

La Clé
de l'Ennéagramme :
les Sous-types

■ Eric Salmon

La Clé de l'Ennéagramme : les Sous-types

2^e édition

Dessins de Philippe de Mussy

 **InterEditions**

Photo de couverture : © istockphoto.com - Izabela Habur

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---



© InterEditions, Paris, 2017

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1706-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Peter O'Hanrahan, comme un grand frère, en amont sur le chemin

*À tous ceux et celles qui ont accepté
de témoigner dans ce livre*

SOMMAIRE

Introduction. De puissantes vérités sur la nature humaine 5

Première partie

DÉCOUVRIR L'IMPORTANCE DU SOUS-TYPE

L'émergence de l'ennéagramme au xx ^e siècle	11
La personnalité, une coquille pour se protéger	19
Les trois centres de perception	29
L'importance du centre instinctif pour déterminer les sous-types	34
Le fonctionnement du sous-type	39
Les applications du sous-type dans la vie quotidienne	45

Deuxième partie

RECONNAÎTRE SON SOUS-TYPE

1. LES TROIS SOUS-TYPES DU PROFIL UN	59
2. LES TROIS SOUS-TYPES DU PROFIL DEUX	79
3. LES TROIS SOUS-TYPES DU PROFIL TROIS	99
4. LES TROIS SOUS-TYPES DU PROFIL QUATRE	119
5. LES TROIS SOUS-TYPES DU PROFIL CINQ	141
6. LES TROIS SOUS-TYPES DU PROFIL SIX	161
7. LES TROIS SOUS-TYPES DU PROFIL SEPT	183
8. LES TROIS SOUS-TYPES DU PROFIL HUIT	203
9. LES TROIS SOUS-TYPES DU PROFIL NEUF	223

*Troisième partie***SE RÉVEILLER À SOI-MÊME
GRÂCE À SON SOUS-TYPE**

Baliser le chemin de transformation	245
Retrouver l'unité	251
Activer la vertu et le centre mental supérieur	259
Comment ils se sont transformés avec les sous-types : témoignages	267
Conclusion	289
Neuf exercices pour déterminer son sous-type	293
Adresses utiles	305
Filmographie	307
Bibliographie	311
Remerciements	315

Introduction

De puissantes vérités sur la nature humaine

L'ENNÉAGRAMME EST UNE GRILLE DE LECTURE basée sur neuf profils de personnalité, un modèle qui concentre sur son diagramme de puissantes vérités sur la nature humaine. Il a, comme principale caractéristique, d'être accessible à tous. Pour ma part, j'ai animé des stages aussi bien avec des chercheurs d'emploi ne sachant ni lire ni écrire, qu'avec des dirigeants de multinationales, ou avec des religieux à Rome, à Pondichéry et à Téhéran. Les uns et les autres étaient étonnés de la prise de conscience qu'il provoque : *« Bien sûr, j'ai acquis des informations, mais surtout, j'ai l'impression d'avoir changé de regard sur moi-même et sur les autres. C'est comme si je m'habitais différemment. »*

Quant au « sous-type », il a été bien mal nommé. Lui, le thème le plus important de l'ennéagramme, celui qui permet le mieux un travail d'évolution, le voilà qualifié de « sous », comme on dirait « inférieur » ! En fait, je pense qu'un jour, quelqu'un de pressé ou de trop synthétique a réduit en anglais l'expression : *« subdivision of the type »* en : *« subtype »*. Après quoi, tout le monde a préféré cette expression raccourcie à la nomination plus exacte. Quoi qu'il en soit, je vous encourage à penser « subdivision » quand vous vous intéressez aux sous-types, puisqu'il s'agit littéralement de trois manifestations différentes d'un même type. L'intérêt majeur du sous-type, c'est de

révéler la partie comportementale de l'ennéagramme. Là où le type nous informe sur notre structure interne, le sous-type, lui, nomme où et comment nous prenons notre place dans le monde, le champ de nos activités, la partie visible de nos vies. Ainsi, vu de l'extérieur, plusieurs personnes du même type peuvent avoir des attitudes très différentes, alors que les comportements de personnes d'un même sous-type se ressembleront fortement. Déceler le sous-type de quelqu'un sera toujours plus évident que de trouver son type.

