

Decouverte de l'ennéagramme

par Bettina de Pauw



L'ennéagramme dévoile et éclaire en profondeur neuf types de personnalité, neuf stratégies de vie bien distinctes, des façons de se "aus einander zusetzen" avec la vie. Elles répondent aux questions fondamentales que chaque être humain se pose : je veux être reconnu, être sûr que je suis quelqu'un de bien, comment gérer mes relations aux autres, comment obtenir l'amour tant recherché et tant redouté, comment me créer une place dans la vie?

D'où viennent ces stratégies?

D'un point de vue psychologique, il nous faudra faire un détour dans l'enfance...

Le tout petit enfant est encore proche de son essence d'amour, pour lui, donner et recevoir de l'amour est un mouvement naturel et fluide ; l'amour est vécu d'une façon inconditionnelle (c'est pourquoi nous aimons tant les bébés). Mais face aux limitations de ses parents, très vite, l'enfant comprend que ce flot d'amour n'est pas toujours gratuit ou allant de soi. Cela génère en lui un sentiment d'injustice, comme si l'autre retenait volontairement son amour car il est alors perçu comme un fournisseur potentiel d'amour et/ou d'impuissance : "si l'autre retire son amour, c'est que c'est de ma faute, qu'il y a un vrai problème avec moi". Alors s'installe insidieusement au fond de lui une croyance de base, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être digne d'amour, d'être mauvais(e) ou incapable ...

Ce qui va suivre est une construction inconsciente et graduelle pour tenter d'amortir ces données pénibles, un ensemble de défenses et de compensations, pour prévenir les heurts possibles et se protéger contre. D'abord l'enfant va se construire une image de soi selon les attentes de sa famille, en comparaison avec ses frères et sœurs: "je suis gentil mais pas brillant", "efficace, intelligent mais pas beau", "séduisant, maladroit ou stupide mais créatif", ceci et pas cela, bref un ensemble de qualités et de défauts, qu'il s'attribue à lui-même. Cette définition de soi a l'avantage de pouvoir régulariser le flot d'attention et de reconnaissance de la famille, et surtout, - ce qui est le plus important -, de le rendre prévisible : "au moins, si je ne suis pas aimé, je sais pourquoi". Chacun ainsi s'emprisonne dans une cage, qui répond au besoin d'être "quelqu'un, reconnaissable en permanence et consistant"; une cage limitante mais sécurisante...

Ensuite nous créons des stratégies, des façons de faire qui dans la famille marchent bien pour obtenir une reconnaissance. L'un va décider d'être parfait, ou plaire aux autres, ou avoir le contrôle ou le pouvoir, ou éviter les punitions... autant de stratégies qu'il y a de créativité chez un enfant. Elaborer ces stratégies devient l'occupation principale de cet enfant devenu adulte : comme le hamster qui tourne dans la roue de sa cage, nous avons l'impression d'avancer, mais nous ne sortons pas de la cage, ces efforts ne nous mènent nulle part dans un éternel recommencement.

Sans arrêt, la vie va à l'encontre de ces stratégies, et nous montre l'impossibilité d'atteindre le but fixé, espéré : nous n'arrivons pas à être toujours "parfait", ni à plaire à tout le monde, encore moins à garder le contrôle en toutes circonstances, ou le pouvoir etc....

Les "échecs" vont inévitablement dévoiler et réactiver les croyances de base bien cachées au fond de la cage... celle d'être indigne, de ne jamais arriver à être aimable. Cela devient tellement intolérable, que faute d'alternative, tôt ou tard, nous sautons à nouveau dans

la même roue, essayons une nouvelle fois d'être performant, de réussir, d'être parfait... et ainsi de suite, en essayant d'éviter les pièges, de faire plus attention, d'être encore plus performant : combat perdu d'avance ! Petit à petit le sentiment d'impuissance de frustration et d'injustice grandit. Nous avons l'impression de tourner en rond, d'aller nulle part, de manquer l'essentiel, d'être victime de soi, des autres et de la vie.

L'ennéagramme montre d'une façon ingénieuse, 9 différents types de cages et de roues, de croyances négatives sous-jacentes, d'images de soi idéalisées, d'évitements, de besoins... et montre comment ceux-ci nous maintiennent assurément dans un cercle vicieux.

Reconnaître son "type" dans sa globalité peut donner un sentiment de soulagement : ce qui paraissait comme une jungle inextricable, se dévoile comme un système cohérent, qui se maintient, a un sens... Et dans cet espace de reconnaissance se joue aussi l'espace de notre propre liberté : en voyant notre personnage, nous ne sommes plus dedans et nous pouvons commencer un processus de désidentification, ce qui est exactement le message plus profond et spirituel de l'ennéagramme.

Tout ce "cinéma" humain est un jeu, un jeu d'ombres, conforme à l'image de la grotte de Platon: l'être humain entre dans la grotte éclairée par le soleil du dehors dont la lumière passe par l'ouverture... une fois dans la grotte il est ébloui par le jeu de son ombre sur les parois de la grotte.

Platon compare les humains à ceux qui restent fascinés par ce jeu d'ombres, n'arrivent plus à sortir de la grotte..., ils ont oublié qu'il suffit de se retourner à 180° pour retrouver le soleil, source de lumière (et aussi des ombres projetées), et tranquillement sortir de la grotte.

La fois prochaine : une stratégie entre vertu et passion.

Notes :

¹ Se placer à part, se positionner dans la vie (NDLR).

Bettina de Pauw est psychologue clinicienne thérapeute et philosophe