

■ Don Richard Riso
et Russ Hudson

La sagesse de l'Ennéagramme

*Le guide complet de
développement psychologique et spirituel
pour les neuf Types de Personnalité*

Préface française de Dorothée Nicolas

Traduit de l'anglais par Thierry Grandjean et Eudes Riblier
sous la supervision de Dorothée Nicolas,
certified teacher de l'Enneagram Institute de
Don Riso et Russ Hudson

INTERÉDITIONS

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis par Bantam Book sous le titre *The Wisdom of the Enneagram - The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types*

© 1999 by Don Richard Riso and Russ Hudson

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Illustration de couverture :

© Umarazak – Fotolia.com

Création graphique de la couverture :

Hokus Pokus Création

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.

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

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).



© InterEditions, 2018

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1803-2

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.

*Nous dédions cet ouvrage à
La source de tout Être,
Celui de Qui nous sommes venus,
Et à Qui nous retournerons,
L'origine de toute sagesse et la lumière des lumières,
Le créateur, réparateur et gardien de toute chose.
Puisse ce livre issu de nos cœurs,
Parler au cœur de tous ceux qui le liront.*

SOMMAIRE

Préface à l'édition française	VII
Avant-propos — Êtres de lumière	1
I LE VOYAGE INTÉRIEUR	9
1. Identifier votre type de personnalité	11
2. Des racines anciennes, des aperçus modernes	25
3. Essence et personnalité	35
4. Cultiver une conscience éveillée	49
5. Le moi triadique	67
6. Dynamiques et variations	93
II LES NEUF TYPES DE PERSONNALITÉ	127
1. Le type UN : «le réformateur»	129
2. Le type DEUX : «l'altruiste»	165
3. Le type TROIS : «le battant»	199
4. Le type QUATRE : «l'individualiste»	235
5. Le type CINQ : «l'investigateur»	271
6. Le type SIX : «le loyaliste»	307
7. Le type SEPT : «l'enthousiaste»	343
8. Le type HUIT : «le challenger»	379
9. Le type NEUF : «le pacificateur»	415
III DES OUTILS DE TRANSFORMATION	449
1. L'Ennéagramme et la pratique spirituelle	451
2. Le voyage spirituel : maintenant ou jamais	485
Annexe	509
Bibliographie	511

Préface

À L'ÉDITION FRANÇAISE

MON AVENTURE ENNÉAGRAMME a véritablement commencé un soir d'août 2010, à Stone Ridge, petite ville de l'état de New York où se trouve l'Enneagram Institute, fondé par Don Riso et Russ Hudson.

J'étais là pour suivre le fameux «Training Part 1» de Don Riso et Russ Hudson, les auteurs de «Wisdom of the Enneagram». Dans l'assistance, j'étais entourée d'une cinquantaine de coachs, et thérapeutes venus de tous les horizons, et j'ai vite constaté que j'étais une des rares néophytes et assurément la seule française.

Tentant d'ignorer le décalage horaire et de m'habituer à l'accent américain, j'étais toute ouïe. Et de fait, pendant cette première soirée, trois phrases se sont gravées pour toujours dans ma mémoire, trois phrases que je transmets depuis fidèlement à mes élèves. Voici la première :

« Il n'y a pas de transformation intérieure sans transformation du cœur. »

Avec cette seule phrase, le cap était donné, nous savions pourquoi nous étions là et le chemin qui se présentait à nous. « Le cœur, a continué Russ, ne peut se transformer que s'il s'ouvre et se laisse toucher ». Prendre le risque donc d'ouvrir cette zone si fragile, et accepter de se rendre vulnérable... Puis il y eut cette autre phrase, elle aussi sans appel :

« Les seuls lieu et temps de la grâce sont Ici et Maintenant. »

Ce n'était alors pour moi pas tout à fait du chinois, mais presque ! La grâce, je pensais savoir à peu près – comme vous – ce que c'était : quelque chose qui vous tombe dessus, souvent au moment où l'on s'y attend le moins, et qui opère ce miracle de changer radicalement la qualité de ce que l'on vit.

Et voilà que je venais d'entendre que si, moi, je n'étais pas présente, « Ici et Maintenant », je passais à côté de ce qui pouvait me rendre pleinement vivante. Heureusement Russ a illustré son propos : « si vous êtes au fond du jardin en train de faire la sieste, ou même un BBQ, vous n'entendrez pas le facteur sonner, vous n'ouvrirez pas la porte et vous ne recevrez rien. » Effectivement ! Et de conclure : l'Ennéagramme va vous expliquer les neuf façons de faire la sieste au fond du jardin. La vôtre et les autres, toutes aussi efficaces !

Cela commençait bien. Et puis est venue cette troisième phrase, que j'ai reçue comme *un choc* :

« Vous allez maintenant chacun vous présenter, car Don et moi nous voulons mieux connaître les magnifiques personnes qui se trouvent dans cette pièce ».

Comment osent-ils !

Comment osent-ils dire que nous sommes tous magnifiques alors qu'ils ne connaissent aucun d'entre nous ? Qu'est-ce que cela veut dire ? J'étais soudain littéralement dégoûtée par ce qui m'apparaissait être de la démagogie facile, indigne du lieu et de mes attentes. Je me souviens précisément du goût de ce cocktail d'émotions qui sont montées en moi : colère, honte, doute, ... Aujourd'hui, je sais ce qui s'est passé à cet instant précis : l'ego venait de recevoir un coup majeur et il se débattait comme il pouvait... avec ses armes habituelles.