Autant je ne pense pas qu'il soit jamais possible de trouver des critères de profession par type, autant je pense que certains secteurs d'activité correspondent davantage à certains sous-types, comme l'assurance en « survie » ou la politique en « social ». Pour la dynamique relationnelle : vie de couple, éducation des enfants, orientation scolaire ou professionnelle, coaching, management, vous n'irez pas bien loin sans les sous-types ! Lors du tour de parole à la fin du stage sur les sous-types, la plupart des participants témoignent que : *« La découverte de mon sous-type est une révélation aussi importante, voire plus importante que celle de mon type. »*

Pas loin de quarante ouvrages sont parus sur l'ennéagramme en France depuis 1997. La plupart traitent de l'ennéagramme au premier niveau : mieux se connaître, mieux comprendre ses proches, mieux communiquer. Mais l'ennéagramme a une autre dimension : la transformation de l'Être ou, plus exactement, retrouver l'essence de l'Être. Ce que Carl Jung appelle le « Soi », Winnicott le « vrai moi » et les psychologues humanistes l'« essence ». Dans cette démarche, la première étape consiste à découvrir son « faux moi », et à prendre conscience des schémas automatiques de son comportement. Puis, découvrir en quoi ce « faux moi » est limitant. La deuxième étape va nous amener à connaître la saveur de « l'essence » et avoir l'envie d'en retrouver le goût. La situation devient plus claire quand a été identifié ce dont on ne veut plus. L'alchimie de la transformation de l'ego devient alors possible : renoncer à ses automatismes pour plus de liberté et davantage de conscience.

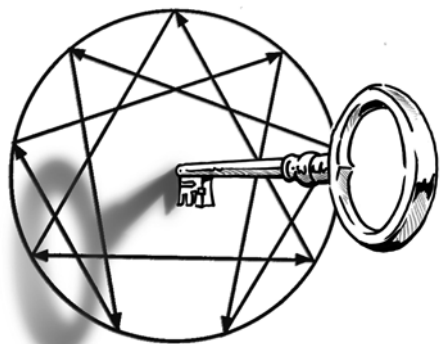
Les sous-types de l'ennéagramme sont la clé de ce chemin de transformation. Ils nomment précisément où et comment notre réactivité s'incarne dans notre vie quotidienne. Où et comment

nous perdons bêtement de l'énergie à vouloir consolider des mécanismes de défense obsolètes. Et ça, c'est essentiel, parce que cela devrait permettre d'interrompre le processus de sa réactivité : « *Entre le stimulus et la réactivité, il y a le choix* » dit le Dr Viktor Frankl. C'est-à-dire la possibilité d'être libre, et non plus dépendant de ses automatismes. Puisse ce livre contribuer à la redécouverte de notre dynamique instinctive. Dans le but d'élargir la conscience. Pour le mieux-être de tous. Notre monde en a bien besoin.

Partie

I

DÉCOUVRIR
L'IMPORTANCE
DU SOUS-TYPE



L'ÉMERGENCE DE L'ENNÉAGRAMME AU XX^e SIÈCLE

1960, Baie de San Francisco

«La psychanalyse résulte essentiellement de l'observation de la vie mentale ; c'est pour cette raison que sa superstructure demeure incomplète et sujette à des modifications constantes.» Freud ne croyait pas si bien dire. La psychanalyse n'était qu'une étape. Avant-guerre, déjà, de nombreux chercheurs creusaient dans différentes directions leurs explorations de l'âme humaine. La plupart des Européens décidèrent, vu le contexte politique, qu'il valait mieux déménager aux États-Unis pour poursuivre leurs recherches. Une fois là-bas, ils y restèrent et se mêlèrent à leurs homologues d'outre-Atlantique. Nombre d'entre eux allaient révolutionner l'approche de la personne : Abraham Maslow, Gregory Bateson, Fritz Perls, Carl Rogers, Wilhem Reich, Ludwig Binswanger... Leurs découvertes sur le fonctionnement humain touchent non seulement le monde de la psychologie, mais également d'autres sciences comme, par exemple, la physique quantique. Plus tard, un deuxième événement historique eu son importance : la guerre du Vietnam : elle va pousser la majorité de ces chercheurs à déménager vers la côte ouest américaine, comme la plupart des pacifistes. Résultat : dans les années 1960, il va y avoir, au sud de San Francisco, la plus grande concentration de «chercheurs en psychologie» de l'histoire de l'humanité. Ils sont médecins psychiatres, psychologues, philosophes, religieux... Plusieurs courants se développent,

parmi lesquels trois principaux : la psychologie humaniste, l'école de Palo Alto, la psychologie transpersonnelle. C'est sur ce terreau que l'ennéagramme va prendre racine. C'est parce que les chercheurs de ces différentes écoles ont commencé à révolutionner le regard sur l'autre qu'est apparue, un jour, la nécessité d'un outil de connaissance de soi. L'ennéagramme est « arrivé » parce qu'une révolution était en marche : un besoin impérieux de mieux comprendre la nature humaine et de retrouver l'essence de l'Être. Les trois principaux pionniers de l'ennéagramme d'après guerre : Oscar Ichazo, Claudio Naranjo et Helen Palmer, le considèrent d'abord comme un moyen d'élargir la conscience.

