d'un monde plus juste, ou bien un tyran sanguinaire qui ne considère ses semblables que comme des ennemis ou des proies.

L'ego est fondé sur un quiproquo. La personne sous l'emprise de l'ego croit qu'il n'y a qu'un moyen de satisfaire son orientation : éviter à tout prix quelque chose. C'est la compulsion propre à chaque type. Par exemple, le **8** égotique estime que le seul moyen d'être puissant et courageux est d'éviter la faiblesse. Dans l'expression « à tout prix », nous voyons apparaître la notion d'automatisme qui est le problème fondamental de l'ego. Ainsi, éviter la faiblesse n'est pas mauvais en soi ; c'est même utile en de nombreuses circonstances. Toutefois, pratiquer cet évitement systématiquement fait de la personne soumise à cette compulsion quelqu'un qui est tout le temps sur ses gardes et qui s'interdit toute douceur.

Quand l'ego se sent en danger, il active immédiatement un mécanisme de défense. Celui-ci est parfaitement évident pour nos proches, nos amis ou nos collègues, mais le plus souvent nous ne sommes pas conscients de sa présence, et il est un obstacle majeur sur notre chemin d'évolution de l'ego à l'essence. Ainsi, l'ennéatype **8** défend son ego au moyen du déni et de la dénégation : dire « Non » le protège, croit-il !

Sous la pression de la compulsion et du mécanisme de défense, l'ego n'atteint qu'imparfaitement son orientation. Il est gouverné par une émotion principale, la passion[1], alors que son centre mental est obsédé par la fixation. Pendant ce temps, le centre instinctif est préoccupé par les instincts de conservation, social et sexuel. Pour continuer l'exemple du profil **8**, son ego vit la passion d'excès, alors que son mental rumine la fixation de vengeance ; son instinct de conservation cherche à assurer sa survie dans un monde perçu comme dangereux, son instinct social cherche des gens avec lesquels il sera possible de se protéger mutuellement, et son instinct sexuel est marqué par la possessivité.

Quand la personne est dans son essence, son orientation se manifeste par une émotion prédominante que l'ennéagramme appelle la vertu, alors que le centre mental est occupé principalement par l'idée supérieure. Sur le plan instinctif, elle manifeste une forme d'intuition particulière. Pour terminer l'exemple du **8**, son essence se caractérise par une vertu de simplicité, une idée supérieure d'altérité et une capacité intuitive à connaître le degré réel d'énergie et de puissance des gens.

1. Le mot « passion » vient du grec *pathos* qui signifie « souffrir, supporter, se résigner à, permettre ». Il est apparenté à des mots comme « passif » ou « patient », en opposition à « actif » ou « agent ».

