

# **LE GUIDE DE L'ENNÉAGRAMME**



Helen Palmer

# LE GUIDE DE L'ENNÉAGRAMME

**Comprendre les autres  
et soi-même au quotidien**

*Édition révisée par Éric Salmon*

© GzP\_Design - shutterstock.com

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<sup>er</sup> 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).



© InterÉditions, 2009

© InterÉditions, nouvelle présentation, 2019

InterÉditions est une marque de

Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

978-2-7296-1792-9

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.

*Aux milliers de personnes qui ont observé leur dilemme intérieur  
et en ont témoigné en stage.  
À Sir John Pentland pour son conseil et son amitié.*



# TABLE DES MATIÈRES

Préface à l'édition américaine	XIX
Introduction à la nouvelle édition française	XXVII

## PREMIÈRE PARTIE

---

### QU'EST-CE QUE L'ENNÉAGRAMME ?

<b>1. Origines du système</b>	3
La tradition orale	5
Les limites de la catégorisation	7
Historique	10
L'observateur intérieur	13
Les tampons-amortisseurs psychologiques	15
Personnalité acquise	17
Le trait principal	22
Les passions	24
<b>2. Attention, intuition et type</b>	27
Attention et type	27
Intuition et type	31
Exercices d'attention	32
Intuition et essence	37

<b>3. Structure du diagramme</b>	39
Symbolique de l'ennéagramme	39
Les neuf profils	41
<i>Point Un : Le Perfectionniste, 41 • Point Deux :</i>	
<i>L'Altruiste, 41 • Point Trois : Le Battant, 41 • Point</i>	
<i>Quatre : Le Romantique, 41 • Point Cinq :</i>	
<i>L'Observateur, 42 • Point Six : Le Loyaliste, 42 • Point</i>	
<i>Sept : L'Épicurien, 44 • Point Huit : Le Protecteur, 44 •</i>	
<i>Point Neuf : Le Médiateur, 44</i>	
Les ailes	45
Dynamique de la personnalité	47
Déplacement vers les points de stress et de sécurité	47
<b>4. Ceux qui ont contribué au développement du système</b>	51
Ceux qui ont contribué au système	51
Les trois centres d'intelligence	54
Sous-types	54
Rapports avec la psychologie contemporaine	55
Points de focalisation de l'attention	59
<i>Intuition basée sur le corps : Points Un-Neuf-Huit, 61 •</i>	
<i>Intuition basée sur les émotions :</i>	
<i>Points Deux-Trois-Quatre, 62 • Intuition basée sur le</i>	
<i>mental : Points Cinq-Six-Sept, 63 • Les points Deux et</i>	
<i>Neuf se ressemblent, 63</i>	
Focalisation de l'attention dans la relation	64
<i>Rencontre au point Sept, 64 • Rencontre au point</i>	
<i>Cinq, 64 • Rencontre au point Neuf, 65 • Le Huit va vers</i>	
<i>le Deux, son point de sécurité, 65 • Le Six va vers son</i>	
<i>point de stress, le Trois, 65</i>	
L'ennéagramme des catégories de diagnostic	66
Précisions diagnostiques	68
<i>Types centrés sur le corps : Neuf-Huit-Un, 68 • Types</i>	
<i>centrés sur les émotions : Trois-Deux-Quatre, 69 • Types</i>	
<i>centrés sur le mental : Cinq-Six-Sept, 70</i>	



## DEUXIÈME PARTIE

## LES NEUFS POINTS DE L'ENNÉAGRAMME

<b>5. Les Neuf Points</b>	73
<b>6. Point Un : le Perfectionniste</b>	77
Le dilemme	77
Schéma familial	83
La passion, pour une saine colère	84
La trappe, moyen d'évacuer la pression	85
Le perfectionnisme	87
Une seule bonne façon	88
Tendance à remettre au lendemain et anxiété	89
Relations affectives	90
<i>Exemple : la relation entre deux Un, ou le couple de Perfectionnistes, 91</i>	
Relation à l'autorité	93
<i>Exemple de relation d'autorité : Un et Cinq, le Perfectionniste et l'Observateur, 95</i>	
Préoccupations	96
Forme d'intuition	97
Environnements attrayants	98
Environnements désagréables	98
La perfection en tant qu'aptitude mentale supérieure	99
La sérénité en tant que vertu	100
Qualités	101
Sous-types	102
<i>Jalousie/Zèle dans la relation en tête-à-tête, 102 • Inadaptabilité dans les relations sociales, 103 • Anxiété dans le domaine de la survie, 103</i>	
Chemins d'évolution	103
Prises de conscience nécessaires	104