Pour clore le suspense de cette introduction, ce que je peux dire est que la semaine qui a suivi a totalement bouleversé ma vision de moi-même, des autres et de l'existence en général. Assurément, je n'avais pas traversé l'Atlantique pour rien.

C'est donc avec une immense joie que je vous invite à vous embarquer vous aussi pour une traversée de l'Atlantique en entreprenant la lecture de ce livre, désormais accessible en français et véritable écrin de la sagesse de l'Ennéagramme.

La dernière fois que j'ai vu Don Riso (Training Part II, 2011) je lui ai demandé pourquoi son livre, bestseller de l'Ennéagramme depuis des années, avait été traduit dans de nombreuses langues mais pas en français. Il ne se l'expliquait pas, et à part s'en désoler avec moi, il n'était pas en mesure de m'aider davantage.

Toutes ces années, j'ai effectivement compris que publier un livre, ou ce livre en particulier, était compliqué. Puis, « les étoiles ont du s'aligner » car j'ai rencontré Thierry Grandjean (« par hasard »), également très intéressé par l'Ennéagramme, mais surtout passionné par l'approche Riso-Hudson, (il était d'ailleurs en train de traduire pour son seul plaisir un autre ouvrage des mêmes auteurs).

Les choses sont devenues soudain très simples et de cette rencontre est née la traduction en français de ce livre, puis sa publication.

Pourquoi se réjouir du travail courageux et audacieux de Thierry Grandjean, aidé de son ami Eudes Riblier et de moi-même, qui a conduit à la parution de ce livre ?

La réponse la plus simple est que l'approche Riso-Hudson enseigne l'Ennéagramme non pas comme une somme de choses utiles à savoir pour se connaître et donc mieux gérer sa vie, mais comme un véritable *outil de transformation personnelle*.

La deuxième raison est que l'approche Riso-Hudson ne divise pas l'homme en une réalité psychologique à décortiquer (avec l'Ennéagramme) et une réalité spirituelle à laisser dans l'ombre, parce que taboue dans une salle de séminaire. Au contraire, cette approche enseigne l'Ennéagramme comme un pont qui unit et réconcilie ces deux réalités. Et la connaissance de soi, bien qu'essentielle, est enseignée non pas comme une fin en soi, mais comme un préalable, un pont d'embarquement pour une aventure beaucoup

plus vaste que chaque homme et chaque femme est appelé à vivre : il s'agit du cheminement spirituel, seul chemin qui conduit vers la plénitude de l'être, soit la vie en plénitude.

Il est clair que nous n'avons pas choisi de naître : notre première naissance nous est donnée et avec elle, le cadeau de la vie. En revanche pour notre deuxième naissance, qui est de naître à cette plénitude, notre participation est absolument requise : *cette deuxième naissance ne se fera pas sans nous.*

Le problème est que la route vers cette nouvelle naissance peut être très longue et surtout, grâce à la résistance prouvée de notre ego, très laborieuse. Ce n'est pas pour rien que les hommes de toutes les époques, traditions, et religions se sont attelés depuis toujours à cette tâche : trouver ce qui aidera l'Homme à dompter son ego et à avancer. L'Ennéagramme que nous connaissons aujourd'hui est la synthèse la plus aboutie de toutes ces connaissances sur la psyché humaine. Il n'existe pas à ce jour de modèle plus complet.

Ceci étant dit, nous mettrons tout le monde d'accord en affirmant que l'Ennéagramme n'est ni une fin en soi, ni le seul moyen pour atteindre la sagesse et la plénitude (Dieu merci, d'autres s'en sont sorti sans lui). Néanmoins, utiliser cet outil avec la bonne approche *peut* permettre de gagner un temps précieux.

Par ailleurs, et même si ce livre vous donne la meilleure approche que je connaisse, je ne peux pas terminer cette introduction sans vous mettre en garde, cher lecteur, sur le piège qui vous guette si vous vous lancez dans cette aventure : si, chemin faisant, vous sentez que cette découverte et cette connaissance enflent et renforcent l'image que vous aviez de vous-même, c'est un bon indice que vous êtes tombés dans ce piège.

Ainsi, c'est justement pour éviter ce piège que Don Riso et Russ Hudson ont toujours insisté dans leur enseignement sur l'importance d'avoir *une pratique spirituelle authentique* en parallèle à la démarche de connaissance de soi.

Que dire de plus, sinon que la découverte de soi est sans doute la chose la plus passionnante – et peut-être aussi la plus utile – qui soit. Enseigner cette matière depuis toutes ces années est ma

«L'inertie de l'Ego est trop forte, il ne peut être transformé sans que lui soit opposée une force plus grande encore : la conscience qui vient d'une perspective spirituelle sur nous-mêmes et nos vies.»

DON RISO

joie et mon privilège, chaque fois renouvelés. Ma joie, car j'ai conscience de transmettre « de l'or », et mon privilège, car rencontrer des hommes et des femmes à travers l'Ennéagramme est une chance merveilleuse.

Cet « or » vous est offert dans ce livre. Faites-en bon usage et surtout partagez-le. C'est le plus grand souhait de tous ceux qui ont participé à ce projet de traduction.

Dorothée Nicolas¹

dorothee@enneateach.com

La Haye, 15 septembre 2017

1. À ce jour deux « certified teachers » de l'Enneagram Institute sont français : Gérard Battarel (www.promouvoir-enneagramme.com) et Dorothée Nicolas (www.enneateach.com).

