



desclée
de
brouwer

L'ennéagramme, un chemin de vie

Marielle Bradel

Préface de Bernard Ugeux

L'Ennéagramme

Marielle Bradel

L'Ennéagramme

Un chemin de vie

Préface de Bernard Ugeux

Desclée de Brouwer

Remerciements

Merci

à Bernard Ugeux qui, le premier, m'a parlé de l'Ennéagramme et a bien voulu préfacier ce livre,
à Hoda et Samir, Marlène et Samir qui m'ont initiée à l'Ennéagramme et sans lesquels je n'aurais pas vécu cette aventure,
à Étienne qui m'a encouragée à écrire ce livre,
à Édith et Brigitte, pour leur relecture amicale et efficace.

Merci à tous ceux qui, pendant nos sessions, ont accepté de parler d'eux, de se livrer en vérité. Je les remercie d'avoir accepté de témoigner ici : grâce à eux, je suis sortie de la tentation de rester dans la théorie, pour aller dans la vraie vie.

Merci à ceux qui, tout au long de ma vie, ont éclairé ma route par leur écoute et leur tendresse.

Un merci tout spécial

à Yves, sans qui je ne serais pas ce que je suis aujourd'hui. Depuis que nous sommes mariés, il m'a donné l'amour et la sécurité dont j'avais besoin pour me déployer,
à nos enfants, Xavier et Christophe, qui m'ont appris que nos enfants nous font grandir !
à notre belle-fille Dominique et à nos petits-enfants, Johanna et Melvin, qui m'ouvrent à de nouveaux horizons.

Avec tous, j'ai mesuré combien aimer et être aimée est un merveilleux cadeau qui, chaque jour, m'appelle à plus de fécondité, en redonnant ce que j'ai reçu.

Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.
© 2011, Groupe Artège
Éditions Desclée de Brouwer
10, rue Mercoeur - 75011 Paris
9, espace Méditerranée - 66000 Perpignan
www.editionsddb.fr
ISBN : 978-2-220-06271-6
ISBN epub : 978-2-220-02441-7

Préface

Un livre de plus à propos de l'Ennéagramme ? Non, pas un « livre de plus », mais un livre « autre ». Il est vrai que les livres en français se sont multipliés depuis que l'Ennéagramme a été « découvert » dans les milieux francophones au début des années 1990.

Si ce livre est différent, c'est parce qu'il offre une initiation pleine de finesse à un véritable art de vivre. Car, utilisé avec discernement et compétence, l'Ennéagramme est, comme le dit Marielle Bradel dans sa présentation, « un outil de connaissance de soi et des autres, un outil d'évolution humaine et spirituelle et un outil d'accompagnement humain et spirituel ».

J'ai eu l'occasion de le vérifier personnellement. Depuis près de vingt ans, je l'utilise non seulement pour moi-même mais aussi pour l'accompagnement de couples, la formation de futurs prêtres et religieux, celle de chefs d'entreprise... Une de mes surprises a été d'en découvrir la pertinence transculturelle : je l'ai employé avec des personnes originaires d'Afrique, d'Asie, d'Amérique latine aussi bien qu'avec des Occidentaux. J'ai pu constater la cohérence de l'anthropologie qui sous-tend l'Ennéagramme. Elle prend en compte la complexité de la constitution de la personne aussi bien que de son cheminement, au-delà de la diversité d'expressions selon les cultures ou les spiritualités.

La richesse du « chemin de vie » proposé par Marielle, grâce à l'Ennéagramme, provient de l'origine de sa compétence. Même si elle maîtrise bien ses auteurs, la démarche proposée ici s'enracine d'abord et surtout dans une pratique de dix ans où cent cinquante-cinq

sessions ont été données à plus de trois mille personnes, dont sept cent cinquante couples. En outre, ces sessions ont été présentées par un couple qui, non seulement a une longue expérience des questions de communication et de connaissance de soi, mais a aussi travaillé sur lui-même, individuellement et ensemble. Cela a rejilli sur la complicité vécue entre eux et sur la pertinence des sessions qu'ils ont données dans plusieurs pays d'Europe. J'ai pu en profiter personnellement, en plus de leur fidèle amitié. Cette longue expérience pratique leur permet aussi d'apporter l'enrichissement sans précédent d'innombrables exemples concrets et vécus offerts par les participants aux sessions dont le livre est truffé. Ils sont autant de précieux indices pour celui ou celle qui cherche son type ou qui en approfondit les chemins de croissance.