<b>7. Point Deux : l'Altruiste</b>	107
Le dilemme	107
Schéma familial	110
Les moi multiples	112
L'effet parapluie : donner pour recevoir	114
La présentation séductrice	116
Dépendance et indépendance	118
La triangulation	120
L'orgueil	121
Relations affectives	121
<i>Exemple de relation de couple : Deux et Sept, l'Altruiste et l'Épicurien, 124</i>	
Relation à l'autorité	126
<i>Exemple de relation d'autorité : Deux et Huit, l'Altruiste et le Protecteur, 127</i>	
Environnements attrayants	130
Environnements désagréables	131
Modes d'attention	131
La liberté en tant qu'aptitude mentale supérieure	132
Forme d'intuition	133
L'humilité en tant que vertu	135
Les deux et les neuf se ressemblent	136
Les deux et les trois se ressemblent	136
Qualités	137
Sous-types	137
<i>Séduction/Agression dans la relation en tête-à-tête, 137 •</i>	
<i>Ambition dans la vie sociale, 138 • "Moi d'abord"</i>	
<i>(Privilège) dans le domaine de la survie, 138</i>	
Chemins d'évolution	138
Prises de conscience nécessaires	139
<b>8. Point Trois : le Battant</b>	141
Le dilemme	141

Schéma familial	145
L'activité perpétuelle	148
L'image	148
La duperie de soi-même et d'autrui	152
Relations affectives	154
<i>Exemple de relation de couple : Trois et Cinq, le Battant     et l'Observateur, 156</i>	
Relation à l'autorité	157
<i>Exemple de relation d'autorité : Trois et Six, le Battant     et le Loyaliste, 158</i>	
Qualités	159
Environnements attrayants	160
Environnements désagréables	160
Modes d'attention	160
L'identification	162
Forme d'intuition	164
L'espérance en tant que qualité mentale supérieure	165
L'honnêteté en tant que vertu	166
Sous-types	168
<i>Image du masculin et du féminin dans la relation de     couple, 169 • Prestige dans les groupes sociaux, 170 •     Sécurité dans le domaine de la survie, 170</i>	
Chemins d'évolution	170
Prises de conscience nécessaires	172
<b>9. Point Quatre : le Romantique</b>	175
Le dilemme	175
Schéma familial	179
Colère et dépression	181
Dépression et mélancolie	181
Souffrance et création	183
Les sautes d'humeur	185
La vie émotionnelle dramatisée	186

Relations affectives	188
<i>Exemple de relation de couple : Quatre et Trois, le Romantique et le Battant, 191</i>	
Relation à l'autorité	193
<i>Exemple de relation d'autorité : Quatre et Deux, le Romantique et l'Altruiste, 194</i>	
Les critères élitistes	195
Le non-conformisme élitiste	197
L'envie	198
Qualités	199
Environnements attrayants	201
Environnements désagréables	201
Modes d'attention	201
Forme d'intuition	203
Le lien originel avec une conscience supérieure	205
L'équanimité en tant que vertu	206
Sous-types	207
<i>Compétition dans la relation en tête-à-tête, 207 • Honte dans les relations sociales, 207 • Intrépidité (Témérité) dans le domaine de la survie, 207</i>	
Chemins d'évolution	208
Prises de conscience nécessaires	209
<b>10. Point Cinq : l'Observateur</b>	211
Le dilemme	211
Schéma familial	215
La distance émotionnelle	217
Prévoir et revoir les sentiments	220
La compartimentation	222
Les joies de la solitude	223
L'art de se cacher dans les lieux publics	224