La psychologie humaniste

Elle regroupe des noms prestigieux comme Carl Rogers, Rollo May, Erich Fromm... L'association de Psychologie Humaniste, fondée officiellement en 1963, englobe cinq postulats¹ :

- La personne dépasse la somme de ses parties.
- Elle est affectée par sa relation aux autres.
- La personne est consciente.
- Elle a le choix.
- Elle est dotée d'intentionnalité.

L'école de Palo Alto²

Elle part des recherches de Gregory Bateson sur la démarche systémique. Le fruit de ces recherches va devenir un nouveau mode de pensée, que l'on pourrait résumer en : « Penser globalement, agir localement. »

« Penser globalement » : En Occident, on a toujours appris aux enfants la démarche analytique : pour comprendre un phénomène,

1. Noël Salathé, *Psychothérapie Existentielle*, 1995.

2. Extrait de *L'école de Palo Alto*, Edmond Marc et Dominique Picard, Éditions Retz, 2000.

on le décompose en autant d'éléments simples. La démarche systématique, au contraire, estime que chaque élément ne devient intelligible qu'en le référant au champ global dont il fait partie.

«Agir localement» : Cela consiste à intervenir de façon pragmatique sur le point où une action ponctuelle peut entraîner le plus grand changement.

Depuis trente ans, cette démarche commence à se transposer avec succès dans d'autres domaines aussi complexes que le chômage, l'environnement ou la violence. Cette école aura, au niveau psychologique, trois applications principales : les thérapies familiales, les thérapies brèves et la Gestalt-thérapie. Les cinq principes de l'Association de Psychologie Humaniste pourraient s'appliquer mot pour mot à cette école.

La psychologie transpersonnelle

Le mouvement transpersonnel s'est structuré aux États-Unis en 1969 autour d'une pensée de C.G. Jung « L'intellect est juste une petite partie de la psyché, alors que la psyché elle-même a une dimension cosmique. » Pour Jung, « Toute âme a besoin de transcendance, l'individu a besoin de se relier au sacré. » Jung est le premier de ces psychologues qui ne se sont pas arrêtés au seul fonctionnement intellectuel et affectif, mais qui sont passés du personnel au transpersonnel¹. Avoir la conviction que l'homme, fondamentalement, est en quête d'une dimension supérieure de lui-même. Notre précurseur suisse fut suivi de plusieurs humanistes comme Abraham Maslow, Viktor Frankl, Charles Tart², Stanislas Grof. Ils sont au-delà de la « psychologie classique », ils sondent les limites de la conscience de l'homme, dans le prolongement des travaux de Karlfried Graf Dürckheim et de Rudolf Steiner, notamment. Les francophones suivront comme Noël K. Salathé, le Dr Jacques Donnars, Michel Random ou Arnaud Desjardins. Sans être spiritualiste, ce mouvement s'intéresse à la dimension supérieure de l'Être.

1. En allemand, « *überpersönlich* ».

2. Auteur de *Transpersonal Psychologies*, Harper & Row, 1975.

L'homme conscient

C'est dans ce contexte que l'ennéagramme va prendre son essor à San Francisco en 1971. Non seulement les recherches sur la psyché fusent, mais elles ont rapidement des applications pratiques, avec des résultats. Par exemple, tous ces chercheurs et autres thérapeutes vont valider la pertinence de la Gestalt-thérapie¹ en suivant des stages avec Frits Perls à l'institut Esalen, un des premiers centres de «ressourcement personnel». Dans cette ébullition de nouvelles perspectives, l'apport révolutionnaire principal consiste à considérer l'homme comme «conscient». Ce qui implique qu'en thérapie, la relation entre un *thérapeute qui sait* et un *patient qui se laisse prendre en charge* n'est pas forcément la seule possible. Il devient souhaitable de proposer une nouvelle forme d'accompagnement où le patient deviendrait co-responsable, co-créateur de sa thérapie, conscient de lui-même et de son évolution.

La génération des «nanti-mécontents»

L'autre élément crucial, c'est cette génération dite des nanti-mécontents. Ils ont environ quarante ans, ont un métier, une vie de famille heureuse et commencent à affluer en psychothérapie avec une demande : «*Affectivement et professionnellement, j'ai ce dont j'avais toujours rêvé, mais je suis en quête d'autre chose. Les différentes religions que je connais ne m'attirent pas ou ne me conviennent plus.*» Or, à l'époque, les psychothérapeutes ne sont pas équipés pour ces gens qui vont bien. Ils ne savent pas où orienter ces nanti-mécontents. La naissance des trois courants mentionnés plus haut provient de cette demande de toute une génération de mieux se connaître en profondeur.

