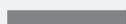
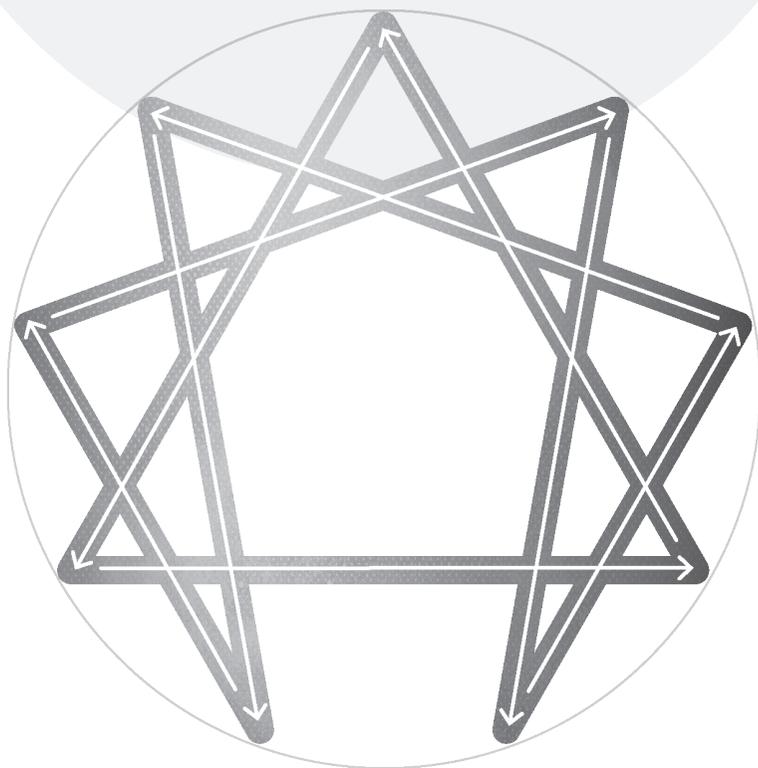


NICOLAS BEFFORT

TOUT SUR L'ENNÉAGRAMME



Des clés pour se comprendre
et mieux vivre avec les autres



1.

LES ORIGINES DE L'ENNÉAGRAMME

Bien que ses origines historiques fassent encore l'objet de nombreux débats parmi les spécialistes, il semble que l'ennéagramme, tel que nous le connaissons aujourd'hui sous sa forme moderne, plonge ses racines dans plusieurs traditions spirituelles anciennes remontant à des époques et à des cultures variées.

Certains experts évoquent des influences possibles de la philosophie grecque antique, plus particulièrement des travaux du célèbre mathématicien Pythagore au VI^e siècle av. J.-C. Dans sa quête passionnée pour percer les mystères de l'Univers par les nombres, Pythagore aurait en effet élaboré une première ébauche de typologie des tempéraments humains fondée sur une symbolique des chiffres. Celle-ci, transmise oralement à ses disciples, aurait évolué progressivement au fil des siècles pour finalement donner naissance à l'ennéagramme.

D'autres spécialistes mettent en avant des parallèles troublants entre l'ennéagramme moderne et certaines traditions ésotériques du soufisme, courant mystique de l'islam apparu vers le VIII^e siècle de notre ère dans le monde musulman et axé sur la connaissance spirituelle de soi par la méditation^{*}. Dans leur quête ardente de Dieu et de perfectionnement intérieur, les mystiques soufis auraient identifié et décrit neuf types de

* Pour en savoir plus, voir : Philippe de Vos, *L'Ennéagramme soufi*, L'Originel, 2022.

personnalité dominant l'âme humaine, préfigurant ainsi les descriptions de l'ennéagramme actuel.

Des liens sont également supposés avec la Kabbale, tradition ésotérique du judaïsme, présentée comme la « Loi orale et secrète » donnée par Dieu à Moïse sur le mont Sinaï, en même temps que la « Loi écrite et publique ». La Kabbale intègre en effet une typologie d'archétypes psychologiques qui présenterait des recoupements manifestes avec l'ennéagramme tel qu'on le connaît de nos jours*.

Selon d'autres auteurs, Évagre le Pontique, un moine du IV^e siècle, membre de la confrérie des Pères du désert, utilisait un système de huit passions et vertus qui serait conceptuellement identique à l'ennéagramme moderne. Les Pères du désert utilisaient cette typologie des passions comme un guide pour parvenir à faire le silence et à connaître Dieu. Évagre le Pontique distinguait ainsi huit passions qu'il appelait des « logismoï » : la gourmandise, l'impureté, l'avarice, la mélancolie, la colère, la paresse, la vaine gloire et l'orgueil. On y ajoute parfois une neuvième passion : le doute. Cette liste est vraisemblablement à l'origine du système des péchés capitaux. Plus tard, Grégoire le Grand en imposera sept.