Relations affectives	225
<i>Exemple de relation de couple : Cinq et Neuf, l'Observateur et le Médiateur, 226</i>	
Relations à l'autorité	228
<i>Une relation typique à l'autorité : Cinq et Quatre, l'Observateur et le Romantique, 230</i>	
Modes d'attention	232
Forme d'intuition	234
L'avarice	235
Le non-attachement en tant que vertu	237
L'omniscience en tant que qualité mentale supérieure	238
Qualités	239
Environnements attrayants	239
Environnements désagréables	239
Sous-types	239
<i>Confidence dans la relation en tête-à-tête, 240 • Totems dans l'arène sociale, 240 • Château Fort dans le domaine de l'auto-préservation, 240</i>	
Chemins d'évolution	241
Prises de conscience nécessaires	242
<b>11. Point Six : le Loyaliste</b>	245
Le dilemme	245
Type phobique et type contre-phobique	248
Schéma familial	249
La difficile relation avec l'autorité	251
<i>Exemple de relation à l'autorité : Six et Un, le Loyaliste et le Perfectionniste, 255</i>	
L'habitude d'imaginer le plus mauvais scénario possible	256
La projection	259
Modes d'attention	260
La remise de l'action au lendemain	261
La peur de la réussite	263

Relations affectives	266
<i>Exemple de relation de couple : Six et Huit, le Loyaliste     et le Protecteur, 269</i>	
Qualités	271
Environnement attrayants	271
Environnements désagréables	272
Forme d'intuition	272
Le courage en tant que vertu	274
La confiance en tant qu'aptitude mentale supérieure	276
Sous-types	278
<i>Force/Beauté dans la relation en tête-à-tête, 278 • Devoir     dans le domaine social, 279 • Chaleur dans le domaine de     la survie, 279</i>	
Chemins d'Évolution	279
Prises de conscience nécessaires	281
<b>12. Point Sept : l'Épicurien</b>	283
Le dilemme	283
Les points trois et sept se ressemblent	286
Schéma familial	288
Programmes et projets	289
La pensée optionnelle	291
Charme et subtilités	292
Supériorité et infériorité	293
Relation à l'autorité	295
<i>Exemple de relation à l'autorité : Sept et Trois, l'Épicurien     et le Battant, 296</i>	
Idéalisme et futurisme	298
Relations affectives	299
<i>Exemple de relation de couple : Sept et Six, l'Épicurien     et le Loyaliste, 301</i>	
Modes d'attention	302
Forme d'intuition	304

Le travail en tant qu'aptitude mentale supérieure	305
La gloutonnerie	307
La sobriété en tant que vertu	308
Qualités	308
Environnements attrayants	309
Environnement désagréables	309
Sous-types	309
<i>Fascination dans la relation en tête-à-tête, 310 • Sacrifice dans le domaine social, 310 • Le Clan comme tactique de survie, 310</i>	
Chemins d'évolution	311
Prises de conscience nécessaires	313
<b>13. Point Huit : le Protecteur</b>	315
Le dilemme	315
Schéma familial	319
Le déni	320
Le contrôle	323
La vengeance	325
La justice	326
La vérité en tant qu'aptitude mentale supérieure	327
Modes d'attention	329
Forme d'intuition	333
La colère ouverte	335
L'innocence en tant que vertu	337
Le désir	337
Les excès	339
Relations affectives	341
<i>Exemple de relation de couple : Huit et Quatre, le Chef et le Romantique, 343</i>	
Relation à l'autorité	345
<i>Exemple de relation à l'autorité : Huit et Neuf, le Protecteur et le Médiateur, 346</i>	

