

Rose & Gilles GANDY

LES 9 PLAIES DE L'ÂME

L'ENNÉAGRAMME :
DE LA SOUFFRANCE À L'ABONDANCE

INTRODUCTION

Il existe un constat que chacun a déjà pu faire, l'ayant expérimenté par lui-même : la souffrance est partout.

Siddhartha Gautama, le Bouddha, en fait le point fondateur de sa démarche. L'existence de la souffrance est la première prise de conscience qui va le conduire à l'éveil.

Cette souffrance existe chez l'humain dans au moins trois registres :

- le corps physique, par un binôme qui oppose le bien-être à la douleur ;
- la zone affective, par un binôme qui oppose l'envie à la répulsion ;
- la sphère intellectuelle, par un binôme qui oppose la clarté à l'ombre (ou la paix à l'enfer).

Une maladie va souvent agir sur ces trois registres en provoquant une douleur physique, un état affectif déprimé qui nous déplaît et des pensées négatives qui nous obsèdent.

Aussi essayons-nous d'échapper à cette souffrance par tous les moyens ! Pourtant, même si nous nous sentons bien à tous les niveaux, elle peut survenir. Par exemple, il suffit qu'un de nos proches soit touché pour que nous-mêmes en soyons affectés par ricochet. La souffrance ne vient donc pas que de l'intérieur, mais peut aussi survenir de l'extérieur avec les mêmes effets sur nos trois registres. Une simple information vue ou entendue peut provoquer ce type de conséquence, en activant une partie inconsciente de notre intériorité.

Par ailleurs, force est de constater que nos souffrances se répètent sur le temps. C'est comme si nous étions dans un mode automatique que notre conscience était incapable de changer. Souvent, malgré une pratique d'introspection, nous reproduisons les mêmes mécanismes conduisant aux mêmes souffrances.

Ce constat mène à deux réflexions opposées. D'un côté, nous pouvons tomber dans une forme de fatalisme ou de déprime et nous dire « à quoi bon ? » De l'autre, nous pouvons arriver à une conclusion optimiste logique : si nous créons toujours les mêmes manifestations, cela signifie que **nous sommes des créateurs** –

certes inconscients, mais des créateurs tout de même. L'espoir est donc permis !

Le bouddhisme ajoute alors une deuxième information capitale à la prise de conscience de l'existence de la souffrance : **nous souffrons parce que nous sommes dans l'ignorance !**

Et effectivement, toutes les traditions ont toujours tenté d'expliquer le fonctionnement du monde et de l'humain afin que ce dernier ne reste pas ignorant. Seulement, la plupart de ces informations restent du domaine des généralités et sont donc admises comme des dogmes, des croyances. Est-ce vrai pour chacun d'entre nous ? Peu probable ! Par exemple, même le postulat que « chacun recherche le bien-être et le bonheur » est faux. Il existe des individus pour qui cette évidence sera mensongère.

Pour traverser le voile de l'ignorance, il convient donc d'utiliser un outil qui soit adapté à chacun et qui puisse guider un individu sur un cheminement qui lui soit personnel.

Cet outil existe : c'est l'Ennéagramme³. Il représente une somme de connaissances et de descriptifs de l'être humain qui dépasse l'entendement. En effet, ce schéma ne se contente pas de décrire des comportements biologiques ou psycho-émotionnels, il va chercher en profondeur le pourquoi de ces comportements. En procédant ainsi, cet enseignement révèle toute la subtilité et la richesse infinie de la Vie.

L'ENNÉAGRAMME DÉCRIT NEUF FAÇONS DE VOIR LE MONDE.

Ces neuf façons ne s'excluent pas, mais se complètent. Le problème, c'est que nous n'en connaissons qu'une, la nôtre, celle issue de nos perceptions. Et encore la connaissons-nous fort mal, puisqu'elle est en grande partie inconsciente.

- Si nous restons dans notre vision unilatérale, cela crée de la souffrance car nous sommes incomplets. Comme un poisson, nous tournons en rond dans notre bocal.
- Si nous voulons communiquer avec les autres, cela crée bien sûr de la souffrance car ces derniers vont réagir de manière différente à ce que nous attendons.

3. Ennéagramme : signifie littéralement « figure à neuf points ». On parle donc souvent de la « figure de l'Ennéagramme ».

- Si nous voulons changer les autres, des frictions apparaissent, très visibles dans les relations interpersonnelles.
- Si nous essayons de changer de vision personnelle en adoptant la façon de faire d'un autre, nous n'y parvenons évidemment pas, d'où de nouvelles souffrances.

Pourquoi est-ce si difficile ?

Certes, chacun perçoit un monde différent, ce qui est gênant pour communiquer. Mais en fait, il y a plus grave : nous créons chacun un monde différent.