Avant-propos

ÊTRES DE LUMIÈRE

NOUS SOMMES TOUS LE THÉÂTRE d'une profonde agitation intérieure. Nous pouvons ressentir cette agitation comme l'indication que quelque chose nous manque, même s'il est généralement difficile de définir ce que c'est. Nous avons toutes sortes d'idées sur ce dont nous pensons avoir besoin ou désirons – une meilleure relation, un meilleur travail, un meilleur physique, une meilleure voiture, etc., etc. Nous pensons que si nous obtenons cette relation parfaite, ou ce travail, ou ce nouveau «jouet», l'agitation va disparaître et que nous allons nous sentir satisfaits et réalisés. Mais l'expérience nous montre que la nouvelle voiture ne nous fait nous sentir mieux que peu de temps. Notre nouvelle relation peut être formidable, mais elle ne nous comble jamais aussi complètement que nous le voudrions. Alors, que cherchons-nous *vraiment*?

Si nous réfléchissons un peu, nous réaliserons peut-être que ce à quoi notre cœur aspire est de *savoir qui nous sommes et pourquoi nous sommes là*. Mais notre culture nous encourage bien peu à chercher les réponses à ces questions importantes. On nous a appris que la qualité de notre vie s'améliorera essentiellement si notre fortune extérieure s'améliore. Pourtant, tôt ou tard, nous réalisons que les éléments extérieurs, bien que valables en eux-mêmes, ne peuvent résoudre la profonde agitation de notre âme.

Alors, où pouvons-nous chercher les réponses?

Nombre des ouvrages qui traitent de la transformation personnelle parlent de façon émouvante des types de personnes que

«Il y a une part de toute chose vivante qui veut devenir elle-même: le têtard, grenouille; la chrysalide, papillon; l'être humain abimé, un être complet. C'est cela, la spiritualité.»

ELLEN BASS

nous voudrions tous être. Ils reconnaissent l'importance vitale de la compassion, de la communauté, de la communication et de la créativité. Mais aussi belles et attirantes que soient ces qualités (et d'autres) nous trouvons extrêmement difficile de les conserver ou de les mettre en pratique dans notre vie quotidienne. Nos cœurs rêvent de planer et nous nous écrasons presque toujours douloureusement sur les écueils de la peur, des réflexes d'autodestruction et d'ignorance. Trop souvent, nos bonnes intentions et nos nobles espoirs deviennent seulement de nouvelles sources de désappointement. Nous abandonnons, revenons à nos distractions familières et tentons d'oublier tout cela.

«Il me semble qu'avant de nous lancer dans un voyage pour trouver la réalité, pour trouver Dieu, avant de pouvoir agir, avant de pouvoir avoir la moindre relation avec un autre... il est indispensable de commencer d'abord par nous comprendre nous-même.»

KRISHNAMURTI

La plupart des livres de psychologie grand public sont-ils peu judicieux ou faux? Les êtres humains sont-ils réellement incapables de vivre des vies plus complètes et plus accomplies? Les grands maîtres spirituels et moraux dans l'histoire ont toujours insisté sur le fait que nous avons le potentiel pour atteindre la grandeur – sur le fait que nous sommes dans un certain sens, concrètement, des créatures divines. Alors, pourquoi trouvons-nous si difficile de le reconnaître et de le vivre?

Nous pensons que la plupart des livres de développement personnel ne sont pas nécessairement faux, *mais seulement incomplets*. Par exemple, même avec un sujet aussi élémentaire que la perte de poids, il y a de nombreuses raisons pour qu'une personne puisse avoir des problèmes de surpoids ou d'alimentation: sensibilité au sucre, ou excès de graisse dans un régime, ou fringales pour calmer l'anxiété, ou nombre de difficultés émotionnelles. Sans identifier la vraie cause du problème, aucune solution n'est plausible, et ce quels que soient les efforts déployés.

Les recommandations d'un auteur en développement personnel sont généralement basées sur des méthodes qui ont fonctionné pour lui ou pour elle et reflète son ou sa construction psychologique et son fonctionnement personnel. S'il se trouve que le lecteur a un profil psychologique similaire, la méthode de l'auteur pourra fonctionner. Mais s'il y a peu de similitudes, le lecteur sera probablement davantage induit en erreur qu'aidé.

Toute approche efficace de croissance doit donc tenir compte du fait qu'il y a différents types de personnes – *différents types de personnalités*. Historiquement, beaucoup de systèmes psychologiques et de systèmes spirituels ont tenté de traiter ce sujet clé : astrologie, numérologie, les quatre tempéraments classiques (flegmatique, colérique, mélancolique et sanguin), la typologie des types psychologiques de Jung (orientation introvertie ou extravertie et fonctions sensation, pensée, sentiment ou intuition) et encore beaucoup d'autres. De plus, des études récentes sur le développement des enfants et sur le cerveau ont montré que les différences fondamentales de tempérament entre divers types de personnes ont une origine biologique.

Cette diversité explique que ce qui est de bon conseil pour quelqu'un puisse être désastreux pour un autre. Dire à certains types qu'ils doivent se concentrer plus sur ce qu'ils ressentent, c'est comme verser de l'eau sur un homme qui se noie. Dire à d'autres types qu'ils doivent s'affirmer plus est aussi fou que de mettre un anorexique au régime. En nous comprenant, en comprenant nos relations, notre croissance spirituelle ainsi que nombre d'autres sujets importants, nous verrons que le type – et non pas le genre, la culture ou les différences de générations – est un facteur crucial.