Qualités	348
Environnements attrayants	349
Environnement désagréables	349
Sous-types	349
<i>Possession/Reddition dans la relation en tête-à-tête, 349 •</i>	
<i>Amitié dans les relations sociales, 350 • Satisfactions dans le</i>	
<i>domaine de la survie, 350</i>	
Chemins d'évolution	350
Prises de conscience nécessaires	352
<b>14. Point Neuf : le Médiateur</b>	355
Le dilemme	355
Schéma familial	359
Suis-je d'accord ou pas ?	361
L'habitude	362
Essentiel et accessoire	364
L'accumulation	365
La rétention de l'énergie	366
Inertie et dépression	368
La colère endormie	369
Relations affectives	371
<i>Exemple de relation de couple : Neuf et Deux, le Médiateur</i>	
<i>et l'Altruiste, 374</i>	
Relation à l'autorité	375
<i>Exemple de relation à l'autorité : Neuf et Sept, le</i>	
<i>Médiateur et l'Épicurien, 377</i>	
Qualités	378
Environnements attrayants	379
Environnements désagréables	379
Modes d'attention	379
Forme d'intuition	381
L'action en tant que vertu	383
L'amour en tant qu'aptitude mentale supérieure	383



Sous-types	384
<i>Union dans la relation en tête-à-tête, 385 • Participation à des groupes sociaux, 385 • Appétit dans le domaine de la survie, 385</i>	
Chemins d'évolution	386
Prises de conscience nécessaires	388
Conclusion à la nouvelle édition française	391
Adresses utiles	393
Bibliographie	395



## PRÉFACE À L'ÉDITION AMÉRICAINE

JE N'AI JAMAIS RENCONTRÉ PERSONNE QUI NE SOIT INTÉRESSÉ PAR LA PERSONNALITÉ, et notamment par la sienne. Pourquoi sommes-nous si désireux de découvrir des choses sur nous-mêmes ?

Je pense que la première raison est la curiosité. Savoir comment fonctionnent pensées et sentiments est intéressant. Pourquoi ai-je ce point de vue sur cette situation ? Pourquoi ai-je cette émotion, alors que quelqu'un d'autre en a une différente ? Pourquoi ma femme, qui a pourtant les mêmes données que moi sur ce problème, se met-elle en colère alors que moi, ça me déprime ? La plupart des gens sont plutôt intéressés par ces questions.

La deuxième raison, me semble-t-il, est d'ordre pratique : il y a beaucoup de souffrances dans notre vie. Nous souffrons à cause des douleurs physiques, des attentes déçues, d'une multitude de petits ennuis, de choses remises à plus tard, de méchants qui nous traitent injustement... Souvent, nous réagissons à la souffrance en accusant les circonstances extérieures : « *Si mon dos ne me faisait plus mal, si ma contracture finissait par passer, si les trajets n'étaient pas si longs, si les gens reconnaissaient mon intelligence et mon charme, alors, je serais heureux.* » Le hic, c'est qu'une fois que nous commençons à nous connaître un peu, nous sommes obligés d'avouer que, s'il y a effectivement des événements extérieurs en jeu, nous sommes nous-mêmes la source de nombreuses souffrances qui pourraient être évitées : « *Si je faisais attention à mon dos en soulevant des objets lourds, si je ne m'étais pas imposé inutilement des délais aussi serrés, si je quittais mon travail dix minutes plus tôt afin d'être moins pressé, si je n'avais pas autant besoin de*

*reconnaissance, une grande partie de mes souffrances disparaîtrait de ma vie. »*  
Qu'est-ce qui, dans ma personnalité, me rend impatient au point d'en souffrir ? Pourquoi accorder tant de prix à l'approbation des autres, alors qu'intellectuellement je n'attache aucune importance à cette approbation ?

Les différentes théories psychologiques de la personnalité peuvent nous être utiles en nous faisant comprendre les raisons qui nous poussent à agir comme nous le faisons. Il est plus rare qu'elles nous permettent de modifier ces parties de nous-mêmes qui nous font souffrir inutilement. Les améliorations concrètes sont moins fréquentes que les éléments de compréhension qu'elles nous donnent sur nous-mêmes. En outre, toutes les théories de la personnalité ne sont que partiellement vraies : une chose qui paraît juste et sensée au sein du système peut ne pas s'appliquer à la réalité ou s'avérer être un obstacle à notre évolution. Plus encore, les aspects de notre personnalité qui ne sont pas intéressés par une véritable compréhension de nous-mêmes (une trop belle image de soi, par exemple) risquent de nous empêcher d'appliquer un système, quel qu'il soit, d'une manière efficace. Enfin, l'approche intellectuelle est parfois insuffisante : nous avons également besoin d'une intégration au niveau émotionnel, ce qui n'est généralement possible qu'avec l'aide d'un bon thérapeute, ou grâce au choc provoqué par un événement fort.