L'ENNÉAGRAMME DÉCRIT NEUF FAÇONS DE CRÉER LE MONDE.

Ces modes de création s'agglomèrent par l'effet du collectif (les égrégores⁴). C'est ainsi que les Américains proposent une forme de vision du monde, les Anglais en proposent une autre, les Français aussi, etc. Chacun croit en toute bonne foi avoir raison, alors que chacun est dans un bocal qu'il a lui-même créé !

Les désordres que nous constatons au niveau mondial ne sont que les expressions collectives de nos incapacités personnelles à appréhender notre propre création inconsciente ainsi que les créations inconscientes des autres.

L'Ennéagramme décrit fort bien tout cela car il va nous expliquer pourquoi chacun pense, dit et agit de telle façon. Il peut décrire aussi bien les maladies mentales actuelles que nos problématiques relationnelles. Il peut expliquer pourquoi telle personne va se comporter de telle façon dans telle situation. Il peut expliquer pourquoi il était impossible de ne pas « inventer » la psychanalyse, et pourquoi il est impossible que cet outil seul apporte une solution à nos problèmes. Il peut faire de même avec tout ce que l'homme pense, dit et fait de manière individuelle ou collective.

Au début, il commence par nous décrire notre enfermement dans une forme de prédisposition. C'est comme si nous ne pouvions échapper à une sorte de programme inconscient.

Mais heureusement, nous découvrirons que tous ces facteurs qui nous touchent, tant par notre environnement que par notre intériorité, ne visent qu'à atteindre un seul but : notre réalisation personnelle.

4. Égrégoire : c'est un ensemble de pensées de même type. Les égrégores sont renforcés par les personnes qui pensent et agissent de la même façon et, dans l'autre sens, ils informent les personnes qui s'y connectent (cela produit des « pensées prêtes à l'emploi »).

**L'ENNÉAGRAMME EST UN OUTIL D'ÉVOLUTION QUI DÉCRIT NEUF
POSSIBILITÉS LATENTES MERVEILLEUSES DE VIVRE LA CRÉATION.**

Mais avant de connaître cette félicité, il faudra traverser nos « plaies de l'âme », car ainsi fonctionnent les polarités qui gèrent le monde. Nous ne pouvons apprécier une chose que lorsque nous en avons expérimenté la face opposée. Jamais le calme n'est autant savouré qu'après le passage de la tempête. Comment rendre grâce à la santé sans avoir été malade ?

Aussi, nos âmes ont-elles un lourd fardeau à porter, de longues épreuves à endurer, avant d'atteindre leurs vertus spirituelles...

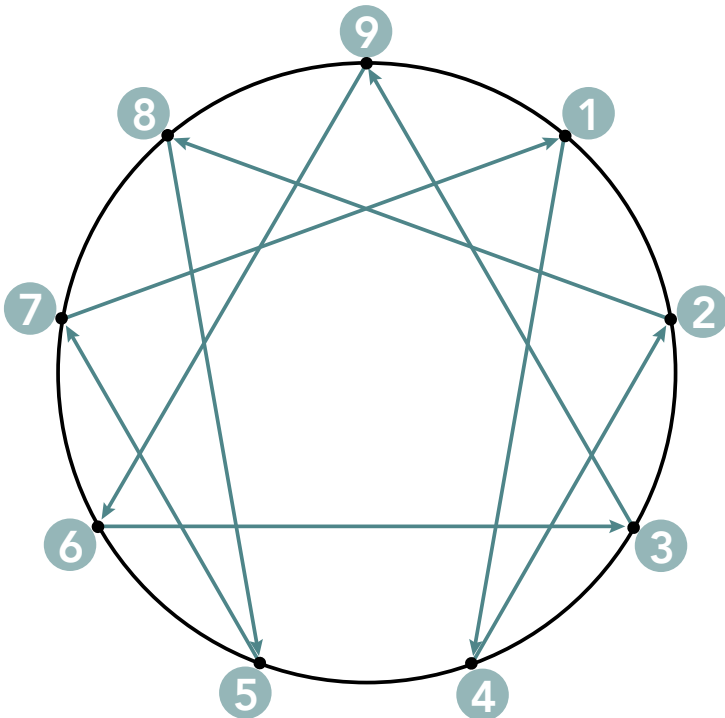
L'Ennéagramme décrit le chemin qui permet de passer d'une pathologie à une vertu. Il balise le parcours et indique la bonne direction. Il n'est pas aisé d'aller vers sa plaie intérieure mais, que nous le voulions ou non, nous irons, car tout cela est programmé.

Notre époque nous permet de réaliser ce parcours de manière consciente et volontaire, tout en étant relativement protégés. Profitons-en donc pleinement !