Nous croyons que la conscience des types de personnalité est nécessaire dans de nombreux domaines – éducation, sciences, affaires, humanités, thérapies – et, par dessus tout, en spiritualité et en travail de transformation. Si nos perpétuelles aspirations peuvent être universelles, leur façon de s'exprimer est bien plus spécifique et est, en réalité, fonction du "filtre" au travers duquel nous abordons toute notre vie. Le filtre principal que nous utilisons pour nous comprendre personnellement, pour nous exprimer, pour nous défendre, pour faire face à notre passé et anticiper notre futur, pour apprendre, pour nous réjouir et pour tomber amoureux : c'est notre type de personnalité.

Que se passerait-il s'il y avait un système qui nous permette une meilleure vision de nous-même et des autres ? S'il pouvait nous aider à voir nos filtres plus clairement et à mieux en tenir compte ?

« Quel que soit votre âge, votre enfance ou votre éducation, ce qui vous constitue est principalement du potentiel inutilisé. »

GEORGE LEONARD

Si ce système pouvait nous montrer nos problèmes psychologiques essentiels ainsi que nos forces et faiblesses interpersonnelles? Si ce système ne dépendait pas de l'avis d'experts ou de gourous, ni de notre date de naissance, ou de notre rang de naissance, mais de notre profil de personnalité et de notre volonté de nous explorer honnêtement nous-même? Si ce système nous montrait non seulement nos questions essentielles mais nous montrait aussi des façons efficaces pour y faire face? Si ce système nous conduisait aussi vers la profondeur de notre âme? Ce système existe, et il se nomme l'Ennéagramme.

ÊTRES DE LUMIÈRE

Un des incidents les plus importants de ma vie m'est arrivé, à moi, Don, il y a plusieurs années alors que je participais à une retraite d'une semaine dans le nord de New-York. Nous étions une cinquantaine dans un hôtel du début du XIX^e siècle, propriété de notre professeur. Comme le terrain et l'intérieur de cette vieille maison nécessitaient des soins permanents, c'était un lieu parfait pour un travail manuel épuisant – et l'occasion d'observer nos résistances et nos réactions pendant le travail. La chaleur de l'été était intense, les douches rares, les files d'attentes pour les salles de bain longues et il n'y avait pratiquement pas de périodes de répit. Comme nous le savions, toutes ces conditions physiques et communautaires étaient organisées par notre professeur pour faire ressortir nos « caractéristiques » de personnalité pour que nous puissions nous observer plus clairement dans l'intensité de ce laboratoire vivant.

Un après-midi, nous avons eu la rare possibilité de quarante-cinq minutes de sieste entre les tâches ménagères. J'avais eu pour mission de gratter la peinture extérieure du vieil hôtel et avais été rapidement couvert de la tête aux pieds de vilaines petites écailles. À la fin de notre séance de travail, j'étais si fatigué et en sueur que je ne me préoccupais pas de ma crasse – j'avais besoin d'une sieste et dès que nous avons été libérés de nos activités, j'ai été le premier en haut de l'escalier et au lit. La plupart de ceux qui partageaient le

dortoir sont arrivés rapidement après moi et, dans les cinq minutes, nous dormions tous.

Juste à ce moment, le seul absent de notre chambrée, Alan, est entré bruyamment dans la pièce. Il avait été chargé de s'occuper des enfants de membres du groupe et il était clair, à la façon qu'il avait de jeter les choses, qu'il était furieux de ne pas avoir pu terminer son activité plus tôt pour sa sieste. Il pouvait cependant faire assez de bruit pour qu'aucun de nous ne puisse non plus se reposer.

Mais peu après l'entrée fracassante d'Alan, quelque chose d'étonnant m'est arrivé : j'ai vu mes réaction négatives envers lui monter dans mon corps, comme un train entrant en gare, et *je n'ai pas pris le train*. Dans un moment de clarté simple, j'ai vu Alan avec sa colère et sa frustration – j'ai vu son comportement tel qu'il était, sans autre élaboration – et j'ai vu ma colère « monter » face à ce comportement – et je n'ai réagi ni à l'un ni à l'autre.

En observant simplement mes réactions de colère et d'auto-justification plutôt qu'en réagissant, c'était comme si soudain un voile avait été enlevé de mes yeux et que *je m'étais ouvert*. Quelque chose qui normalement bloquait ma perception avait fondu en un instant et le monde était devenu totalement vivant. Alan était soudainement devenu aimable et les autres garçons étaient parfaits dans leurs réactions, quelles qu'elles soient. Étonnamment, alors que je tournais les yeux et regardais par la fenêtre, je vis que tout, autour de moi, s'éclairait de l'intérieur. La lumière sur les arbres, le balancement des feuilles dans le vent, le petit bruissement des vitres dans les vieilles fenêtres étaient trop beaux pour les traduire en mots. J'étais fasciné de constater combien tout était miraculeux. Absolument tout était beau.

J'étais encore dans cet état d'extase stupéfaite quand j'ai rejoint le reste du groupe pour une méditation de fin d'après-midi. Alors que la méditation s'approfondissait, j'ouvrais les yeux et regardais tout autour de la pièce et tombais dans ce que je peux seulement décrire comme une vision intérieure, l'impression de ce qui existait en moi depuis des années.