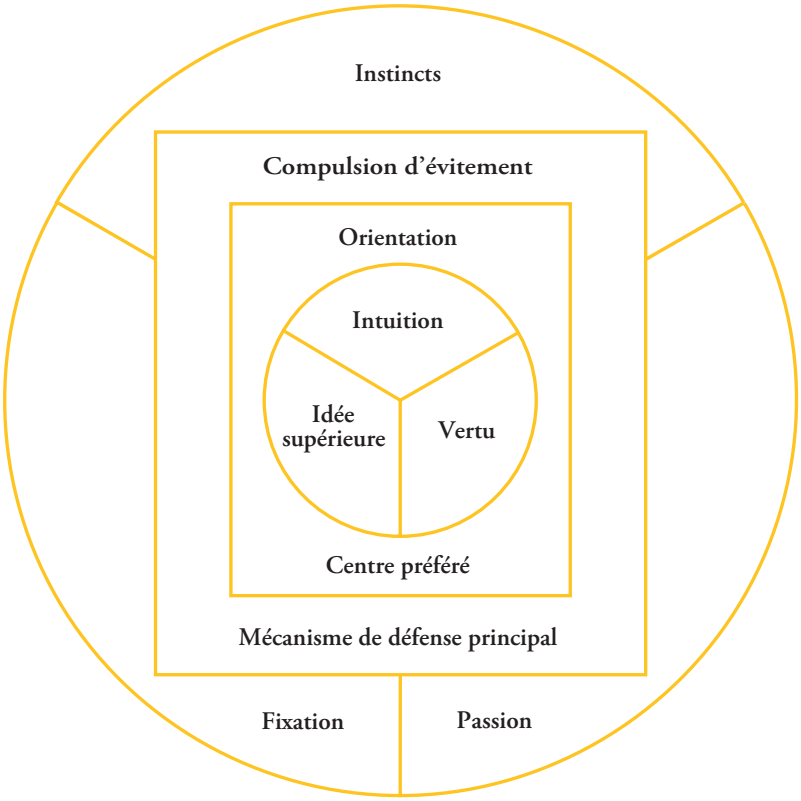

Figure 4 – Structure d'un ennéatype

Dans les neuf prochains chapitres, nous allons détailler cette structure de la personnalité pour chaque ennéatype, à l'exception des instincts, plus complexes, qui seront traités dans la section « Les trois instincts principaux », page 129. Ces mécanismes, résumés dans la figure 4, décrivent à eux seuls un ennéatype. Ils sont nécessaires, suffisants, indissociables et non contextualisés. L'immense majorité des erreurs d'identification de son propre ennéatype ou de celui des autres vient de la non-prise en compte de l'une de ces quatre caractéristiques.

Si nous ne manifestons pas les mécanismes d'un ennéatype, nous ne pouvons pas appartenir à cet ennéatype. Cet ouvrage, comme tous les livres sur l'ennéagramme, donne le plus grand nombre possible d'exemples pour aider le lecteur à se situer sur le modèle. Ces exemples constituent un appui, mais sont aussi un piège potentiel. Ils décrivent des comportements, et nous pouvons penser

appartenir à l'ennéatype décrit si nous avons les mêmes attitudes. Cela n'est vrai que si nous produisons ces comportements au nom des motivations qui sont citées. Par exemple, nous pouvons dire d'une personne appartenant à l'ennéatype **2** qu'elle est cordiale avec les gens, parce qu'elle y est poussée par son orientation d'amour et d'aide. Pourtant, nous pouvons avoir ce même comportement de cordialité pour une autre raison, par exemple, parce que de bonnes relations avec les autres assurent notre sécurité ; alors nous n'appartenons pas au profil **2,** puisque nous n'en exprimons pas l'orientation. La présence des mécanismes structurels d'un type est nécessaire à l'appartenance à cet ennéatype.

À l'inverse, peut-être qu'aucun des exemples que nous citons ne vous paraîtra applicable à votre cas. C'est peu probable, mais ce n'est pas impossible tant est grande la variété des comportements que permet chaque profil de l'ennéagramme. Tout en étant une typologie, l'ennéagramme comprend et respecte l'unicité de chaque être humain. Si vous vous reconnaissez dans les caractéristiques d'un ennéatype, c'est suffisant pour que vous appartenez à ce profil.

Les différents mécanismes d'un ennéatype constituent un tout indissociable. Il n'est pas possible de manifester ceux-ci et pas ceux-là. Quand on appartient à un ennéatype, l'ensemble des mécanismes qui le composent sont présents. Cela ne veut pas dire que nous sommes forcément conscients de tous les aspects de notre profil ; si c'était le cas, nous n'aurions pas besoin de l'ennéagramme ! La partie de nous que nous connaissons nous permet d'identifier notre type, qui nous fait alors découvrir des aspects de notre personnalité que nous ne connaissions pas ou que nous ne voulions pas voir. Par exemple, les personnes de type **4** sont généralement conscientes de leur fixation de mélancolie, mais elles répugnent à reconnaître leur passion d'envie ; elle est pourtant là, et l'ennéagramme permet de le réaliser, ce qui est la première étape indispensable pour s'en libérer.

Enfin, il est possible de vivre occasionnellement tous les mécanismes que nous allons décrire. Ce qui caractérise un ennéatype, c'est que ces mécanismes sont présents dans tous les contextes de l'existence. Ainsi, nous pouvons être perfectionnistes de temps en temps, parce que l'enjeu de la tâche exécutée est important, ou bien parce qu'elle nous plaît. Cependant, un ennéatype **1**, dont c'est la fixation, est tout le temps perfectionniste, que l'activité soit majeure ou mineure, qu'elle soit plaisante ou non.