Proposer un outil de connaissance de soi

Les deux éléments vont converger. D'un côté, les professionnels de l'accompagnement souhaitent rendre l'homme de plus en plus

1. Thérapie centrée sur les émotions présentes et le ressenti corporel. Pour en savoir plus : École Parisienne de Gestalt, 01 43 22 40 41.

autonome, de plus en plus conscient de lui-même, grâce à un outil de connaissance de soi, accessible à tous. De l'autre côté, la génération des nanti-mécontents est en demande d'un tel outil pour avancer sur le chemin du développement. L'offre et la demande vont se rejoindre. Mais c'est une troisième raison qui va inciter Claudio Naranjo à pousser plus avant ses recherches sur l'ennéagramme. L'idée directrice de Claudio est d'offrir au thérapeute un outil pertinent pour déceler rapidement la fragilité principale du patient qui frappe à sa porte. Dans ce dessein, il va réunir le soir en semaine à San Francisco pendant deux ans une équipe d'une trentaine de personnes. Ils sont psychologues, philosophes, religieux, enseignants... Cette équipe de chercheurs porte le nom de *Seekers After Truth* (chercheurs en quête de vérité). Au fil de ses travaux, cette équipe va trouver les passerelles entre les neuf passions de l'ennéagramme et les pathologies classiques de la psychologie. Pendant ces temps de travail, le principe de l'homme responsable est appliqué. Ce n'est pas un professeur qui fait un cours, mais un groupe de personnes qui cherchent ensemble. C'est là que « l'école de la tradition orale » va voir le jour. Il s'agit d'accueillir la parole de chacun, dans un climat d'écoute privilégié, en prenant en compte la globalité de l'être : le corps, le cœur et le mental.

Claudio Naranjo

À l'époque, Claudio n'a pas quarante ans et son cursus est déjà éloquent. Chilien, il est médecin psychiatre, a enseigné la psychologie humaniste, a conduit une recherche clinique visant à remplacer certains produits chimiques utilisés en psychiatrie par des plantes naturelles produisant le même effet, a enseigné un cursus de religions comparées en Californie, et sera, plus tard, invité à l'université d'Harvard à poursuivre ses recherches au département des relations sociales. Il a appris les fondements de l'ennéagramme avec Oscar Ichazo à Arica, au Chili. Depuis, il a écrit plusieurs ouvrages dont *Ennea-Type Structures*, un des ouvrages de base de l'ennéagramme, traduit en plusieurs langues, mais malheureusement pas en français. Plus que ces expériences professionnelles, Claudio a su se remettre

en question à plusieurs niveaux : il a suivi une Gestalt-thérapie avec Frits Perls, et a notamment pratiqué différentes techniques de méditation : yoga, zen, vipassana... Il assumera même pendant quelque temps, la succession de Frits Perls à Esalen en tant qu'animateur de groupes de Gestalt-thérapie.

Helen Palmer¹

Après s'être penchée autant sur la psychologie classique que sur la tradition zen, Helen va explorer différentes techniques de méditation, certaines plus corporelles, d'autres plus mentales. Dans les années 1960, elle créera le CITI, un centre de développement de l'intuition, avec une certaine notoriété, plusieurs participants étant de hauts fonctionnaires du gouvernement. Helen a alors répertorié plusieurs modes d'intuition différents. Quand sa route croisera celle de l'ennéagramme, elle constatera avec surprise que les différents modes d'intuition sur lesquels elle travaille correspondent étroitement avec les types de l'ennéagramme. Depuis, Helen a significativement contribué au développement de l'ennéagramme dans le monde.

En 1973, elle prend le relais de Claudio Naranjo pour développer et structurer l'enseignement de l'ennéagramme selon la tradition orale. Helen prend soin de garder l'ennéagramme dans le contexte humaniste qui était le sien à ses débuts, l'associant notamment à des techniques de non-agir, comme la méditation.

Dans les années 1980, elle prend la tête d'un combat juridique pour défendre le principe que l'ennéagramme continue à être diffusé au plus grand nombre et non soumis à un copyright. Elle associe l'ennéagramme à ses recherches sur l'intuition, l'enrichissant de données plus subtiles permettant de mieux comprendre les neuf états du centre mental supérieur, par exemple. Elle participe activement à la création de l'IEA, l'International Enneagram Association, l'association mondiale de l'ennéagramme, qui regroupe aujourd'hui les principaux auteurs et courants.

1. Toutes les rubriques Mécanisme de défense privilégié dans la deuxième partie sont rédigées à partir de notes prises dans des stages d'Helen Palmer.

En 1988, Helen s'associe à David Daniels, professeur en médecine, spécialisé en psychologie clinique, professeur en sciences comportementales à l'université de Stanford, pour créer le Programme de Formation Professionnelle à l'ennéagramme¹. L'implication de David s'avère un pas décisif dans l'évolution de l'ennéagramme : non seulement il est reconnu comme une personnalité éminente dans son domaine sur la côte ouest, mais il va s'arranger pour que le campus de Stanford héberge la première conférence internationale en 1994. Mieux, il va faire de l'ennéagramme une unité de valeur dans le MBA de Stanford, un des diplômes commerciaux les plus cotés outre-atlantique. Par ce biais, dès 1994, l'ennéagramme a ancré sa crédibilité.