Ce que je voyais était que chacun, là, était un « Être de lumière ». Je voyais clairement que chacun est fait de lumière – que nous

« L'esprit est une force invisible
que toute vie rend visible. »

MAYA ANGELOU

sommes comme des formes de lumière – mais qu'une croûte s'est formée par dessus. La croûte est noire et rugueuse comme du goudron et a obscurci la lumière intérieure qui est le vrai soi intérieur de chacun. Certaines taches de goudron sont très épaisses, d'autres sont plus fines et plus transparentes. Ceux qui ont travaillé sur eux-mêmes depuis plus longtemps ont moins de goudron et rayonnent plus de leur lumière intérieure. Du fait de leur histoire personnelle, d'autres sont couverts de plus de goudron qui nécessite beaucoup de travail pour s'en débarrasser.

Après environ une heure la vision est devenue terne puis a cessé. La méditation terminée, nous avons encore du travail et je me suis précipité pour prendre une des activités les plus fréquemment évitées, laver les plats dans la cuisine surchauffée. Comme le reste d'extase était encore palpable, même cette tâche fut un moment de bonheur.

Je partage cette histoire non seulement en raison de sa signification pour moi, personnellement, mais aussi parce qu'elle m'a montré très clairement que ce dont nous parlons dans ce livre est réel : si nous nous observons en vérité et sans jugement, en voyant les mécanismes de notre personnalité en action, *nous pouvons nous éveiller et nos vies peuvent être un déploiement miraculeux de beauté et de joie.*

COMMENT UTILISER CE LIVRE

L'Ennéagramme peut nous aider seulement si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes. Ainsi, le meilleur usage des éléments qui constituent le système – et cet ouvrage – est celui de guide pour une auto-observation et un auto-questionnement. Nous avons organisé ce livre avec beaucoup d'éléments pratiques pour vous aider à l'utiliser ainsi, dont :

- Pour chaque type, les attitudes qui guérissent, les dons et le processus de transformation qui lui sont spécifiques
- Comment « observer et se défaire de » nos habitudes et réactions pénibles

- Comment utiliser les motivations de chaque type
- Les messages inconscients de l'enfance
- Les stratégies de guérison pour chaque type
- Les « coups de fouet spirituels », le Signal d'alarme et le Drapeau rouge pour chaque type
- Comment cultiver la conscience dans sa vie quotidienne
- Les séances et exercices de travail intérieur pour chaque type
- Comment utiliser le système pour une croissance spirituelle continue

Comme il est utile de faire les exercices de ce livre en prenant des notes dans une sorte de journal, vous pourrez décider de dédier à cet usage un carnet de notes ou un classeur. Nous vous suggérons d'utiliser votre Journal de Travail Intérieur pour enregistrer les pensées qui vont vous venir quand vous lirez ce qui concerne votre type de personnalité aussi bien que les autres types. La plupart des gens trouvent que cette information apporte aussi beaucoup de questions connexes, de souvenirs et d'inspirations créatives.

Comme premier exercice de votre Journal de travail Intérieur, nous vous suggérons d'écrire votre biographie ; pas une autobiographie. Écrivez sur vous à la troisième personne – c'est-à-dire en utilisant « il » ou « elle » plutôt que « je ». Racontez l'histoire de votre vie, de vos plus jeunes années (où avant, suivant ce que vous connaissez de votre histoire familiale) jusqu'à l'époque actuelle, comme si vous décriviez quelqu'un d'autre. Vous pouvez aussi décider de dédier une page dans votre Journal de Travail Intérieur à chaque décennie, vous laissant de la place pour ajouter des réflexions ou des observations intéressantes lorsque vous aurez plus de souvenirs. Ne vous préoccupez pas d'être littéraire ou « correct ». L'important est de voir votre vie comme un tout et comme si elle était racontée par quelqu'un d'autre.

Quels ont été les moments clé de votre vie – vos blessures et vos victoires – ces moments où vous avez su que, pour le meilleur ou pour le pire, votre vie ne serait jamais plus la même ? Qui ont été les personnes les plus importantes dans votre vie – celles qui ont

été les « témoins » de vos combats et de votre croissance, celles qui vous ont blessé et celles qui ont été les mentors qui vous comprenaient et vos amis ? Détaillez autant que possible.

Revenez à votre biographie chaque fois que vous souhaitez y ajouter quelque chose et au fur et à mesure que vous avancez dans cet ouvrage et gagnez en perception de vous-même. Votre histoire deviendra plus riche et plus pleine de sens quand vous vous comprendrez plus en profondeur.

Partie

I

LE VOYAGE
INTÉRIEUR

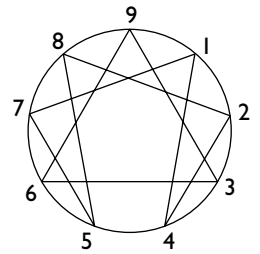
Chapitre 1

IDENTIFIER VOTRE TYPE DE PERSONNALITÉ

L'ENNÉAGRAMME est une figure géométrique sur laquelle sont répertoriés les neuf types de personnalités qui sont ceux de la nature humaine, ainsi que leurs interactions complexes.

Il s'agit d'un développement de la psychologie moderne qui plonge ses racines dans une sagesse spirituelle, héritée de très anciennes traditions. Le mot *Ennéagramme* vient du grec *ennea* qui veut dire «neuf», et *grammos* qui veut dire «figure»; le mot Ennéagramme désigne donc une figure à neuf points.

