

“ L’ennéagramme, un outil pour mieux se connaître ”

Pourquoi sommes-nous si dévoués aux autres ? Ou obsessionnels au travail ? Ou incapables de nous engager en amour ? **Éric Salmon**, fondateur du Centre d’études de l’ennéagramme, nous présente cet outil, qui met à jour nos peurs et les comportements de défense associés.

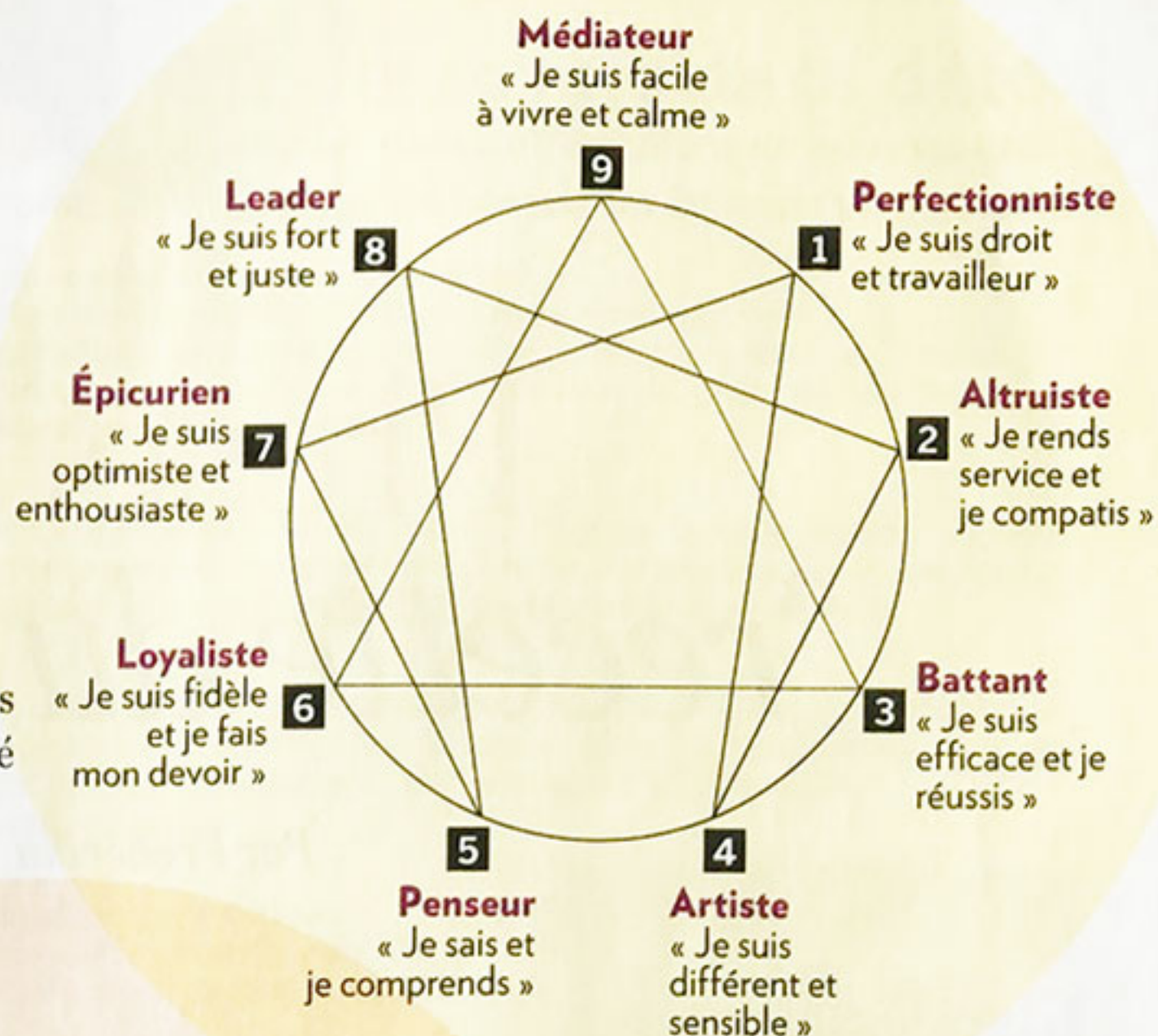
Propos recueillis par Aurore Aimelet

« **J’ai découvert l’ennéagramme au début des années 1990, au détour d’une crise existentielle comme nous sommes nombreux à en traverser, confie Éric Salmon.** Je cherchais une méthode simple et pertinente pour répondre aux questions que je me posais sur moi-même. Cet outil permet de telles prises de conscience que j’en ai fait mon métier ! Selon l’ennéagramme, tout individu a un trait de caractère central, parmi les neuf mis en évidence par le système [voir schéma page ci-contre]. Chaque type correspond à un mécanisme de défense mis en place dans l’enfance, lequel conditionne nos comportements d’adulte. Derrière le profil 1, par exemple, “Je suis droit et travailleur”, se cache la peur de commettre une erreur ; la personne valorise donc la discipline et l’ordre. Le profil 4, “Je suis différent et sensible”, répond à la peur de l’abandon ; la personne valorise les émotions fortes, l’originalité. Un profil 7, “Je suis optimiste et enthousiaste”, tente d’apaiser la peur d’être enfermé ; la personne valorise le plaisir, la nouveauté. Il ne s’agit pas de nous ranger dans une case : “Je suis ainsi, un point c’est tout !” Mais plutôt de discerner les raisons qui nous poussent à réagir comme nous en avons l’habitude, puis de développer les autres facettes de notre personnalité.

L’ennéagramme permet aussi de mieux comprendre la peur et le fonctionnement de l’autre : il est plus facile de composer avec la frilosité de notre conjoint après avoir repéré son profil 6 ; ou de supporter notre collègue, un profil 8, et sa tendance à vouloir tout contrôler. Il n’y a pas de tempérament meilleur que d’autres, mais il semble y avoir autant de personnes de chacun des neuf types, et autant de femmes que d’hommes dans chaque profil. »

Reconnaître son profil dominant

« La découverte de l’ennéagramme est recommandée au cours d’un stage [entre 220 et 360 euros les deux jours, en fonction du centre de formation]. S’il existe des questionnaires sur Internet, ils sont trompeurs : nous aurons tendance à y répondre en fonction de la personne que nous aimerions être plutôt qu’à partir de qui nous sommes réellement. Cet outil s’apprend donc en groupe de douze à vingt personnes : en se confrontant aux autres, peu à peu, on se découvre soi. Idéalement, la présentation des neuf structures de caractère s’appuie sur des vidéos pour montrer les réactions, les expressions de visage, la façon de parler de chaque profil. Souvent, nous commençons par reconnaître tel ou tel proche. Puis, grâce à différentes