PARTIE 1

L'ENNÉAGRAMME

Volontairement, les descriptifs et les explications qui vont suivre seront succincts. Au départ, il est inutile de trop en savoir sur l'Ennéagramme. En revanche, nous sommes bien obligés de décrire les mécanismes fondamentaux à connaître. Nous les aborderons surtout sous l'angle des polarités et de la symbolique, car il s'agit pour nous d'un langage compréhensible par tous, et qui parle aussi à notre inconscient. Notre but étant de toucher l'âme, nous essayerons d'éviter les termes techniques qui demandent des conceptualisations intellectuelles.



La figure de l'Ennéagramme

1. DESCRIPTIF DE LA FIGURE

L'histoire de cette figure remonte au moins à Pythagore (400 av. J.-C.) car ce dernier la dessine et évoque une théorie de neuf sphères sonores qui régissent le monde. Puis on retrouve des traces de cet enseignement chez les Pères du désert (les péchés capitaux) et dans la *Divine Comédie* de Dante. Mais c'est surtout par le soufisme, la branche mystique de l'islam, que l'enseignement arrivera jusqu'à nous. D'après ses dires, Gurdjieff⁵ le ramène d'Afghanistan. Oscar Ichazo, un Bolivien, en parle à nouveau en 1954, et un psychiatre chilien, Claudio Naranjo, l'établit en 1960 dans sa forme actuelle. Le premier livre sur le sujet paraîtra en 1970, brisant le secret de la tradition de l'enseignement oral qui avait prévalu jusqu'alors. Depuis, la psychologie moderne et le management se sont emparés de l'outil, visant d'un côté à faciliter la gestion des humains dans l'entreprise et, d'un autre, à faciliter les relations humaines. On devient plus compatissant envers les autres lorsqu'on connaît l'Ennéagramme.

La tradition de l'enseignement à objectif spirituel, pour la réalisation de soi, persiste un peu partout sous forme de stage et d'enseignement oral⁶.

Il est nécessaire de faire deux stages de deux ou trois jours pour appréhender l'outil dans sa globalité. En revanche, comme pour tout outil, il faut ensuite le pratiquer quotidiennement si on espère évoluer grâce à l'Ennéagramme.

Le plus difficile est évidemment le travail sur soi, car si notre mental adore mettre les autres dans des cases (cela le rassure), il a par contre horreur de se remettre lui-même en cause.

D'où la persistance de nos « neuf plaies de l'âme » !

5. Gurdjieff : enseignant spirituel atypique, volontiers provocateur, mort en 1949. Il ramena beaucoup d'exercices et de connaissances du Tibet, du Caucase, du Moyen-Orient au début du xx^e siècle. Gurdjieff disait que les humains fonctionnaient comme des « machines », sans avoir conscience de leur mode automatique. Pour aider ses disciples, il utilisait l'Ennéagramme, et il leur faisait pratiquer des exercices de « rappel de soi ».

6. Enseignement de l'Ennéagramme : un livre ne remplace pas vraiment l'enseignement oral car l'Ennéagramme décrit des énergies (des mouvements). Lors d'un stage collectif, chacun peut voir et sentir les personnalités décrites en direct, sans les mentaliser. Les clichés des descriptions de comportements – forcément caricaturaux – sont souvent inadaptés à montrer ce qui motive vraiment une personne. Seule la personne elle-même, parce qu'elle est vivante, peut l'exprimer à sa façon. Comme pour beaucoup d'enseignements spirituels, la tradition utilisait l'oral car « les paroles des livres sont mortes ».

A) C'EST UNE FIGURE SYMBOLIQUE

Lorsqu'on regarde la figure de l'Ennéagramme, il saute aux yeux qu'il s'agit d'un concentré de symboles universels. En ce domaine, il n'y aurait guère que la figure du Tao (le mélange du yin et du yang) pour surpasser l'Ennéagramme.

- **Tout d'abord, la figure est dans un cercle.**

Le cercle symbolise l'univers, le cosmos, le ciel et la terre réunis. Cela symbolise le Tout, mais aussi le Rien, le zéro.

Nous verrons plus loin que, du coup, grâce à ce symbolisme global universel, on peut utiliser cette figure pour expliquer quantité de choses. Gurdjieff disait qu'on pouvait comprendre le fonctionnement de l'univers grâce à la figure.

Pour notre part, comme la Médecine Symbolique met en place – au départ – un dialogue avec l'invisible dans l'habitat, nous avons bien sûr tenté de nous servir de la figure de l'Ennéagramme pour voir si nous obtenions là aussi des messages pertinents. Les résultats sont bluffants, car nous passons alors d'une symbolique temporelle où la maison représente le symbole du corps et du ventre maternel, donc de « nous » dans cette vie, à une symbolique intemporelle, hors du temps, où l'Ennéagramme décrit les errances de l'âme. Nous pouvons donc aborder les problématiques d'une personne dans sa dimension purement spirituelle, celle de l'âme, indépendamment des circonstances de cette vie.