Il y a une autre raison importante pour laquelle beaucoup d'entre nous trouvent les théories de la personnalité intellectuellement intéressantes, mais sont souvent déçus par leurs résultats concrets : *la plupart des systèmes d'étude de la personnalité ne dépassent pas le cadre de la vie ordinaire.*

La majorité des gens vont consulter des conseillers ou des thérapeutes parce qu'ils sont malheureux de ne pas être "normaux". Ils ont des difficultés dans leurs relations, se sentent mal avec eux-mêmes ou subissent des échecs à répétition. Ils voudraient devenir *normaux*, c'est-à-dire avoir des relations faciles avec les autres, se sentir bien avec eux-mêmes et mieux gérer leur vie. La vie normale comprend des passages difficiles, où l'accompagnement et la thérapie peuvent aider les uns et les autres à mener une vie meilleure, "plus normale".

Dans les années cinquante, les psychothérapeutes ont commencé à voir arriver un nouveau type de clients, que j'ai défini dans mon ouvrage intitulé *Éveil* (Shambhala, 1986) par les termes de "Nantis mécontents". Quelqu'un de ce profil a normalement réussi selon les critères sociaux actuels, a un « bon » métier, des revenus confortables, une vie de famille heureuse, est socialement intégré et respecté : autant d'atouts qui, dans notre société, sont censés apporter le bonheur. Mais *réussite* ne veut pas dire "absence de souffrance" ou "absence de difficulté" : certaines difficultés font partie d'une vie normale et sont acceptées comme telles. Le « Nanti mécontent » sait qu'il est heureux selon les critères ordinaires, mais il recherche une thérapie parce qu'il trouve que son existence est vide. N'y a-t-il rien d'autre dans la vie que l'argent, la carrière, les biens de consommation, les relations sociales ? Où est le *sens* ?

Une thérapie conventionnelle, basée sur des théories conventionnelles de la nature humaine et de la personnalité, était (et est encore) de peu d'intérêt pour ces individus. Elle pouvait permettre de redresser les parties fragiles de la structure de leur personnalité, de mieux percevoir la construction de cette dernière, mais n'abordait pas la question centrale concernant le sens profond de la vie. Comme nous l'avons dit plus haut, presque tous les systèmes les plus connus ne vont pas au-delà de la vie ordinaire, mais les nantis mécontents, eux, *veulent* aller plus loin.

L'arrivée des nantis mécontents a contribué au développement de la psychologie humaniste et de la psychologie transpersonnelle. Ces écoles reconnaissent l'utilité de la connaissance psychologique de la vie ordinaire et des personnalités qui lui sont nécessaires, mais considèrent aussi qu'il y a en l'Homme une dimension existentielle et spirituelle. Une fois qu'il a plus ou moins réussi à développer les capacités utiles à la vie ordinaire, un individu *doit* croître dans les dimensions existentielle et spirituelle s'il veut continuer à être heureux et en bonne santé. Les théories de la personnalité qui concernent le niveau ordinaire de la vie sont intéressantes jusqu'à un certain point, mais lorsque l'on a besoin d'évoluer au-delà de ce point, elles deviennent étroites et nous déçoivent, même si nous ne savons pas exactement pourquoi.

Depuis l'époque où, étudiant, je travaillais sur la personnalité, je me suis intéressée aux dimensions spirituelle et transpersonnelle de

la vie. Dès le début, j'ai trouvé que les acquis de la psychologie conventionnelle étaient utiles, mais limités. Jung était la grande exception : son concept d'*inconscient collectif* constituait pour moi une ouverture vers les dimensions spirituelles de l'existence. Mais il était alors mal accepté par les institutions psychologiques, et ses idées n'étaient pas partout disponibles en tant que système de travail. Par la suite, j'ai trouvé des systèmes d'étude de la personnalité offrant des possibilités d'évolution au-delà de l'ordinaire dans différentes approches spirituelles du monde entier<sup>1</sup>. L'un d'eux, l'ennéagramme des types de personnalité, me semblait particulièrement prometteur au niveau de son application pratique, mais je ne pus le présenter que sommairement dans la première parution de *Transpersonal Psychologies*, en 1975.