Bien que ces influences demeurent hypothétiques et difficiles à prouver formellement, elles tendent néanmoins à indiquer des résonances et des continuités entre l'ennéagramme moderne et la quête millénaire de l'être humain pour se comprendre et s'accomplir au plus profond de lui-même. Si ces origines exactes restent mystérieuses et disputées, il est en revanche clairement établi que certains éléments clés de l'ennéagramme étaient déjà présents, mais de façon diffuse, dans divers courants spirituels et traditions dès le Moyen Âge, voire dès l'Antiquité.

Toutes ces notions étaient à l'époque transmises de façon confidentielle et réservées à de petits groupes d'initiés. Elles

* Pour en savoir plus, voir : Howard A. Addison, *The Enneagram and Kabbalah : Reading Your Soul*, 2^e éd., Jewish Lights, 2006.

circulaient dans le secret, sous forme de connaissances cryptées, révélées oralement et progressivement par des maîtres à leurs disciples, très souvent dans des contextes monastiques.

Il faudra ainsi attendre le xx^e siècle pour que l'ennéagramme dans sa structure contemporaine sorte enfin de l'ombre et devienne véritablement accessible au grand public, grâce aux contributions déterminantes de plusieurs grands penseurs indépendants.

Cette lente popularisation commence à partir des années 1920 avec le mystique Georges Ivanovitch Gurdjieff (c. 1872–1949), penseur d'origine arménienne ayant beaucoup voyagé en Orient dans sa jeunesse et ayant étudié une multitude de courants spirituels, alors qu'il était à la recherche de sagesse cachées. Dans son enseignement à ses disciples, Gurdjieff exposait une typologie de neuf grands profils psychologiques, découverte faite lors d'un de ses voyages en Afghanistan, qui préfigurait les descriptions modernes de l'ennéagramme. Bien qu'il n'utilisât pas le terme «ennéagramme», Gurdjieff, avec ses travaux, marqua une étape fondamentale dans la longue gestation de la conception contemporaine des personnalités. Sa doctrine, sous l'influence du soufisme, englobe notamment la croyance selon laquelle chacun disposerait de trois centres personnels : le mental, situé dans la tête ; l'émotionnel, situé dans le cœur ; et le physique, situé dans le ventre. Nous verrons plus loin dans ce livre que cette typologie a été intégrée à l'ennéagramme moderne.

Quelques décennies plus tard, Óscar Ichazo (1931–2020), philosophe et professeur spirituel bolivien, reprendra et approfondira substantiellement l'enseignement de Gurdjieff dans le cadre de séminaires destinés à de petits groupes et donnés au Chili dans les années 1950 et 1960. Auteur d'une théorie spiritualiste appelée «protoanalyse», fondée sur l'ennéagramme, qu'il nomme également «ennéagone», Ichazo introduisit explicitement le terme «ennéagramme» pour décrire le système de compréhension de soi en neuf points.

S'inscrivant dans le prolongement de Gurdjieff, Ichazo expose sa vision de l'ennéagramme de façon beaucoup plus

structurée et articulée. Il présente un ensemble cohérent décrivant avec minutie les traits de caractère, les motivations profondes, les peurs centrales et les autres caractéristiques propres à chacun des neuf profils de personnalité. Son apport fut capital. Néanmoins, en raison de la grande complexité de l'enseignement d'Ichazo, destiné à un public déjà très initié, l'ennéagramme demeurera largement confiné à des cercles relativement fermés pendant cette période. Le grand public n'y aura pas encore accès.

Il faudra attendre les années 1970 pour que l'ennéagramme connaisse sa véritable popularisation et sa démocratisation à grande échelle dans le monde occidental, grâce au psychiatre et psychothérapeute chilien Claudio Naranjo (1932-2019). Après avoir été formé à l'origine par Óscar Ichazo, Naranjo fut le premier à expliquer l'ennéagramme au grand public, notamment lors de conférences en Californie au début des années 1970. Son travail fut essentiel pour jeter des passerelles entre cet enseignement spirituel ancestral et des concepts issus de la psychologie moderne et de la spiritualité occidentale. En effet, constatant que les grilles d'analyse et que les manuels de diagnostics de l'époque étaient trop souvent basés sur les notions de pathologies et de troubles mentaux, le Dr Naranjo en avait déduit qu'ils ne pouvaient pas s'appliquer à tout le monde. En cherchant à mettre au point un modèle descriptif plus universel, il développa l'approche moderne de l'ennéagramme. Son approche fut ensuite diffusée par plusieurs chercheurs, d'abord en Californie, puis partout dans le monde.