Helen a écrit quelques livres dont le premier, *L'ennéagramme pour Mieux se Connaître et Comprendre les Autres*, traduit en plus de vingt langues, est toujours considéré comme la référence mondiale.

En 2004, elle sera choisie parmi les douze premiers invités de l'Institut Waldzell, pour réfléchir autour du thème : « *La transformation individuelle est-elle la clé pour changer le monde ?* » Parmi les autres invités, Shirin Ebadi, prix Nobel de la Paix en 2003, un prix Nobel de médecine, un autre de chimie, un chercheur en physique quantique... Paolo Coehlo était invité, mais il ne viendra que l'année suivante².

La tradition orale

David Daniels la présente comme suit : « Fondée par Claudio Naranjo en 1970, la tradition orale repose sur les témoignages vivants de personnes de chaque type. En fait, ce sont les représentants d'un même profil qui révèlent leur propre histoire, dans le cadre d'un panel (représentants d'un même type témoignant ensemble). Cela permet de recevoir directement les observations personnelles, les préoccupations quotidiennes et les caractéristiques de chaque type. La tradition orale est certainement le meilleur moyen d'enseigner l'ennéagramme. Il offre tous les avantages : il rend le système vivant, permet aux auditeurs d'identifier plus facilement le profil auquel ils appartiennent et facilite l'appréciation

1. Ce programme existe en France. Voir www.enneagramme.net.

2. Voir www.waldzell.org.

des différences.» Indépendamment de son aspect pragmatique, la tradition orale insiste aussi beaucoup sur le côté émotionnel et la présence énergétique propre à chaque profil.

L'ennéagramme

Les origines de l'ennéagramme sont lointaines. Même si quelques éléments convergent vers Pythagore, aucune preuve formelle n'existe à ce jour. Depuis lors, le diagramme a pas mal voyagé de par le monde et on le retrouve dans différentes cultures à plusieurs périodes de l'histoire. Dans ce livre, nous avons fait le choix de privilégier l'histoire de l'ennéagramme depuis son renouveau, au début des années 1970¹.

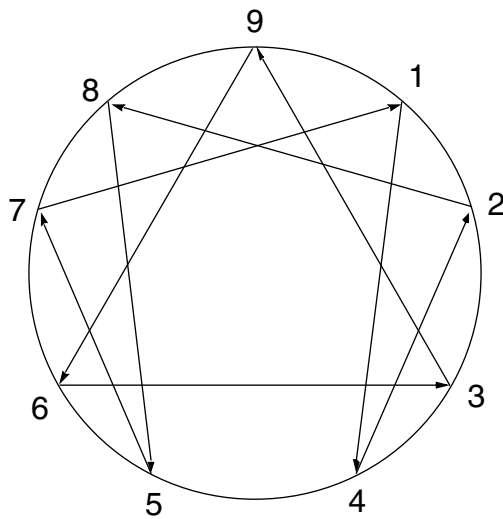


Figure 1 – L'ennéagramme

L'ennéagramme est à la fois un diagramme et une grille de lecture de la personnalité. Sa première vocation est la connaissance de soi-même : mieux appréhender les différentes facettes qui coexistent en soi. Le système propose neuf repères, chaque repère

1. Pour plus d'informations sur l'histoire, voir l'ABC de l'ennéagramme aux Éditions Grancher.

correspondant à un profil d'habitudes quotidiennes, soit neuf types de personnalité. Découvrir son profil, la facette dominante de sa personnalité, est une première étape conséquente. Elle signifie aller voir dans ses zones d'ombre : déceler ses motivations inconscientes, ses peurs et ses blocages. En clair, reconnaître son principal défaut et constater à quel point il est répétitif. L'ennéagramme ne s'arrête pas là : il offre également des repères de transformation spirituelle. Il nous indique comment dépasser ses automatismes, ses peurs et ses blocages pour retrouver le « vrai moi », ou essence de l'Être. Mais attention, il n'y a ni miracle, ni magie, si l'ennéagramme vous donne des repères, s'il vous donne la carte et la boussole, il ne fera pas le chemin à votre place...

L'essentiel à mémoriser

L'ennéagramme est un modèle.

Il est notamment utilisé comme grille de lecture de la personnalité.

Il est accessible à tous.

Sa première vocation est d'élargir la conscience.

Il peut également être utilisé pour mieux se connaître et comprendre les autres.