Récapitulatif

- Au cœur de la personnalité se trouve l'orientation qui est la spécialité et la quête de l'ennéatype.
- L'ego consiste à croire qu'il n'y a qu'un moyen d'atteindre l'orientation : la compulsion d'évitement. Il se protège à l'aide du mécanisme de défense.
- Dans l'ego, l'ennéatype est défini par la passion sur le plan émotionnel, la fixation sur le plan mental et une manifestation des instincts de conservation, social et sexuel.
- Dans l'essence, l'ennéatype est défini par la vertu sur le plan émotionnel, l'idée supérieure sur le plan mental et une certaine forme d'intuition.
- Les mécanismes constituant la structure de la personnalité sont nécessaires, suffisants, indissociables et non contextualisés.

L'intégration et la désintégration internes d'un ennéatype

On peut considérer que l'ego constitue un pôle négatif de la personnalité, et l'essence un pôle positif. Aucun individu n'incarne le bien absolu, ni le mal absolu, et chacun est donc un mélange des traits de l'ego et des traits de l'essence, dans des proportions variables qui constituent son point d'équilibre. Ces proportions peuvent changer temporairement ou durablement. Quand les mécanismes égotiques prennent une importance de plus en plus grande, l'ennéagramme parle de désintégration de la personnalité ; à l'inverse, quand ce sont ceux de l'essence qui se développent, l'ennéagramme dit qu'il y a intégration de la personnalité. On parle de mouvements internes, puisqu'ils ne concernent que notre ennéatype ; d'autres formes d'intégration et de désintégration dites externes existent, et nous les décrirons au chapitre 13, section « La hiérarchie des centres », page 168.

Au cours d'une simple journée, nous connaissons des moments agréables et d'autres qui le sont moins, des joies et des périodes de stress, des moments de repos et d'autres d'hyperactivité. Ces variations ont un impact sur notre fonctionnement et activent les mécanismes de l'essence ou ceux de l'ego. Elles sont normales et ont lieu à l'intérieur d'une plage plus ou moins étroite qui nous est particulière. Elles sont généralement de courte durée, et nous revenons ensuite à notre position habituelle.

À l'échelle de la vie, nous vivons aussi des événements plus remarquables : nous nous marions, nous perdons des êtres chers, nous prenons ou quittons un emploi, nous déménageons, nous entreprenons un travail de thérapie ou de coaching, etc. Ces événements aboutissent à une modification durable du point d'équilibre.

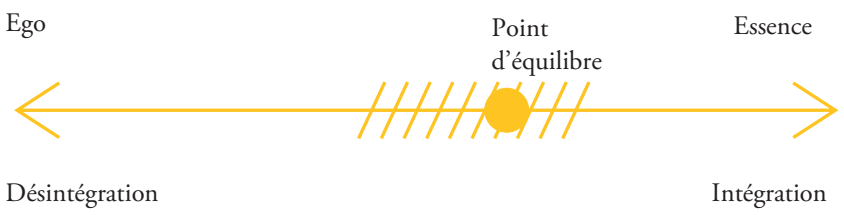

Figure 5 – Intégration et désintégration internes à un ennéatype

Selon notre ennéatype, un événement donné peut provoquer ou non un mouvement d'intégration ou de désintégration. Par exemple, un conflit sera souvent source de désintégration pour un ennéatype **9** dont la compulsion est de les éviter, alors qu'il sera probablement considéré comme un événement normal par un ennéatype **8**. Une erreur courante consiste à associer systématiquement stress avec désintégration, et sécurité avec intégration. Par exemple, si un ennéatype **7**, dont l'ego cherche compulsivement à éviter la souffrance, gagne une fortune à un jeu de hasard, il se sentira bien et en sécurité ; pourtant il sera vraisemblablement la proie des automatismes de son profil et il se désintégrera en se complaisant dans la gloutonnerie et dans la recherche de satisfactions immédiates et faciles.

Récapitulatif

- Tout être humain manifeste un mélange personnel de caractéristiques de l'ego et de l'essence.
- La proportion de traits de l'ego ou de traits de l'essence varie en fonction des aléas du quotidien et des grands événements de l'existence.
- Quand le poids de l'ego augmente dans la personnalité, on dit que celle-ci se désintègre ; quand c'est l'importance de l'essence qui augmente, la personnalité s'intègre.