La contribution majeure de Claudio Naranjo fut d'avoir vulgarisé l'ennéagramme pour le sortir des cercles restreints et le rendre compréhensible au grand public contemporain, et non plus seulement à une élite intellectuelle. À la suite de ses enseignements, de nombreux auteurs et enseignants contribuèrent encore davantage à diffuser et à populariser l'ennéagramme, dont Don Riso, Helen Palmer, David Daniels et bien d'autres. L'ennéagramme est ainsi progressivement devenu un outil utilisé par des millions de personnes à travers le monde, en dépit de ses origines difficiles à retracer.

Plus importante encore que le débat sur ses sources, la diffusion de l'ennéagramme s'est imposée peu à peu grâce au travail de ces passeurs contemporains, devenant un puissant outil d'évolution et de développement personnel entre les mains de tout un chacun.

2.

L'ENNÉAGRAMME AUJOURD'HUI

Grâce aux travaux fondamentaux de Claudio Naranjo à partir des années 1970, puis à ceux de nombreux enseignants contemporains, l'ennéagramme est désormais solidement ancré dans notre culture moderne et est largement utilisé tant par le grand public que par divers professionnels, par exemple des psychothérapeutes, des coachs, des conseillers conjugaux et des responsables des ressources humaines en entreprise.

On estime qu'à ce jour il y a plusieurs millions d'utilisateurs de l'ennéagramme à travers le monde, preuve de l'engouement massif et de l'intérêt exponentiel suscité par cet outil de développement personnel depuis un peu plus d'une cinquantaine d'années.

Aux États-Unis, patrie de naissance de la diffusion au grand public de l'ennéagramme, l'adhésion affichée de nombreuses célébrités à cette approche de compréhension de la personnalité a été un facteur décisif de sa popularisation. Les personnalités de nombreuses stars hollywoodiennes, comme Reese Witherspoon, Jennifer Aniston, Sarah Jessica Parker, Emma Watson, Gwyneth Paltrow et Natalie Portman ont été passées à la loupe, que ce soit dans leur vie réelle ou à travers leurs rôles au cinéma, afin de déterminer leurs ennéatypes. Certaines en ont parlé publiquement, donnant à l'ennéagramme une formidable tribune et attisant la curiosité de millions de personnes.

Dans le monde du coaching, de la psychothérapie et du développement personnel, l'ennéagramme est également devenu une référence incontournable pour de nombreux professionnels qui l'intègrent tant dans leur propre développement personnel que dans l'accompagnement de leurs clients. Personnellement, j'utilise l'ennéagramme dans mes accompagnements en coaching depuis une dizaine d'années.

Les formations consacrées à l'ennéagramme obtiennent un succès croissant, aussi bien auprès des particuliers que des professionnels désireux d'enrichir leur boîte à outils. Certains thérapeutes combinent même l'ennéagramme à d'autres grilles de lecture pour obtenir une analyse et une compréhension encore plus fines.

De plus en plus de multinationales, souvent anglo-saxonnes, recourent désormais à des séminaires ou à des ateliers sur l'ennéagramme dans le cadre de la formation continue de leurs cadres et de leurs employés. Le concept se répand de plus en plus dans la francophonie. Ces dernières années, j'ai personnellement enseigné l'ennéagramme dans plusieurs organisations, notamment dans les réseaux de la santé et de l'éducation au Québec, et lors de plusieurs formations au Maroc. L'objectif de ces séminaires est le plus souvent d'améliorer la collaboration, la communication bienveillante et la cohésion des équipes, qui sont forcément composées de profils très différents, entraînant des interactions qui peuvent s'avérer difficiles entre des tempéraments contrastés. La compréhension de l'ennéagramme favorise généralement la flexibilité, le respect et la tolérance. L'utilité de l'ennéagramme en contexte professionnel est multiple et peut toucher l'accompagnement du leadership, la gestion d'équipes diversifiées, la prévention et la résolution positive des conflits, etc.

De façon plus générale, l'ennéagramme est aussi devenu un sujet récurrent dans quantité d'ouvrages de développement personnel, et il est de plus en plus utilisé dans l'analyse des personnages de romans, de films et de séries télévisées. Cette présence de plus en plus marquée dans la culture populaire reflète un besoin fondamental de l'être humain : mieux se comprendre et

donner un sens à sa vie, dans une société contemporaine complexe et souvent anxiogène.