En découvrant ce livre, j'ai été frappé par plusieurs aspects qui me semblent être des apports précieux tant pour ceux qui découvrent l'Ennéagramme que pour ceux qui ont déjà commencé un chemin avec lui. On y trouve un très grand respect des personnes et un souci de présenter les types dans toute leur complexité, afin d'éviter d'enfermer ou de caricaturer ceux qui s'y reconnaissent. Il y a aussi un optimisme foncier dans la capacité de conversion et d'évolution de la personne humaine. Marielle précise bien que personne ne peut être réduit à un type, car chacun est relié à au moins quatre d'entre eux. Ensuite, nous avons tous la possibilité de nous relever, en cas de régression pour ceux qui ont déjà commencé, de nous mettre en route pour ceux qui ne se sont pas encore décidés, ou de nous déployer plus librement pour ceux qui sont déjà en chemin. Marielle le présente avec beaucoup de tact et d'espérance.

Personnellement, je considère qu'un des apports les plus précieux de l'Ennéagramme par rapport aux autres outils de connaissance de soi que j'ai étudiés ou pratiqués comme formateur, c'est qu'il propose un chemin de croissance personnalisé. Non seulement il nous donne une image assez fidèle de la personne que nous sommes sur le moment, mais il propose aussi des pistes pour retrouver dans notre enfance ce qui nous a poussés à privilégier un type plutôt qu'un autre. En outre,

il offre une multiplicité de moyens qui permettent de prendre en compte, très concrètement, nos richesses et nos faiblesses, pour les intégrer dans une nouvelle harmonie qui s'ouvre sur une nouvelle fécondité. Pas à pas, Marielle nous guide sur ce chemin, avec clarté et pédagogie.

Cela ne signifie pas que l'Ennéagramme cherche à se substituer à un travail thérapeutique si celui-ci s'avère nécessaire, comme l'écrit Marielle. Ni que cet outil soit sans piège. Comme tout outil de connaissance de soi, il peut être utilisé avec finesse, compétence et discernement pour le meilleur de celui qui l'emploie. Il peut aussi être non seulement mal employé car mal intégré, mais aussi détourné quand il est utilisé pour un but autre, voire contraire, à celui visé par les sages du passé qui l'ont mis au point dans le cadre d'un cheminement humain et spirituel global (certains diront « holistique »). En effet, il peut être réduit à un gadget que l'on trouve dans des « tests Ennéagramme » de revues à la mode, sans explication des implications de la démarche. Il peut aussi être utilisé comme un moyen de pression lorsque, dans une communauté ou une famille, on enferme quelqu'un dans son type pour l'obliger à répondre à nos attentes ou à s'améliorer dans le sens qui nous convient. C'est encore pire si l'on plaque un type sur une personne qui ne connaît pas l'outil ou ne se reconnaît pas dans le type qu'on lui propose. Il peut aussi être gravement abusé s'il est pris comme un instrument de manipulation dans l'entreprise, où des responsables joueraient sur la compulsion d'évitement d'un type pour exploiter un collaborateur ou un inférieur. En revanche, c'est avec justesse que l'auteur décrit ici le fonctionnement professionnel des types. Cette connaissance peut rejaillir positivement sur la composition d'équipes de recherche ou de travail, si les membres du groupe acceptent de pratiquer l'Ennéagramme et de partager leurs découvertes individuelles. Je l'ai vécu personnellement avec beaucoup de fruits dans des équipes de formateurs de séminaristes.

C'est pourquoi il existe, comme pour tout outil de ce genre, une véritable déontologie de l'Ennéagramme, ce qui est régulièrement rappelé et précisé dans ce livre.

Il ne faut pas non plus attendre de l'Ennéagramme ce qu'il n'apporte pas. En effet, son objectif est de donner accès à une meilleure connaissance de soi dans le but de parcourir un chemin de croissance, de liberté intérieure et de fécondité. Il n'offre cependant pas des repères éthiques précis, en vue d'une prise de décision existentielle, comme on peut en rencontrer dans une tradition morale religieuse, spirituelle ou philosophique. S'il peut nous aider à comprendre pourquoi et comment nous trichons parfois avec la vérité ou manipulons les autres ainsi qu'à découvrir nos potentialités humaines et spirituelles, il ne nous propose pas les valeurs et les repères sur lesquels nous appuyer pour nos choix de vie. Ce n'est pas son objectif et c'est aussi ce qui en fait sa polyvalence. Autant j'ai pu expérimenter sa pertinence en l'associant à un accompagnement spirituel chrétien dans la tradition ignatienne, autant il n'est pas nécessaire d'être chrétien pour en retirer un réel profit.

Un livre, aussi bien écrit soit-il, ne dispense cependant pas de chercher, dans la mesure du possible, un guide personnel, un accompagnateur spirituel ou un groupe de réflexion et d'interpellation. C'est pourquoi, quand c'est possible, il est souhaitable de vérifier ses découvertes individuelles ou livresques avec quelqu'un qui a une plus grande pratique de l'outil, ou au moins qui le connaît suffisamment et qui nous connaît bien. De même, on en retirera plus de fruit en le pratiquant en couple, avec un vrai ami ou avec un membre de sa communauté avec qui on est en confiance. C'est ce que nous montre ce livre grâce aux nombreux témoignages de couples et religieux qui ont participé aux sessions.