L'Ennéagramme moderne et ses types de personnalité sont la synthèse de nombreuses et différentes traditions religieuses et spirituelles; ce qu'il contient condense une sagesse universelle, et un socle philosophique pérenne, constitué au fil des millénaires, aussi bien par les Chrétiens, les Bouddhistes, les Musulmans (surtout les Soufis) et les juifs (dans la Kabbale). Le cœur de l'Ennéagramme réside sur l'intuition universelle que les êtres humains sont des présences spirituelles, incarnées dans le monde matériel, et cependant capables mystérieusement de la même vie et du même Esprit que le Créateur. Sous les différences de surface et les apparences, derrière les voiles de l'illusion, la lumière de la Divinité brille en chaque individu. Des forces variées obscurcissent pourtant cette lumière, et chaque tradition spirituelle dispose de mythes et de doctrines qui expliquent comment l'humanité s'est déconnectée du Divin.



L'ENNÉAGRAMME

«Les grandes métaphores de toutes les traditions spirituelles – grâce, libération, renaissance, libération de l'illusion – attestent qu'il est possible de transcender le conditionnement de son passé et de faire de nouvelles choses.»

SAM KEEN

Une des grandes forces de l'Ennéagramme est qu'il prend du recul par rapport aux différences doctrinales; ce qui a permis à des individus venant de presque toutes les grandes fois religieuses, de redécouvrir leur unité fondamentale, en tant qu'êtres spirituels.

L'Ennéagramme peut donc s'avérer très précieux dans le monde d'aujourd'hui et montrer à chacun, qu'il soit blanc ou noir, homme ou femme, catholique ou protestant, arabe ou juif, hétéro ou homo, riche ou pauvre, que s'il cherche sous les différences de surface qui les séparent, il trouvera un nouveau niveau de réalité, commun à toute l'humanité.

Grâce à l'Ennéagramme, nous découvrirons que les SIX sont comme tous les autres SIX, et qu'ils partagent les mêmes valeurs que les personnes de leur type; que les UN noirs sont beaucoup plus proches qu'ils ne le pensent des UN blancs, et ainsi de suite.

Un niveau supplémentaire de communion et de compassion émerge et efface les vieilles ignorances et peurs.

«Ne pleurez pas; ne jouez pas les indignés. Comprenez.»

SPINOZA

L'Ennéagramme n'est pas pour autant une religion, et n'interfère pas avec le choix religieux de la personne. Néanmoins, il se préoccupe d'un point fondamental pour tous les chemins spirituels: la connaissance de soi.

Sans la connaissance de soi, nous n'irons pas loin dans nos voyages spirituels et ne pourrons pas consolider les progrès réalisés.

Un des grands dangers du travail de transformation, c'est que l'égo s'efforce d'esquiver le travail psychologique profond, en passant trop tôt au «transcendant», parce que l'égo s' imagine toujours plus «avancé» qu'il ne l'est réellement. Combien de jeunes novices débutants se croient déjà proches de la sainteté? Combien d'adeptes récents de la méditation sont persuadés d'avoir atteint le stade de l'illumination en un temps record?

Une connaissance de soi authentique est un garde-fou inestimable pour prévenir de telles illusions.

L'Ennéagramme détecte nos rôles (et rend de vrais progrès possibles) car il nous fait travailler à partir de ce que nous sommes réellement. Il révèle aussi bien les hauteurs spirituelles que nous pouvons atteindre qu'il jette une lumière claire et sans jugement sur

les côtés de notre vie qui sont sombres et captifs. Si nous sommes destinés à vivre comme des êtres spirituels dans le monde matériel, ce sont ces zones là qu'il nous faut explorer.

Cultiver l'état de *présence à soi* (éveil, pleine conscience), pratiquer l'*auto-observation* (grâce à la connaissance de soi), et *comprendre la signification de ce que nous expérimentons intérieurement* (faire partie d'une communauté ou d'un système spirituel sera précieux pour ce travail d'interprétation) sont les trois éléments de base nécessaires au travail de transformation. Le simple fait d'*exister* permet le premier, nous sommes responsables du second, et l'*Ennéagramme* nous mène au troisième. Lorsque ces trois éléments sont réunis, on ne peut que progresser à grands pas.

«Que nous apporte d'aller sur la lune si nous ne sommes pas capable de traverser les abysses qui nous séparent de nous-mêmes.»

THOMAS MERTON

PRÉSENTATION DES NEUF TYPES

Le travail avec l'Ennéagramme commence lorsque vous avez identifié votre type et assimilé ses principales caractéristiques.

Même si nous allons reconnaître en nous certains traits appartenant à plusieurs types, l'un des neuf types va dominer et nous représenter de façon plus caractéristique.

Dans quelques pages, vous trouverez un questionnaire, le Riso-Hudson QUEST, qui peut vous aider à approcher plus précisément votre type dominant et, au début de chaque chapitre, figure un second test indépendant, le Riso-Hudson TAS (Type Attitude Sorter), qui vous aidera à vérifier vos découvertes.

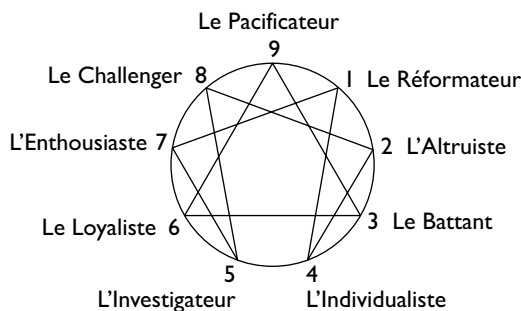
Avec ces deux tests, les descriptions et les exercices des chapitres consacrés aux types, vous devriez être en mesure de découvrir votre type avec un haut degré de précision.