Le terme *ennéagramme* a été introduit au xx<sup>e</sup> siècle par G.I. Gurdjieff, un pionnier dans l'adaptation des enseignements spirituels orientaux à l'usage des Occidentaux modernes. Le schéma général de l'ennéagramme était déjà utilisé dans son enseignement, mais il fut répandu par *Fragments d'un Enseignement Inconnu*, écrit par son élève le plus connu, P.D. Ouspensky. Gurdjieff, bien conscient des souffrances inutiles dues aux points faibles de notre personnalité, soutenait que chacun de nous possède un *travers principal*, axe central autour duquel tournent les aspects illusoire de notre personnalité. Si nous pouvions reconnaître ce travers principal, le travail de dépassement de ces aspects illusoire (de notre *fausse personnalité*, comme l'appelle Gurdjieff, puisque la plupart de ces aspects nous ont été imposés pendant notre enfance ; nous ne les avons pas choisis librement) serait beaucoup plus efficace. Il est acquis que Gurdjieff utilisait l'ennéagramme dans son travail avec ses étudiants mais, à ma connaissance, il ne l'a jamais transmis en détail à ses étudiants.

J'ai fait connaissance pour la première fois avec ce système pendant un séminaire universitaire sur les états modifiés de conscience, que j'avais animé en 1972. C'est l'un de mes élèves, Jon Cowan, qui y fit allusion, en ajoutant qu'il m'avait "typé". Par la suite, pendant les repas, il m'a décrit le système en dessinant le diagramme sur la nappe en papier (Vieille tradition universitaire, cette transmission

---

1. Voir mon ouvrage intitulé *Transpersonal Psychologies, Psychological Processes*, 1983.

d'idées novatrices sur les nappes en papier !). Ma soif d'évolution était très forte à ce moment-là et je me joignis au groupe de Berkeley dans lequel mon élève avait découvert le système, animé par Claudio Naranjo, psychiatre chilien. Naranjo avait brillamment intégré, de diverses façons, le système fondamental de l'ennéagramme aux données modernes de la psychologie.

J'appris que Naranjo avait étudié les bases de l'ennéagramme de la personnalité lors d'une période d'étude au Chili avec Oscar Ichazo qui, lui-même, prétendait les avoir reçues d'une mystérieuse Confrérie Sarmoun, qui les aurait également enseignées à Gurdjieff. Cette histoire au parfum capiteux convenait mal à un jeune scientifique comme moi, dont la vocation consistait à séparer le sens du non-sens dans la rencontre de la science et de la spiritualité. Que les confréries secrètes existent ou non, oser en parler dans le monde scientifique équivaut à brandir une écharpe rouge devant un taureau ! Comme certains secteurs de mes recherches, comme la méditation, les états modifiés de conscience et la parapsychologie, semblaient déjà suspects aux institutions, il paraissait déraisonnable de m'engager dans un système à l'évidence mystique, qui allait au-delà de la vie ordinaire. L'ennéagramme dépassait effectivement le cadre de la vie ordinaire, puisqu'il traitait des qualités spirituelles que nous pouvons développer quand nous retrouvons l'énergie essentielle de la vie : c'était justement l'un de ses attraits majeurs.

Mon premier réflexe fut donc d'abandonner l'ennéagramme, mais finalement, je décidais d'évaluer ses mérites en tant que système conceptuel en laissant de côté ses origines "mythologiques" ou ce que la psychologie conventionnelle pouvait penser de lui. Psychologue bien au fait des théories de la personnalité, je l'ai alors étudié comme un modèle conceptuel, une théorie de la personnalité, et, en tant que tel, il me parut très bien. C'était de toute évidence le système le plus complexe et le plus sophistiqué que j'aie jamais rencontré, mais c'était une complexité sensible et intelligente. En comparaison, la plupart des autres systèmes de la personnalité paraissaient simplistes.