- **La figure centrale est composée de trois points (9 – 6 – 3).**

La trinité est évoquée partout pour expliquer la Vie. L'Ennéagramme renvoie à la notion traditionnelle du triple fonctionnement de l'être humain :

- sa dimension physique rattachée à l'instinctivo-moteur ;
- sa dimension émotionnelle et affective ;
- sa dimension intellectuelle.

PARTIE 2

LA DIVERSITÉ DES EXPRESSIONS DE SOI

L'humain, comme toute chose manifestée, ne peut qu'exprimer ce qui est en lui. Mais si cela ne pose pas de problème dans les autres règnes – un poirier ne se pose apparemment pas de question pour exprimer sa nature de poirier – il n'en est pas de même chez l'homme.

Comme le décrit la figure de l'Ennéagramme, les choix d'expression sont nombreux, même s'il apparaît que certaines lois guident ces choix.

Le but de cette partie est de rendre tous ces fonctionnements un peu plus conscients, toujours pour échapper à notre mode automatique. Aussi, nous n'hésiterons pas à caricaturer ces mécanismes afin que chacun puisse les voir à l'œuvre. Toutefois, nous mettons en garde le lecteur : avant de dire « cela ne me concerne pas », vérifiez si ce type de schéma ne se cacherait pas au fond de votre intimité ou ne vous concernait pas quand vous étiez plus jeune.

1. NEUF MENSONGES POUR EXISTER

« C'est plus fort que moi. »

Cette expression est fréquemment utilisée pour exprimer qu'un comportement, une attitude, un schéma de pensée, échappent complètement à notre volonté consciente.

Les énergies qui dirigent nos personnalités sont de cette nature : elles sont tellement puissantes qu'il est illusoire d'espérer échapper à leurs emprises.

Les neuf ennéatypes reposent sur la croyance en neuf mensonges, puisque chaque personnalité se construit sur une vision parcellaire et tronquée de la réalité. Mais les mots sont limités pour définir l'immatériel. Par conséquent, décrire les ennéatypes représente un défi. Aussi, nous allons procéder par

touches, en regroupant des caractéristiques et en donnant des exemples, afin que chacun puisse se reconnaître et reconnaître ses proches. Normalement, ces descriptions devraient confirmer ce que vous avez déjà perçu dans les pages précédentes.

A) LE 8 : EXISTER, C'EST ÊTRE FORT

La croyance du 8 est que le monde n'est pas fait pour les faibles. Son mensonge peut se résumer ainsi :

POUR EXISTER, IL FAUT ÊTRE FORT, IL FAUT CONTRÔLER TOUTE SITUATION ET NE PAS MONTRER DE FAIBLESSE.

Ce sont des personnalités dominantes, affirmées, directes, sans fioritures. Les 8 aiment la confrontation et les excès. En revanche, ils sont protecteurs avec leurs amis.

– Ce que l'on aime bien chez les 8

Ils sont francs, combatifs, pragmatiques, énergiques, débrouillards, autonomes, autoritaires, loyaux.

– Ce que l'on aime moins chez les 8

Ils sont colériques, contrôleurs, insensibles, dominateurs et possessifs, agressifs, querelleurs, vengeurs et pas diplomates.

– Physique

Ils sont bien charpentés, notamment sur le bas du corps (jambes solides, musclées). Le 8 en impose toujours par son physique qui est puissant, tonique. Le regard est souvent dur et direct, sans peur.

– Vêtements

L'image n'étant pas sa préoccupation principale, le 8 aime le costaud, le solide, l'utile. Il se fait remarquer par son physique et non par ses vêtements.

– Métiers

Il aime les postes de direction, il est attiré par l'armée, les sports de combat comme la boxe, le rugby. Il recherche une forme de puissance physique ou des places de pouvoir et de contrôle. Lorsqu'il est soumis à une autre autorité, il ne l'accepte que si elle est « réglo ». Dans le cas contraire, il dira sa vérité en face !

– Histoire de son mensonge

Le 8 se construit dans l'enfance sur une blessure d'humiliation. Il se souvient très bien de cet épisode, à l'école ou dans la famille, où il a été en situation de faiblesse et où il a été rabaissé, battu,

violenté. Depuis lors, il s'est juré de ne plus se retrouver dans cette situation. Son équation est qu'il est innocent, mais sera blessé s'il baisse la garde. Il a des idées de vengeance et que le monde est injuste. Par conséquent, il se muscle sur tous les plans pour se rassurer, y compris mental.