Mais nous vous invitons, dans un premier temps, à prendre connaissance des noms des types avec leurs brèves descriptions, pour découvrir les deux ou trois types qui retiennent votre attention et vous semblent assez représentatifs de qui vous êtes.

Gardez à l'esprit que les traits décrits ci-dessous ne sont que quelques caractéristiques, qui ne représentent pas une description complète du type.

«Si les hommes se connaissaient, Dieu les guérirait et leur pardonnerait.»

BLAISE PASCAL



L'ENNÉAGRAMME AVEC LES APPELLATIONS
DE RISO-HUDSON

Le type UN : le Réformateur

Le type idéaliste, qui a des principes. Les UN sont éthiques et consciencieux, avec un fort sens du bien et de ce qui est contraire au bien. Ce sont des personnes qui veulent instruire leur prochain et qui sont en « croisade » constante, s'efforçant en permanence d'améliorer les choses, tout en redoutant de faire des erreurs. Bien organisés, ordonnés, minutieux, ils essaient de maintenir un niveau d'exigences élevé, mais peuvent glisser vers la critique et le perfectionnisme. Ils ont manifestement des problèmes avec leur colère, qui est réprimée, et avec la patience.

Les UN qui évoluent à un niveau d'être élevé sont doués de sagesse, savent discerner, sont réalistes, nobles, et héroïques moralement.

Le type DEUX : l'Altruiste

Le type attentionné, centré sur sa relation à l'autre. Les DEUX sont doués d'empathie, sincères, et chaleureux. Ils sont amicaux, généreux, se sacrifient, mais peuvent aussi être sentimentaux, flatteurs et cherchant à plaire. Ils aiment être proches des autres et ils font souvent des choses pour les autres, pour qu'on ait besoin d'eux. Ils ont clairement de la difficulté à prendre soin d'eux, et à reconnaître leurs besoins.

Les DEUX qui évoluent à un niveau d'être élevé sont désintéressés, altruistes, et sont capables d'un amour inconditionnel pour eux-mêmes et les autres.

Le type TROIS : le Battant

Le type qui sait s'adapter et qui vise la réussite. Les TROIS sont sûrs d'eux, attirants et charmeurs. Ambitieux, compétents et énergiques, ils sont sensibles à leur position sociale, et mus par un désir personnel d'avancement. Ils sont souvent sensibles à leur image et au regard des autres sur eux-mêmes. Ils ont typiquement des problèmes avec l'addiction au travail et la compétition.

Les TROIS qui évoluent à un niveau d'être élevé s'acceptent comme ils sont, sont authentiques, fidèles à eux-mêmes. Ce sont des modèles qui inspirent leur entourage.

Le type QUATRE : l'Individualiste

Le type romantique, introspectif. Les QUATRE ont une connaissance intime d'eux-mêmes, sont sensibles, réservés, non démonstratifs. Il est important pour eux de révéler qui ils sont, avec honnêteté, tant sur le plan émotionnel que personnel. Mais ils peuvent aussi être mélancoliques, mal dans leur peau. Ils se sentent vulnérables et défectueux, et se mettent en retrait des autres. Ils peuvent être dédaigneux et se dispenser des obligations ordinaires de l'existence. Leur problème caractéristique est le nombrilisme avec une tendance à s'apitoyer sur soi.

Les QUATRE qui évoluent à un niveau d'être élevé sont inspirés et très créatifs, capables de se renouveler eux-mêmes et de transformer leurs expériences.

Le type CINQ : l'Investigateur

Le type cérébral, intense. Les CINQ ont un esprit alerte, perspicace, et curieux. Ils sont capables d'une grande concentration pour approfondir des idées et des connaissances. Indépendants et novateurs, ils peuvent aussi devenir préoccupés par leurs pensées et leurs constructions imaginaires. Ils deviennent alors détachés, tout en étant tendus et intenses. Ils ont typiquement des problèmes de tendance à l'isolement, d'excentricité, qui peuvent aller jusqu'au nihilisme.

Les CINQ qui évoluent à un niveau d'être élevé sont des pionniers visionnaires, souvent en avance sur leur temps et capables de percevoir le monde sous un angle complètement nouveau.

Le type SIX : le Loyaliste

Le type qui s'engage, sur lequel on peut compter, qui recherche la sécurité. Les SIX sont fiables, dévoués, et responsables, mais ils

peuvent aussi être sur la défensive, évasifs, et très anxieux. Ils « carburent » au stress tout en s'en plaignant. Ils sont souvent prudents et indécis, mais peuvent devenir réactifs, défiants et rebelles. Ils ont typiquement des problèmes avec la confiance en soi et la suspicion.

Les SIX qui évoluent à un niveau d'être élevé sont intérieurement stables, ont confiance en eux, et sont prêts à faire preuve d'un grand courage pour venir en aide aux personnes faibles et en difficulté.

Le type SEPT : l'Enthousiaste

Le type actif, productif. Les SEPT sont polyvalents, optimistes et spontanés. Enjoués, enthousiastes, à l'esprit pratique, ils peuvent aussi trop en faire, se disperser, et être indisciplinés ; ils recherchent en permanence de nouvelles expériences stimulantes, mais peuvent aussi devenir distraits et s'épuiser à force d'être toujours en mouvement ; leurs problèmes typiques sont la superficialité et l'impulsivité.