Bien que les scientifiques mettent un point d'honneur à être *objectifs*, mon expérience m'avait depuis longtemps convaincu que nous sommes très souvent partiels et personnels dans nos travaux. En fait, notre engagement consiste à nous *efforcer* à l'objectivité.

Cette subtile différence empêche la science de devenir une espèce de scolastique stérile. Ma vision positive de l'ennéagramme, comme je l'ai dit plus haut, correspondait à ma tentative de l'évaluer le mieux possible, à la lumière des connaissances actuelles de la psychologie. Mais ma réaction personnelle était tout aussi importante. Quand on m'expliqua quel était mon type, ce fut l'un des moments de ma vie où je compris le plus de choses sur moi-même. Toutes sortes d'événements et de réactions — les pièces de puzzle de ma vie — prirent rétrospectivement sens pour moi. Plus important encore, je pus mettre un nom sur le principal élément qui faussait mon approche de la vie et *j'acquis un schéma général me permettant de travailler pour le modifier*. Après avoir défini le profil principal de quelques amis, je compris le pourquoi de leur comportement. Je pus alors avoir de meilleures relations avec eux et approfondir nos liens d'amitié. Les années d'évolution personnelle qui suivirent la découverte de mon type dans l'ennéagramme amenèrent une nouvelle forme de regards sur moi-même et continuèrent à me démontrer l'utilité du système.

Pendant quelques années, l'ennéagramme de la personnalité n'a été disponible que pour les étudiants de Claudio Naranjo ou d'Oscar Ichazo. Il était enseigné dans le cadre d'un travail de développement psychologique intense, destiné à un petit groupe. C'est probablement la meilleure façon de présenter ce matériau, car elle augmente la probabilité qu'un étudiant le mette en application. Mais aujourd'hui, le nombre de personnes qui essaient de se comprendre et de se dépasser est tel, que les limites de la transmission de l'information à des petits groupes deviennent évidentes. C'est donc un grand cadeau qu'Helen Palmer nous a fait en écrivant ce livre, dans lequel elle expose sa compréhension de l'ennéagramme de la personnalité, tout en ajoutant au système ses années d'expérience dans le domaine du développement de l'intuition. Son travail, qui consiste à centrer chaque type de l'ennéagramme sur un mode de perception, me semble extrêmement intéressant.

Je crois que le matériau présenté dans ce livre sera utile à de nombreuses personnes, non seulement pour la connaissance de leur type, mais aussi pour son dépassement. Ce n'est pas la seule méthode de développement personnel, mais c'en est une particulièrement utile. Le système est loin d'être parfait et, comme le souligne Helen



Palmer, il faudra encore de nombreuses recherches empiriques et scientifiques pour le pousser plus loin, mais il est déjà pratique et utile.

Bien que mon excitation initiale liée à la découverte du système ait diminué, je continue à penser, après quinze années d'expérience, que l'ennéagramme de la personnalité aide à comprendre les autres, à développer l'empathie et la relation à autrui. Mais n'oublions pas qu'un livre, des études ou une formation personnelle sur l'ennéagramme ne peuvent communiquer que des *idées* sur la réalité et non la réalité elle-même. Comme nous le rappelle un ancien dicton zen : le doigt qui pointe en direction de la lune n'est pas la lune.

La structure cognitive et émotionnelle de l'ennéagramme de la personnalité peut être un guide utile pour comprendre et transformer notre personnalité, mais il n'est pas *la Vérité*, il n'est pas la véritable réalité de la manifestation instant par instant de notre être. Il n'est qu'une *théorie* de la personnalité. Il va effectivement au-delà des approches conventionnelles par le fait qu'il nous rappelle ceci : nous vivons trop souvent dans un monde illusoire à cause de défenses qui n'ont plus de raison d'être, nous confondons idées et sentiments à *propos* de la réalité avec la réalité elle-même. Utilisé dans cet esprit, il peut être un excellent outil pour chacun de nous. Utilisé comme s'il était *la Vérité*, comme un substitut d'observation de nous-mêmes et des autres, il peut, comme tout système conceptuel, dégénérer en un moyen supplémentaire de nous stéréotyper, et de continuer la vie d'illusion de notre rêve éveillé. Ce livre vous présente un outil puissant : je vous souhaite d'avoir la chance de l'employer pour vous réveiller à la réalité de votre nature profonde.