Enfin, faut-il rappeler qu'il n'existe aucun outil de connaissance de soi qui porte un fruit authentique sans une réelle implication personnelle et sans persévérance dans l'approfondissement ? J'ai rencontré suffisamment de personnes qui se sont dites passionnées, émues, bouleversées même par les découvertes de l'Ennéagramme. Elles étaient devenues conscientes des enjeux cruciaux d'un vrai travail sur soi-même pour le déploiement de leur personnalité. J'en ai aussi rencontré un certain nombre parmi elles qui, une fois l'émotion passée ou

l'intérêt passager absorbé par les bousculades de la vie, n'en ont tiré aucun profit en profondeur. C'est pourquoi, si vous commencez cette initiation à un art de vivre qui ne vous laissera pas indemne, allez-y franchement, consacrez-y du temps, acceptez d'être émerveillé(e) ou bousculé(e) car cette chance ne se représente pas souvent. La vie nous offre peu d'occasions de partir ainsi à la découverte de nous-mêmes avec toute notre complexité, au profit d'une meilleure relation avec nos proches, dans l'ouverture à l'humanité si diverse et si riche à laquelle nous appartenons.

Bernard UGEUX

Introduction

Première rencontre avec l'Ennéagramme

Nous sommes en juillet 1993, mois propice à la détente, mais aussi à la nouveauté. Nous sommes chez nous, avec deux couples d'amis, ainsi que Bernard Ugeux, théologien et anthropologue, pour vivre ensemble une semaine de détente/relecture de vie : notre but est de faire le point sur nos divers engagements, notamment notre engagement dans Vivre et Aimer¹, association dont nous faisons tous partie.

À un moment donné, notre ami Bernard nous parle d'un livre qu'il vient de lire sur l'Ennéagramme. Je réagis immédiatement en lui demandant ce que signifie ce mot : il nous explique alors qu'il s'agit d'un outil de connaissance de soi, qui décrit neuf types de personnalité et propose des pistes d'évolution adaptées à chacun. Je note tout de suite la référence du livre et, quelques jours après le départ de nos amis, je me précipite pour l'acheter. Je le dévore en quelques heures.

Expérimenter...

À la lecture du livre, je perçois tout de suite la pertinence et la richesse de cet outil de connaissance de soi. Je me reconnais très

1. Cette association, insérée dans l'Église catholique, a pour objectif d'aider couples, prêtres et religieuses à mieux vivre, au quotidien, leur sacrement de mariage et leur engagement religieux, en améliorant leur relation de couple ou leur relation à leur communauté d'engagement.

vite dans l'un des types décrits (le Cinq), dont je suis une caricature. Bon d'accord, je suis de ce type, mais à quoi cela me sert-il de le savoir ? Mieux se connaître, oui, mais à condition que cela débouche sur une meilleure relation avec soi-même, avec les autres. Et là, je suis comblée, car je comprends que l'Ennéagramme me fait entrer dans une dynamique. À partir de mon profil, il me propose des pistes pour changer, évoluer, sortir de mes comportements habituels, bref, me mettre sur un chemin d'évolution.

Par la suite, je découvrirai qu'il m'offre la possibilité, non seulement de lâcher prise, mais de laisser agir l'Esprit Saint en m'aidant à me décamponner de mes peurs, ainsi que de mes certitudes et habitudes. Il me libère d'un volontarisme tout-puissant en me permettant de retrouver ma liberté intérieure.

Lire un livre c'est bien, mais insuffisant. En effet, comment être certaine d'avoir bien ciblé mon type de personnalité à la seule lecture, comment intégrer toutes les facettes de l'outil ? En l'expérimentant.

Dès lors avec nos amis, nous décidons de passer à l'action.

Un ami, psychiatre aux États-Unis, et son épouse sont prêts à venir animer une session en France, pour un groupe de proches également tentés par cette aventure. Ils reviendront en animer plusieurs, pour notre plus grand bonheur. Au cours de ces sessions, en même temps que je confirme mon appartenance au type Cinq, Yves (mon mari) découvre qu'il appartient au type Neuf : cette découverte de nos deux types va être à l'origine d'un chemin d'évolution individuel et en couple qui va transformer notre vie.

Après avoir découvert à quel type de personnalité nous appartenions, Yves et moi décidons de nous aider l'un l'autre à vérifier que nous ne nous sommes pas trompés.

Pour ce faire, nous revenons régulièrement sur les situations vécues, pour essayer de pointer nos comportements et de repérer les motivations qui les sous-tendent. Ceci va nous permettre de mettre des mots sur des situations qui nous paraissaient totalement anodines, et d'en percevoir les conséquences.