Les SEPT qui évoluent à un niveau d'être élevé concentrent leur énergie et leurs talents sur des objectifs qui en valent la peine, ils sont très accomplis, et vivent dans la joie et la gratitude.

Le type HUIT : le Challenger

Le type puissant, dominateur. Les HUIT ont une grande confiance en eux, sont forts et assertifs. Protecteurs, prenant des initiatives et aimant décider, ils peuvent aussi être fiers et imposants. Les HUIT ont besoin de contrôler leur environnement, allant pour cela jusqu'à la confrontation et l'intimidation. Leurs problèmes typiques résident dans leur difficulté à s'autoriser à être proches des autres.

Les HUIT qui évoluent à un niveau d'être élevé sont maîtres d'eux-mêmes, utilisent leur force pour améliorer la vie des autres, peuvent être héroïques, magnanimes, jusqu'à laisser leur marque dans l'histoire.

Le type NEUF : le Pacificateur

Le type facile à vivre, qui s'efface. Les NEUF sont accommodants, confiants et constants. Ce sont de bonnes natures, au cœur bon,

faciles à vivre et coopératifs. Mais ils peuvent aussi être trop enclins à suivre les autres pour avoir la paix. Ils veulent que tout se fasse sans conflit, peuvent avoir tendance à se suffire à eux-mêmes et à minimiser tout ce qui les contrarie. Leurs problèmes typiques sont la passivité et l'entêtement.

Les NEUF qui évoluent à un niveau d'être élevé font preuve d'une force indomptable, ont une vision large et inclusive, rapprochent les gens et résolvent les conflits.

LES QUESTIONNAIRES

Le premier questionnaire, qu'on trouve ci-dessous est le QUEST Riso-Hudson («QUick Énnéagramme Sorting Test»). Il vous aide à réduire votre éventail de types possibles, en moins de cinq minutes et avec une précision de 70 %. Ainsi vous pourrez identifier deux ou trois hypothèses possibles à explorer pour trouver votre type.

Le second questionnaire est le Riso-Hudson TAS (Type Attitude Sorter). Au début de chacun des neuf chapitres sur les types, vous trouverez quinze affirmations, très caractéristiques du type considéré.

Si vous êtes désireux de vous évaluer avec un test Ennéagramme en ligne, vous pouvez le faire sur le site www.enneagraminstitute.com.¹ Ce test, le RHETI (Riso-Hudson Enneagram Type Indicator, version 2.5) vous demande de choisir à chaque itération entre deux affirmations possibles, et ce 144 fois. Sa précision est de 80 %. Ce test vous donne votre type dominant ainsi que les poids relatifs de chacun des neuf types de personnalité. Il faut environ quarante-cinq minutes pour le remplir.

Si vous êtes nouveau dans l'Ennéagramme, faites le QUEST, puis le TAS, et voyez si les résultats concordent. Par exemple, si le QUEST vous dit que vous êtes SIX, vous allez directement aux quinze affirmations du TAS sur le type SIX (chapitre 6 de la

1. NDLR : Le RHETI est également disponible en français sur le site www.promouvoir-enneagramme.com

partie II), pour voir si ce premier résultat se confirme. Si tel est le cas, vous êtes sur la bonne piste.

Nous vous engageons à continuer à garder un esprit ouvert et à lire tout le chapitre consacré au SIX (pour continuer sur cet exemple), jusqu'à ce que suffisamment d'indices convergents s'accumulent. Si la description et les exercices vous parlent fortement, alors vous êtes certainement un SIX.

Nous apportons un bémol à ces affirmations, car il est toujours possible de se tromper dans son propre diagnostic. De même qu'il est toujours possible, malheureusement, d'être mal « typé » par un « expert de l'Ennéagramme ».

Prenez votre temps pour identifier votre type. Lisez ce livre avec attention, et, encore plus important, expérimentez pendant un temps l'information que vous en avez retirée. Parlez-en avec ceux qui vous connaissent bien. Rappelez-vous que se découvrir est un processus de longue haleine, et qu'il ne s'achève pas avec la découverte de votre type. De fait cette découverte en marque le commencement.

Quand vous trouverez votre type, vous le saurez. Des vagues de soulagement et d'embarras, d'allégresse et de chagrin vous envahiront probablement. Ce que vous avez toujours su inconsciemment sur vous deviendra clair, et des modèles répétitifs dans votre vie émergeront. Si tel est le cas, soyez certain que vous avez identifié correctement votre type de personnalité.

LE QUESTIONNAIRE RISO-HUDSON « QUEST »

Le test de découverte rapide du type Ennéagramme

Instructions :

- Dans chacun des deux groupes d'affirmations qui suivent, sélectionnez le paragraphe qui reflète le mieux vos attitudes d'ensemble et vos comportements, tels qu'ils se sont manifestés au cours de votre vie.
- Il n'est pas nécessaire d'être entièrement d'accord avec la description, ou avec chaque mot du paragraphe que vous choisissez. Que vous vous retrouviez à 80 ou 90 % suffit à le choisir plutôt que les deux autres du groupe. Il faut que vous sentiez globalement d'accord avec la tonalité et la philosophie du paragraphe que vous choisissez : vous ne serez probablement pas d'accord avec tel ou tel passage, mais ne rejetez pas un paragraphe à cause d'une phrase ou d'un mot ! Encore une fois, attachez-vous à la description d'ensemble.