Valérie raconte que son père la frappe très violemment. Elle rétorque : « Tu peux taper tout ce que tu veux, tu ne m'empêcheras jamais de penser ! » Elle ajoute qu'elle a longtemps prémédité de tuer son père.

Martine a une sœur plus grande qui lui tord les mains. Elle va chercher une scie pour « scier sa sœur » ! « J'avais envie de la démonter. »

Le 8 se raconte qu'il faut être fort en toutes circonstances pour être respecté, même si c'est dangereux (« Je suis capable ! »). Il préfère alors être dans le déni : il dit toujours non, jamais oui. Du coup, il va commettre des excès dans tous les domaines pour paraître plus fort.

C'est là qu'il risque de rencontrer sa limite, qu'il va toujours vivre comme une dépendance inacceptable. À force de vouloir être fort, il se retrouvera extrêmement faible et vulnérable !

Les parents 6 fabriquent des enfants 8 car, comme ils ont peur et doutent de tout, l'enfant se construit en 8 pour rassurer ces derniers.

Blague à part

On demande à une femme 9 comment elle a fait pour rester toute sa vie avec son mari 8, maintenant décédé, qui était extrêmement violent et détesté de tout le monde. Elle raconte :

« C'était le jour de notre mariage. Nous sommes montés dans la calèche pour aller au ranch. Le cheval a refusé d'avancer. Mon mari est descendu et il a mis le pistolet sur la tempe du cheval et il a dit "Une fois." Le cheval a démarré.

Un peu plus loin, le cheval s'est arrêté pour manger une touffe d'herbe. Mon mari est descendu, il a mis le pistolet sur la tempe du cheval, et il a dit "Deux fois." Le cheval a repris son chemin.

Enfin, avant l'entrée du ranch, le cheval s'est arrêté une troisième fois. Mon mari est descendu, a posé le pistolet sur la tempe du cheval. Il a dit "Trois fois" et il a appuyé sur la détente.

Horrifiée, j'ai hurlé : "Mais tu es fou, tu as tué le cheval."

Il m'a regardé calmement et il m'a dit : "Une fois" ! »

B) LE 9: EXISTER, C'EST ÊTRE BIEN

La croyance du 9 est que le monde doit être harmonie et confort. Son mensonge peut se résumer ainsi :

**POUR EXISTER, IL FAUT ÊTRE BIEN, TRANQUILLE, ZEN.
IL FAUT GOMMER TOUTE FRICTION, TOUT CONFLIT.**

Ce sont des personnalités qui cherchent le confort et l'harmonie. Ils sont paisibles, mous, volontiers médiateurs. Mais ils ont du mal à contacter leurs propres besoins. En revanche, ils connaissent ceux des autres. Les colères sont rares, mais volcaniques.

– Ce que l'on aime bien chez les 9

Ils sont agréables, patients, diplomates, empathiques, rassurants, larges d'esprit, ils ont une bonne écoute.

– Ce que l'on aime moins chez les 9

Ils sont apathiques, effacés, négligents. Ils fuient le conflit et peuvent devenir obsessionnels, entêtés. Ils ne prennent pas de décisions et ne sont pas réactifs.

– Physique

Le 9 a tendance à prendre du poids. Il est souvent gros en forme de poire, avec un corps mou qui s'affaisse. Le visage est souriant et paraît accueillant.

– Vêtements

Le 9 ne porte aucune attention à sa tenue, il ne se met pas en valeur et d'ailleurs, il ne sait pas comment faire. Il s'habille donc n'importe comment.

– Métiers

On retrouve souvent les 9 dans des postes de comptables qui comptent pour les autres, mais pas pour eux. Ils sont rarement dans des postes de direction, ils n'aiment pas devoir faire des choix, mais participent aux structures existantes dans lesquelles ils créent du lien et font leur travail. Ils pourraient faire de bons avocats car ils voient tous les points de vue possibles dans une situation.

– Histoire de son mensonge

Le 9 ne se souvient en général de rien quand on l'interroge sur son passé. Il a une enfance tranquille, même si de vagues souvenirs de violence ou de conflits dans le foyer peuvent lui venir. On n'avait pas le temps de s'occuper de lui, on le négligeait, et il a

Exercice n° 4 : Dans quel mensonge vous retrouvez-vous le plus ?