LA PERSONNALITÉ, UNE COQUILLE POUR SE PROTÉGER

La métaphore de la condition humaine¹

La naissance

L'enfant provient d'un monde aquatique. Pendant neuf mois, il a été immergé dans un liquide. Son monde était un monde indifférencié, il était nourri sans effort. Et, tout d'un coup, badaboum, il naît. Il passe d'un monde liquide à un monde solide, le bas monde. Si vous considérez le nouveau-né comme immensément vulnérable et

1. Nous proposons ici une vision plutôt émotionnelle des différentes étapes de la petite enfance. Pour une vision plus académique, nous vous renvoyons aux ouvrages de Jean Piaget et de Margaret Mahler, notamment.

fragile, bonjour le vécu de l'accouchement : goulet d'étranglement, compression, lumières aveuglantes, sons décuplés, air refroidi...

Souffrance. Angoisse. Premières tensions corporelles.

La dépendance

Après la naissance, pendant les premiers mois, l'enfant ne sera plus alimenté en continu et sera donc crucialement dépendant du monde extérieur. Pour survivre, il devra, soit faire entièrement confiance à l'environnement, soit apprendre à manifester sa faim. Situation inconfortable où il ne peut pas lui-même subvenir à ses besoins.

Angoisse. Tensions.

Le va-et-vient

Un jour, entre douze et dix-huit mois, arrive la découverte de la séparabilité. Maman et moi, ça fait deux. La chaise et la table, ça fait deux. La découverte que le soir, après l'avoir embrassé, sa mère pourrait ne pas revenir est un choc majeur dans l'évolution de l'enfant. Il a compris que sa mère et lui étaient deux entités séparées.

Angoisse. Doute. Peur. Tensions.

La solitude

Puisque je suis une entité séparée, je suis seul. Seul, jeté dans la condition humaine. Seul, sans défense et sans protection de mon hypersensibilité. Seul, pour la vie.

Angoisse. Tension.

L'autonomie

Une nouvelle étape commence. Puisque je suis séparé, je suis indépendant, donc autonome. C'est-à-dire que je vais pouvoir, petit à petit, commencer à aller explorer alentour. M'éloigner de maman un petit peu et revenir. Puis, m'éloigner de maman un peu plus loin et revenir. Tomber, me cogner, me confronter à l'inconnu, et revenir. C'est risqué, c'est dangereux, mais je n'ai pas le choix. Puisque je

vais devoir survivre seul, il me faut trouver mes marques au sein du monde. Oui, je vais me faire peur lors de mes explorations. Oui, je vais découvrir que le monde d'ici-bas fait mal. C'est probablement dans cette phase que l'enfant va découvrir qu'il ne peut pas être lui-même, faire tout ce qui lui passe par la tête, et être en sécurité. On n'est plus au temps de l'époque *aquatique* (insouciant?). Dans ce monde-ci, *terrestre*, rien n'est donné. Et les coups que prend l'enfant dans son exploration sont d'autant plus puissants qu'il n'a toujours aucune protection. Il est toujours une boule hypersensible, vulnérable et fragile.

Souffrance. Angoisse. Peur. Tensions.

Je ne vais pas pouvoir tenir. La souffrance atteint un niveau insupportable. Je ne peux pas être moi-même, garder toute cette sensibilité et survivre en ce monde. Ce n'est pas possible.

La blessure

Un jour, dans l'évolution de l'enfant, un événement va être décisif. Pas forcément un moment remarquable, peut-être même anodin, mais il vient après des années de blessures, de frustrations, de décalages. Cet événement particulier va être pour l'enfant un moment de solitude glaciale, une révélation amère. Une brusque compréhension, une vision fugitive et terrifiante de la vérité implacable : l'enfant découvre qu'il n'est pas aimé pour son « vrai moi » et qu'il ne le sera probablement jamais. À cet instant, intervient un choix décisif : pour survivre, il va falloir se débrouiller autrement. Et commencer par isoler ce vrai moi qui souffre d'être trop vulnérable, à l'aide d'une coquille protectrice. Dans l'ennéagramme, cet épisode marque l'instant de la blessure. Sa forme particulière a vraisemblablement une incidence sur le choix du type.

L'impact sur le monde

Une autre étape majeure est le moment où l'enfant prend conscience qu'à défaut de pouvoir être librement lui-même, il peut recevoir une affection compensatoire, pour peu qu'il agisse conformément aux attentes de ses parents. *Si je fais dans le pot, je serai aimé. Si je fais en dehors du pot, je serai grondé.* Intéressante découverte : l'affection

reçue dépend de ses actions. Cette affection ne compense pas le renoncement à être lui-même, mais c'est un moindre mal. L'enfant va alors, parmi les neuf profils de l'ennéagramme, choisir le plus adapté pour recevoir le maximum d'affection.

Baisse de l'angoisse. Baisse de la tension.

Quand j'agis, quand je joue bien mon rôle, une partie de moi est rassurée, angoisse et tension diminuent.