Bien au-delà des simples tests de personnalité qui ne concernent que la surface, se limitant à expliquer très simplement certains de nos comportements récurrents, l'ennéagramme nous propose au contraire des grilles de lecture approfondies pour nous permettre de nous connaître intimement, de comprendre nos relations aux autres, nos patterns inconscients et nos motivations profondes pour ainsi cheminer vers notre plein épanouissement. Le plus formidable, c'est que chacun peut se l'approprier à son rythme.

Aujourd'hui, l'ennéagramme est enseigné par de nombreuses écoles et sous des angles variés. Par-delà certaines divergences, les descriptions des neuf profils de l'ennéagramme, avec leurs motivations et leurs fonctionnements particuliers, restent au cœur de cet enseignement. Ni dogmatique, ni moralisateur, ni figé, cet outil appartient à tous ceux qui souhaitent s'en servir. Souple et puissant, il offre à quiconque souhaite se connaître des prises de conscience qui tombent toujours juste quand on prend le temps de bien s'observer.

Pour résumer la richesse des applications possibles de l'ennéagramme, voici un aperçu de différents domaines dans lesquels il peut être utilisé dans le monde d'aujourd'hui.

Le développement personnel

L'usage premier de l'ennéagramme reste évidemment la connaissance de soi et le développement personnel. En nous permettant de mieux comprendre nos motivations profondes, nos forces et nos zones d'ombre, l'ennéagramme est un guide extrêmement précieux sur la voie de la réalisation de soi. Il offre des clés concrètes pour cultiver ses talents, gérer les défis et devenir la meilleure version de soi-même.

Les relations interpersonnelles

Pouvoir identifier l'ennéatype de nos proches ou de notre partenaire amoureux est une compétence clé. Cela nous permet de

bien mieux comprendre leurs motivations profondes, d'éviter de nombreux malentendus et d'adapter notre mode de communication à chaque personne. Que ce soit dans le couple, en famille ou entre amis, l'ennéagramme est un outil extrêmement utile pour favoriser des relations plus fluides, plus empathiques, plus respectueuses, plus tolérantes et plus épanouies.

Le monde professionnel

En entreprise, connaître son propre type de personnalité ainsi que celui de ses collègues et de ses collaborateurs facilite grandement le travail en équipe et les interactions. Il devient possible d'identifier les talents de chacun et de composer des binômes complémentaires, s'appuyant sur les forces individuelles. Les gestionnaires peuvent adapter leur style de leadership à chaque profil pour susciter la motivation et favoriser une collaboration efficace. Par ailleurs, l'ennéagramme offre des pistes pour mieux gérer le stress et communiquer plus efficacement en contexte professionnel.

Le monde de l'enseignement

Dans l'éducation, l'ennéagramme fournit des repères extrêmement utiles pour mieux accompagner la personnalité unique de chaque élève ou étudiant. Que ce soit dans le contexte scolaire ou familial, connaître le profil d'un enfant permet de l'encourager de manière bienveillante en tenant compte de ses spécificités et de sa personnalité.

Le coaching et la thérapie

En coaching professionnel et en psychothérapie, de plus en plus de praticiens utilisent l'ennéagramme en complément à d'autres approches. Mieux cerner la structure de la personnalité d'un client à l'aide de l'ennéagramme peut nettement faciliter le processus d'accompagnement, l'aider à effectuer des prises de conscience décisives et à adopter de nouveaux comportements plus équilibrés.

Le cheminement spirituel

De nombreuses personnes utilisent l'ennéagramme dans une démarche de développement spirituel pour accroître leur niveau de conscience et se libérer de certains automatismes. Outre les éléments que nous avons abordés dans l'introduction historique de cet ouvrage et les liens, présumés ou avérés, avec plusieurs courants religieux, certaines approches spirituelles, le nouvel âge notamment, combinent l'ennéagramme à la méditation pour favoriser l'éveil et l'ouverture du cœur.

Ces quelques exemples montrent la richesse et la diversité des applications possibles de l'ennéagramme dans notre société. Utilisé à bon escient, il fournit des clés nécessaires à l'évolution aussi bien personnelle que relationnelle et collective. Son approche subtile est porteuse de sens.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	9
PREMIÈRE PARTIE	
Qu'est-ce que l'ennéagramme ?	15
1. Les origines de l'ennéagramme	17
2. L'ennéagramme aujourd'hui	23
3. La figure de l'ennéagramme	29
DEUXIÈME PARTIE	
Un outil de connaissance de soi	33
4. Les neuf types de l'ennéagramme	35
5. Premiers pas : trouvez votre ennéatype	53
6. Vous hésitez encore ?	63
7. Les flèches : révélatrices des mouvements de l'ego	93
8. Les ailes adjacentes de la personnalité	115
9. Les sous-types : social, tête-à-tête et survie	131
10. Les centres instinctif, émotionnel et mental	135
11. La gestion des émotions	145