Type	Mensonge existentiel	Nom	Choix
8	« Il faut être fort. » Cherche à tout contrôler. Veut maîtriser sa (la) vie.	Chef	
9	« Il faut être bien, zen. » Cherche le confort. Veut être en harmonie.	Médiateur	
1	« Il faut être parfait. » Cherche à s'améliorer. Veut être irréprochable.	Perfectionniste	
2	« Il faut être au service. » Cherche à être aimée. Veut être appréciée.	Altruiste	
3	« Il faut paraître. » Cherche le succès, la réussite. Veut être remarqué.	Battant	
4	« Il faut être spécial. » Cherche toute position originale. Veut se comprendre.	Tragico-romantique	
5	« Il faut savoir. » Cherche la connaissance. Veut comprendre le monde.	Observateur	
6	« Il faut être loyal. » Cherche à se rassurer. Veut la sécurité.	Loyaliste	
7	« Il faut être joyeux et libre. » Cherche à éviter la douleur. Veut s'amuser.	Épicurien	

2. NEUF PEURS INACCEPTABLES

Les énergies de la figure se verrouillent et se figent dans des comportements répétitifs et pathologiques, empêchant ainsi toute forme d'évolution. C'est logique car tout cela repose sur un besoin existentiel. Le schéma peut se décrire ainsi.

- Nous voulons nous prouver et prouver au monde que nous existons.
- C'est parce que nous avons un doute sur ce fait, sinon, nous ne chercherions pas à exister¹¹.

11. Exister : cela renvoie à l'épisode symbolique avec le serpent dans le jardin d'Éden, qui appuie sur ce doute. Sommes-nous certains d'être vraiment l'égal des dieux ? Dans notre doute, le serpent s'insinue et nous sépare du Divin.

une prison. C'est comme si leurs âmes descendaient dans un désert mortifère en venant s'incarner.

PEUR DU 7 : ÊTRE EN MANQUE, EN PÉNURIE DE...

Les 7 se réveillent avec cette peur au quotidien. Toute leur énergie mentale va donc se focaliser sur comment obtenir des plaisirs le plus facilement possible. C'est pour cela que le 7 passe pour être très égocentrique, tourné vers ses propres intérêts.

Lorsque le 7 a une aile en 6, cela le rend plus loyal. Il est pris entre ses désirs de plaisir (aspect enfant) et une forme de responsabilité (aspect adulte). Cela va donc teinter fortement sa personnalité en lui donnant plus de sérieux. Il tiendra plus ses engagements qu'un 7 normal.

En revanche, quand le 7 a une aile en 8, il n'y a plus de censure ! On rencontre tous les excès des deux points yang combinés. Tous les moyens sont bons pour obtenir ce qui est désiré, ce qui fabrique des personnalités hors normes dominantes de type prédateur, et qui dépassent souvent les limites.

Mais la vie étant ce qu'elle est, les situations de manque ou de pénurie apparaîtront fatalement un jour. Aussi, les 7 vont-ils développer, grâce à leur mental imaginaire, une technique d'évitement à toute épreuve : ils vont rationaliser toute situation de manque et la sublimer.

MÉCANISME DE DÉFENSE DU 7 : LA SUBLIMATION ET LA RATIONALISATION

Le mécanisme de sublimation consiste à voir le verre plein, même s'il ne contient que quelques gouttes. Le 7 se place au-dessus de la situation et voit le positif, niant la réalité souffrante. En même temps, il utilise sa raison pour se rassurer. Il se dit qu'il est au-dessus de tout cela, et il argumente toujours pour retomber sur ses pattes. Il ne reconnaît pas ses erreurs, et pense que ce sont les autres.

Joachim nous raconte un épisode de sa vie, pour nous expliquer comment il faut réagir dans des cas difficiles. Il est visiblement très content de sa façon de voir les choses. Il était à moto sur l'autoroute, sous la pluie, rentrant d'un week-end amoureux passé chez son amie. Il se retrouve coincé par un camion contre la barrière de sécurité. Sa moto (son joujou) est

bonne pour la casse, il se relève péniblement du choc avec un poignet cassé. Alors que tout le monde accourt pour lui venir en aide, il lève les deux bras au ciel et s'exclame : « Super ! Je suis vivant ! » Son mental a vu le manque, la pénurie, la souffrance. Mais il a aussitôt mis en place son système de défense : voir l'aspect positif (je suis vivant) et le rationaliser. Cela lui évite de plonger dans la peur de la pénurie.

La même personne nous raconte sa première déception amoureuse ainsi : « C'était atroce, cela a duré trois jours. Puis je me suis arrêté et je me suis dit : plus jamais ça. » Il ajoute : « Depuis, je n'ai plus jamais eu de déception amoureuse, je passe directement à autre chose ! »

Effectivement, dit ainsi, c'est assez radical comme moyen d'éviter la souffrance !

Au quotidien, les 7 passent leur temps à imaginer des plans pour se faire plaisir. Ce plaisir peut consister en une sortie avec les copains, à visionner un film, à pratiquer un sport, etc. Le 7 adore le sport, mais plutôt pour s'amuser, pas tellement pour faire des performances, ce dernier aspect étant plutôt du fait des 3. Il est incapable de se concentrer, car l'urgence et l'importance, c'est de jouer !