L'identification

L'enfant s'identifie à son rôle. Une fois trouvé ce moyen, cette « personnalité pas géniale », mais permettant de survivre, l'enfant va s'identifier à ce rôle et s'y endormir. Ou plutôt, la conscience du vrai moi va s'endormir.

Baisse de l'angoisse. Baisse de la tension. «Vrai moi» et «faux moi» sont séparés.

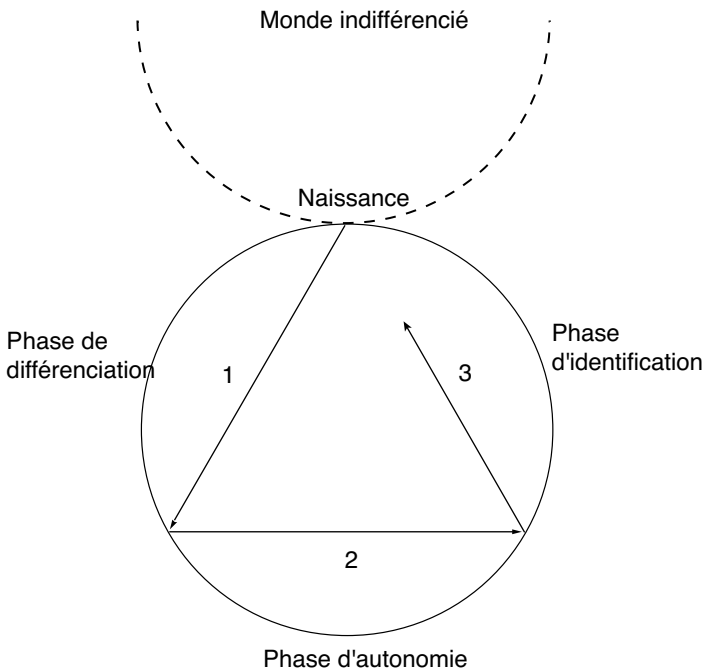


Figure 2 – Les étapes de l'enfance¹

1. D'après une idée d'Helen Palmer, Amsterdam, 1994.

La névrose, un bon moyen de survivre

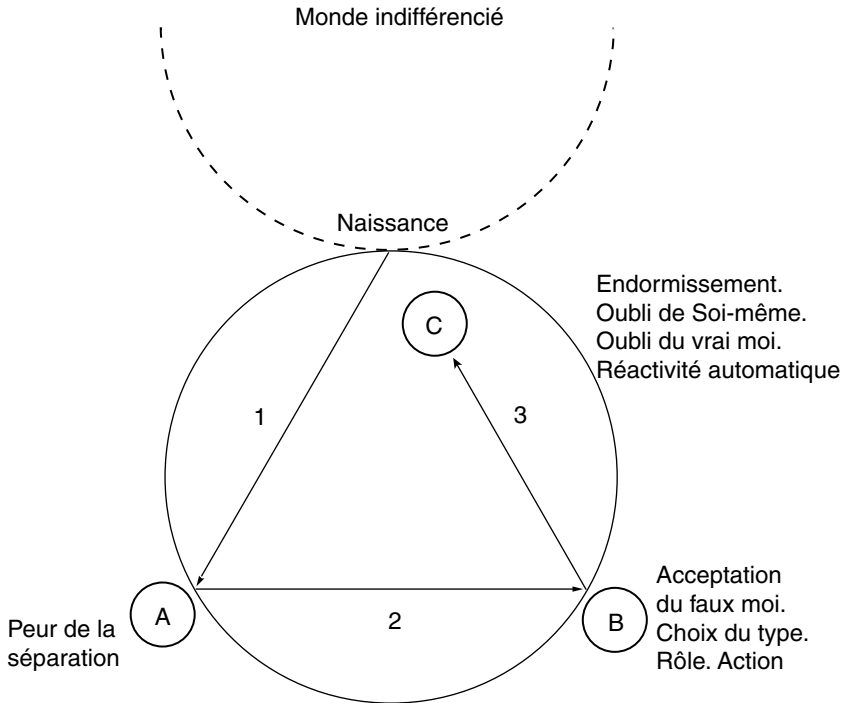
Après cette métaphore, voici une version plus académique de la perte d'être. D'après le Dr Arthur Janov¹, le petit enfant va traverser une série d'angoisses qui va engendrer un gouffre de besoins : être rassuré, nourri, pris dans les bras, touché, stimulé... « Ces besoins primaires représentent le cœur de la réalité du nourrisson. Le processus névrotique s'enclenche quand, pendant un certain temps, ils ne sont pas satisfaits. Le nouveau-né ne sait pas qu'il faudrait qu'on le prenne dans les bras quand il pleure ou qu'il ne devrait pas être sevré trop tôt mais, si ses besoins restent insatisfaits, il souffre. Au début, l'enfant fait tout ce qui est en son pouvoir pour obtenir la satisfaction de ses besoins. Il tend les bras pour qu'on le prenne, pleure quand il a faim et gigote dans tous les sens pour faire connaître ses besoins. »