Charles T. Tart,  
*Ph D. Professeur de Psychologie,*  
*Université de Californie à Davis*



# INTRODUCTION À LA NOUVELLE ÉDITION FRANÇAISE

## *Le Livre référence*

CE LIVRE EST CONSIDÉRÉ COMME LA RÉFÉRENCE AU MONDE : près de 90 000 exemplaires vendus dans une trentaine de langues ! À l'époque de sa rédaction, il y a vingt ans, son objectif était d'asseoir la légitimité de l'ennéagramme comme un système sérieux et fiable, notamment auprès des instances du monde psychologique. Ainsi, la description des profils est assez rude, afin que les thérapeutes puissent faire un parallèle avec leur pratique. Mais cette description est probablement aussi la plus complète jamais présentée : schéma familial, mode d'intuition, vie affective, environnement professionnel, chemins d'évolution... Aujourd'hui, j'estime que tout professionnel des ressources humaines intéressé par l'ennéagramme tirera profit du contenu et de la cohérence de cet ouvrage.

Une autre force de ce livre réside dans l'expérience de l'auteur. Helen a attendu d'avoir eu plusieurs milliers de participants en stage avant de se lancer dans l'écriture de ce livre. Sa forme d'enseignement, appelée *tradition orale* consiste plus à mettre en valeur les témoignages des participants qu'à faire un cours. Helen a donc pu choisir, parmi beaucoup d'autres, le témoignage lui semblait le plus juste pour illustrer un propos. Ces nombreuses histoires vécues rendent le livre vivant et l'incarnent dans la vie quotidienne.

Helen Palmer est, elle-même, une référence à plusieurs niveaux. Je ne suis pas sûr qu'il y ait beaucoup d'auteurs ennéagramme qui aient un cursus en psychologie, 40 ans de pratique régulière de

la méditation et des arts martiaux, et 40 ans d'expérience dans le domaine du développement de l'intuition. Plus que d'autres, Helen s'est intéressée aux niveaux modifiés de conscience, et les éléments qu'elle nous en donne dans ce livre ne sont pas à sous-estimer. Plusieurs fois dans cet ouvrage, Helen insiste sur le fait que l'ennéagramme n'est pas qu'une simple typologie, il est aussi un des rares systèmes qui offre une cartographie vers l'élargissement de la conscience.

En 2004, Helen Palmer a été invitée à la première réunion de l'Institut Waldzell ([www.waldzell.org](http://www.waldzell.org)), au même titre que Shirin Ebadi, prix Nobel de la Paix 2004 et que Günter Blobel, prix Nobel de médecine 1999. Les objectifs de cet Institut ne sont pas très éloignés de ceux de l'ennéagramme et notamment de :

- Faire en sorte que la quête de sens devienne une préoccupation importante de notre société.
- Contribuer à ce que de plus en plus de personnes avancent sur leur chemin de développement personnel.

Helen y est présentée comme : *Spécialiste reconnue dans le champ de l'étude de l'ennéagramme, enseignante en psychologie, animatrice de sessions sur l'intuition, ayant fourni d'originales contributions pour définir comment la méditation et le travail sur la conscience peuvent s'enrichir de la connaissance des neuf profils de l'ennéagramme.*

Les années suivantes, les noms des autres invités de cet Institut donnent encore plus de poids à cette invitation : le Dalai Lama, d'autres Prix Nobel, des musiciens, philosophes, écrivains de toutes nationalités.

Ne serait-ce qu'à cause du parcours de l'auteur, ce livre n'est donc pas un ouvrage comme les autres. Pour ma part, je considère qu'il est le plus consistant jamais écrit sur l'ennéagramme à ce jour. Certains trouvent son contenu plus psychologique que spirituel. Voire ! Pour ceux qui estiment que débusquer sa zone d'ombre dans les petits gestes du quotidien est la base de tout cheminement, cet ouvrage me semble extrêmement pertinent.

Éric Salmon  
*Directeur du Centre d'Études de l'ennéagramme  
 Représentant de l'école d'Helen Palmer en France*