Chaque année, Lucien retrouve sa bande de potes d'adolescence pour aller au restaurant. Cette année, ils ont choisi un endroit renommé, à la campagne. On y mange à volonté. Après l'apéritif, il y a quatre entrées, avec du vin blanc, puis un poisson, une viande avec le vin rouge. Enfin, le plateau de fromage, énorme, et les nombreux desserts, encore à volonté ! Le soir au coucher, Lucien est au plus mal, et sa femme hésite à appeler les urgences car il s'étouffe. Il avait mangé de tout en quantité et son corps ne suivait plus !

Les 7 sont en général très gourmands, que ce soit des plaisirs physiques, affectifs ou intellectuels. Ils ont en eux une forme d'enfant insatiable qu'il faut nourrir. Or, comme ils sont dans le domaine du mental imaginatif, ils peuvent se fabriquer toutes sortes de scénarios pour échapper à leur peur du manque.

Sabine fait un stage d'Ennéagramme et elle se découvre en 7 avec son manque. Elle dit : « Justement, je pars pour une randonnée dans le désert, je vais vivre mon manque et évoluer ! » Les 7 ont la fâcheuse tendance à se croire au-dessus des autres, d'où l'affirmation qu'ils sont évolués.

Une fois revenue de son périple, elle est rayonnante et elle

affirme : « Tout s'est passé à merveille ! J'ai traversé mon désert. Les guides nous faisaient du pain dans le sable, on dormait à la belle étoile, il y avait des partages et des activités superbes. » Conclusion : elle a sublimé la peur du manque grâce à son système de défense.

Nous la revoyons quelques mois plus tard. Elle n'a plus de travail ni de revenu, et son compagnon non plus. Ils doivent se serrer la ceinture et l'avenir est très sombre. Le manque arrive réellement cette fois, et le ton a changé. Le désert n'était pas là où elle pensait...

Le mécanisme de défense des 7, la sublimation et la rationalisation, leur fait croire qu'ils ne vont pas rencontrer leur peur du manque. Pourtant, cette peur finira par se matérialiser. Aussi, pour évoluer plus facilement, le 7 pourra regarder comment il cherche à éviter toute situation de souffrance.

ÉVITEMENT DU 7 : LA DOULEUR ET LA SOUFFRANCE

Pour les 7, la douleur et la souffrance commencent rapidement. Une simple contrariété les propulse dans cette énergie. C'est pour cela que les 7 n'aiment pas les contraintes et les engagements. Dès qu'ils se sentent obligés de faire quelque chose, ils se durcissent et cherchent à l'éviter par tous les moyens. On retrouve bien le schéma que les parents observent chez leurs enfants lorsqu'ils commencent l'éducation. Les 7 veulent se sentir libres et c'est pour cela qu'ils restent au-dessus de l'incarnation et de sa présumée souffrance, essayant de transformer la réalité par leur imagination.

Les 7 peuvent observer ces mécanismes au quotidien.

- Les plans pour s'amuser : tout ce qu'entreprend un 7 est passé au filtre du plaisir. Même le travail doit être un jeu.
- Les attentes de nourriture externes : les 7 sont comme des enfants symbiotiques en attente du sein. Ils peuvent observer cette attente dans bien des occasions, comme se faire servir à table, tenter d'en avoir plus dans tous les domaines, etc.
- Les tentatives d'échapper aux contraintes. Là aussi, les occasions ne manquent pas, puisque le quotidien est rempli d'obligations : nettoyer, ranger, faire de l'administratif, etc.

Type	Les fixations	Les péchés	Les tendances mentales (DSM ¹)	Mon type
8	VENGEANCE – AGRESSIVITÉ On peut comparer cette attitude aux rituels d'intimidation utilisés par les mâles dominants pour impressionner l'intrus. Les idées de vengeance hantent les 8 très longtemps.	LUXURE – EXCÈS Les 8 sont dans les excès de tous ordres (sexuels, alimentaires, physiques, etc.) pour prouver qu'ils sont forts. « Je n'entends pas mon instinct de survie. »	SOCIOPATHE Mégalomanie – Paranoïa Les 8 sont insensibles aux autres. Ils se croient tellement forts qu'ils se paranoïent pour Dieu. Ils sont aussi très paranoïes car pour eux, tout le monde est un ennemi potentiel qui pourrait les vaincre.	
	ACCOMMODATION – OUBLI DE SOI Le 9 se plie à toutes les contraintes en oubliant ses besoins. C'est la position de l'esclave.	PARESSE Le 9 est paresseux parce qu'il ne s'occupe jamais de lui et de sa mission d'âme sur Terre. « Je n'écoute pas les besoins de mon âme. »	OBSESSIONNEL COMPULSIF (Aspect obsessionnel) Les 9 sont têtus et pour eux, il est difficile de changer et de se séparer (cf. complexe de Diogène).	
1	PERFECTIONNISME La recherche de la chose juste à accomplir est permanente chez les 1.	COLÈRE Le 1 est toujours sous l'emprise de la colère, puisqu'il la retient. « Je ne suis pas libre d'exprimer qui je suis entièrement. »	TOC (aspect compulsif) Personnalité psycho-rigide Les 1 sont rigides et toujours aux aguets quant à la faute qu'ils pourraient commettre. Ils sont soumis aux comportements répétitifs.	