expérimentations et à des exercices interactifs, nous finissons par débusquer notre type de personnalité dominant. Par exemple, à la question « Pour quelle raison vous êtes-vous mis en colère la dernière fois? », chacun répond différemment. C'est en écoutant et en comprenant les réponses des autres participants que nous allons découvrir notre singularité. Et notre profil dominant, qui ne sera pas forcément celui que nous aurions choisi de prime abord! »

Enrichir sa personnalité

« Il s'agit ensuite de mieux connaître les deux facettes auxquelles l'ennéagramme nous relie. Car chacun des profils est toujours associé à deux autres, qui correspondent à deux situations particulières : l'état de sécurité ou, au contraire, de stress. Dans ces cas-là, nous nous éloignons de notre base et abandonnons nos réactions défensives pour en adopter d'autres. Par exemple, une personne de profil 1, lorsqu'elle se retrouve le soir avec des amis, va quitter sa rigueur habituelle et s'autoriser à considérer le verre à moitié plein, une attitude correspondant au point 7. En revanche, lors d'une réunion professionnelle stressante, elle se décalera dans sa facette 4, et tentera de se démarquer avec des idées créatives. Plus conscients de nous-mêmes, nous pouvons développer d'autres qualités, celles auxquelles nous

ENNÉA... QUOI?

L'ennéagramme, du grec *ennea gramma*, « figure à neuf points », désigne un système d'étude de la personnalité qui met en évidence **neuf types de comportements humains**. Cette méthode de développement personnel a été popularisée dans les années 1970 aux États-Unis par plusieurs auteurs, issus du courant de la **psychologie humaniste**. Nous aurions tous un type de personnalité, avec **des forces et des faiblesses**, qui conditionnerait nos interactions. L'idée est de le découvrir.

sommes associés naturellement, mais aussi toutes les autres. Par exemple, si un profil 1 souhaite s'engager dans un travail de développement personnel, mieux vaut qu'il choisisse un stage d'improvisation théâtrale plutôt qu'un atelier de pâtisserie – un travail méticuleux, toujours en lien avec son désir de perfection. En revanche, la pâtisserie conviendrait assez bien au profil 7, qui s'enthousiasme facilement mais peut avoir du mal à rester concentré. Ainsi, l'ennéagramme est une invitation à sortir de notre zone de confort, pour nous ouvrir à de nouveaux horizons. » ♦

POUR SE FORMER

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

Ennéagramme évolutif :
enneagramme-evolutif.com.

Institut français de l'ennéagramme :
enneagramme.com.

POUR S'INFORMER

L'Ennéagramme d'Éric Salmon (Grancher).