S'ils restent insatisfaits pendant un certain temps, malgré ses tentatives pour alerter l'environnement, il va étouffer sa souffrance en étouffant le besoin. Instinctivement, l'enfant va trouver le seul remède possible : séparer ses sensations de sa conscience. En psychologie, cette scission est appelée clivage. Le psychisme se scinde afin d'assurer sa survie. Les besoins insatisfaits n'ont pas disparu, mais ils ont été occultés de la conscience. Le bénéfique, c'est que l'enfant ne ressent plus. Ou plutôt, il ne ressent plus sa souffrance, il s'est coupé d'elle. Il a créé un bouclier protecteur, une armure entre elle et lui. Il s'est blindé, il a réprimé ses sensations réelles. Pour survivre, parce que, tel qu'il était, il était trop vulnérable. L'enfant a alors transformé la satisfaction de son besoin fondamental : être lui-même, en d'autres besoins, plus adaptés à ce monde. En termes psychologiques, il est devenu névrosé. Le Dr Janov² précise : « La névrose est un comportement symbolique de défense contre une souffrance excessive. Elle se perpétue car des satisfactions symboliques ne peuvent pas satisfaire des besoins réels. Pour que les besoins réels soient satisfaits, ils doivent être ressentis et éprouvés. Malheureusement, du fait de la souffrance, ils ont été profondément enfouis. Lorsqu'ils sont ainsi enfouis, l'organisme est en état d'alerte

1. Dr Arthur Janov, *Le cri primal*, chapitre 2.

2. *Ibid.*

permanent. Cet état d'alerte est la tension. C'est elle qui pousse le petit enfant, et plus tard l'adulte, à la satisfaction de ses « faux » besoins par tous les moyens possibles.»



- 1 : Phase de séparabilité, de différenciation
- 2 : Phase d'autonomie
- 3 : Phase d'identification, d'endormissement.
L'égo devient fier de ses accomplissements

Figure 3 – Construction du faux moi

Pour résumer, il y a impossibilité, dans la petite enfance, de satisfaire son « vrai moi ». En tant qu'enfant, je vais essayer. Je tiens tellement à ce vrai moi que je vais affronter les limites de la souffrance. Mais arrivé à un seuil intolérable, je vais faire le choix de changer de priorité. À défaut de l'idéal, je vais me contenter de substituts : choisir une personnalité, celle qui me vaudra un peu de satisfaction et me sécurisera. Et cette personnalité, ce masque que je porte, permettra aussi de protéger l'essence, mon « vrai moi. ». Le prix à payer, c'est le

port d'une cuirasse protectrice, la répression de mes vraies sensations et l'abandon d'une perception objective du monde. Je translate sur un « faux moi » afin de survivre psychiquement. L'enfant entre alors dans un cercle vicieux : devenir ce qu'il n'est pas, sa personnalité, afin d'obtenir quelque chose qui n'existe pas : le sentiment de plénitude par la satisfaction des besoins de ce « faux moi ».

L'événement décisif est l'instant où la bascule se fait du vrai moi au faux moi. C'est le moment où « l'accumulation de petites blessures, de manifestations de rejet et de refoulement, se fige pour former une nouvelle manière d'être. La névrose, c'est le moment où l'enfant commence à comprendre que pour s'en sortir, il doit renoncer à une partie de lui-même. Cette constatation, trop pénible pour être supportée, ne devient jamais entièrement consciente, de sorte que l'enfant commence à agir de façon névrotique sans avoir la moindre idée de ce qui s'est passé en lui. »¹

La théorie de l'ennéagramme

L'ennéagramme prétend qu'il y a alors neuf « déguisements », neuf façons de jouer un rôle pour essayer de survivre et recevoir un minimum d'affection. En fonction de sa blessure, l'enfant va choisir le rôle le plus adapté pour recevoir de l'affection de cet environnement.

Peu à peu, le rôle qu'il incarne domine la vie de l'enfant : il se prend au jeu et donne le maximum. Il va lutter pour se faire aimer, selon l'un des neuf schémas proposés. À défaut de pouvoir être lui-même, il combat pour devenir une autre version de lui-même. Tôt ou tard, l'enfant finit par croire que cette nouvelle version est réellement lui. La comédie n'est plus jouée consciemment, elle devient un comportement automatique et inconscient. Elle est névrotique. « *Je me suis identifié à mon rôle. Je ne suis pas conscient qu'au fond de moi, existe un autre moi.* » L'ennéagramme distingue neuf profils, chaque profil mettant en cohérence la forme de la blessure avec le rôle joué dans la vie quotidienne depuis lors.

1. *Ibid.*