1. DSM : Publiée par l'association américaine de psychiatrie, cette classification définit les troubles mentaux par l'identification clinique de syndromes. Elle est largement utilisée (on en est à la cinquième version), mais elle est aussi contestée car il n'est pas si facile d'enfermer les gens dans une catégorie. L'Ennéagramme apporte ici une vision différente en ce qui concerne certaines maladies dites mentales !

Questions	Réponses
Quels sont les ennéatypes des pays, peuples ou continents suivants ?	<p>Afrique noire</p> <p>Allemagne</p> <p>Angleterre</p> <p>Espagne</p> <p>France</p> <p>Japon</p> <p>Maghreb</p> <p>Peuple juif</p> <p>Québec</p> <p>Suisse</p> <p>États-Unis</p>
Dans le film culte <i>Le père Noël est une ordure</i> , quels sont les ennéatypes des personnages principaux ?	<p>Josiane Balasko (la directrice de l'association)</p> <p>Christian Clavier (Katia, l'homosexuel)</p> <p>Thierry Lhermitte (permanent de l'association)</p> <p>Anémone (Thérèse, la secrétaire)</p> <p>Marie-Anne Chazel (Zézette)</p> <p>Gérard Jugnot (Félix)</p> <p>Martin Lamotte (le voisin du dessous)</p> <p>Jacques François (le pharmacien)</p> <p>Bruno Moynot (monsieur Preskovitch)</p>
Dans <i>Astérix</i> , quels sont les ennéatypes des personnages principaux ?	<p>Abraracourcix (le chef)</p> <p>Astérix</p> <p>Obélix</p> <p>Panoramix (le druide)</p> <p>Assurancetourix (le barde)</p> <p>Falbala (la belle)</p> <p>Bonemine (la femme du chef)</p> <p>Agecanonix (le doyen du village)</p>
Quels sont les ennéatypes de ces personnages politiques célèbres ?	<p>Charles de Gaulle</p> <p>François Mitterrand</p> <p>Barack Obama</p> <p>Emmanuel Macron et sa femme Brigitte</p> <p>Donald Trump et sa femme Melania</p> <p>Poutine</p> <p>François Hollande</p> <p>Angela Merkel</p> <p>Bernard Tapie</p> <p>Dominique Strauss-Kahn</p> <p>Lady Di</p> <p>John F. Kennedy</p>
Quels sont les ennéatypes de ces acteurs célèbres ?	<p>Gérard Depardieu</p> <p>Alain Delon</p> <p>Léonardo DiCaprio</p> <p>Isabelle Adjani</p> <p>Omar Sy</p> <p>Jean Gabin</p> <p>John Wayne</p>

TABLE DES MATIÈRES

Préambule.....	5
Introduction.....	7
Partie 1 – L'Ennéagramme.....	11
1. Descriptif de la figure.....	12
2. Fonctionnement de la figure.....	24
3. Questions fréquentes.....	42
Partie 2 – La diversité des expressions de soi.....	53
1. Neuf mensonges pour exister.....	53
2. Neuf peurs inacceptables.....	74
3. Les neuf péchés capitaux.....	118
4. Trois sous-types pour exprimer les ennéatypes.....	123
5. Entraînements.....	133
6. Exercices.....	143
Partie 3 – Les neuf plaies.....	147
1. L'évolution de l'âme.....	147
2. L'évolution promise par l'Ennéagramme.....	152
3. Trois cadavres pour se saboter.....	171
Partie 4 – Les constellations de l'âme.....	205
1. Méthodologie.....	206
2. Exemple d'une constellation.....	208
3. Les neuf karmas.....	213
4. Synthèse.....	240
Conclusion.....	245
Bonus.....	249
Les quatre premières expressions du yin et du yang.....	249
Les mouvements des énergies yin et yang dans la figure.....	252
Les sabotages du triangle 3 – 6 – 9.....	255
Les informations de l'inné.....	257
Propositions de réponses aux questions de réflexion.....	266