

# Ennéagramme et concepts PNL

écrit par **Françoise CAVE** et **Dominique LAUGERO**

**Paru dans Métaphore N° 32 en Avril 2000**

*Extraits de la conférence Ennéagramme et concepts PNL Paris mars 98 donnée par Françoise Cavé & Dominique Laugero, enseignants en PNL et auteurs avec Sylvie Tennenbaum de « L'Ennéagramme connaissance de soi et développement personnel ». InterEditions.*

Nous vous proposons d'utiliser le modèle de l'Ennéagramme pour examiner certains concepts de la PNL..

## **Parties de l'inconscient.**

L'Ennéagramme, comme de nombreuses autres approches, opère une distinction entre la personnalité et l'Essence. La personnalité est une structure mise en place très tôt dans la vie, elle nous sert d'interface avec les autres et participe grandement à notre survie.

L'essence est ce qui correspond au moi profond, état que nous aurions connu entre la naissance de la conscience de soi et le développement de la personnalité. Oscar Ichazo, le premier à avoir enseigné l'Ennéagramme explique dans une interview à la revue Psychology Today, en juillet 1973. "Il est nécessaire de faire une distinction entre l'homme tel qu'il est dans son essence et dans son ego. En essence, chaque personne est parfaite, sans crainte, et se sent en harmonie avec le cosmos. Il n'y a pas de conflit entre la tête, le cœur et l'instinct ou entre la personne et les autres. (...) Chaque être humain, au départ, est en contact avec son essence. Puis quelque chose se passe : l'ego commence à se développer(...) Nous créons l'illusion que nous avons besoin de quelque chose d'extérieur à nous même pour nous sentir entier et complet."

La PNL propose (et elle est loin d'être la seule) une vision systémique de la personnalité. Elle est composée d'éléments distincts qui communiquent entre eux ; ce que la PNL appelle " partie ". La personnalité étant elle même un aspect de l'inconscient.

Bien avant de connaître l'Ennéagramme nous nous sommes posés rapidement la question " oui mais combien ?". Bien sûr avant que nous n'ayons trouvé une réponse satisfaisante, nos stagiaires nous demandaient: "oui mais combien ?". Alors au début on disait : " Un certain nombre ", " plusieurs ", " pas trop, mais suffisamment ". Au bout d'un moment, les gens deviennent plus compétents dans le questionnement, " Plusieurs !?, mais, combien ? ", " Bon, on ne sait pas ! ". Cette réponse n'est pas très satisfaisante, parce qu'un mois plus tard, nos stagiaires nous ont demandé " L'autre fois, vous ne saviez pas, mais maintenant, est-ce que vous avez avancé un peu ? "

Donc combien y a t'il de parties ?

Conflits internes

Pour répondre à cette question nous sommes partis d'un postulat simple. Pour qu'il y ait parties différentes, il faut qu'il y ait - ou qu'il puisse y avoir des situations de conflit . Pour qu'il y ait conflit, il faut qu'il y ait au moins deux choses différentes. Il n'y a pas de conflit entre un crapaud. Non, effacez cet exemple, il peut y avoir un conflit entre les différentes parties de la personnalité d'un crapaud.

Étymologiquement, conflit vient de cum et de flictere : “ se battre avec ”, donc, pour “ se battre avec ” il faut qu’il y ait quelqu’un d’autre.

On retrouve cette idée dans certains verbes pronominaux, dans le genre Je me bats ! ”. Qui est “ Je ? Qui est “me ” ? Pour que je puisse me battre, faut-il encore qu’il y ait deux choses. Ça marche aussi avec “ je m'emmerde ” ou “ je me culpabilise ”

Toujours est-il que, dans les conflits internes, il y a toujours un perdant, mais lequel ? Quand je me bats avec moi-même, il y a quelqu’un qui perd, et il y a surtout un champ de bataille : moi en tant que système.

Le recadrage spatial est l’une des techniques PNL qui permet de négocier avec plusieurs parties en conflit, en cherchant un objectif commun et en permettant à chaque partie d’exprimer son critère. Dans cette technique les ”parties” ne sont identifiées de manière globale, mais à travers un comportement ou un processus interne gênant. L’Ennéagramme permet d’identifier les parties en conflit et de s’adresser directement à elles.

## **Critères et conflits**

Un conflit implique la présence d’au moins deux critères, qui au moment du conflit semblent antinomiques. Les conflits internes ne se produisent pas toujours sur une échelle planétaire. Il existe des micro-conflits comme : Est ce que je vais lui parler ou est ce que j’attends ? Est-ce que je demande mon chemin où est-ce que je me débrouille tout seul ? Fromage ou dessert ? Tarte aux pommes ou forêt noire ? Si l’on cherche les critères qui sont derrière ces micro-conflits et si l’on remonte l’échelle des critères, on s’aperçoit que ces petits conflits localisés peuvent être reliés à des valeurs beaucoup plus importantes. Par exemple un micro conflit de type “Est-ce que je termine ce que je suis en train de faire, quitte à prendre le risque d’arriver un peu en retard à mon rendez-vous ; ou est-ce que je laisse tomber ce que je suis en train de faire juste pour ne pas prendre de risques ?” peut nous conduire vers un conflit entre les valeurs de compétence et de respect de l’autre. Avant de connaître l’Ennéagramme, notre hypothèse de travail était la suivante : chaque partie de l’inconscient est la gardienne d’une valeur importante, chaque valeur importante se décline en critères (respect de soi et ponctualité dans notre exemple) qui ne peuvent entrer en conflit entre eux. Donc, lorsqu’il y a conflit, on peut remonter à au moins deux parties différentes.

En faisant ce type de recensement, ce qui nous a pris un petit moment, (profitons en pour remercier nos stagiaires de l’époque) nous sommes arrivés à la conclusion, qu’il y avait, suivant les gens avec qui on a travaillé, trois à quatre parties différentes, avec chacune une valeur importante, qui se décompose en un certain nombre de critères, qui sont le moyen de remplir cette valeur.

## **Parties et configurations de méta-programmes**

Simultanément, nous nous intéressions à la configuration des méta-programmes. Nous avions l’impression que certains groupements de méta-programmes revenaient plus régulièrement (lorsque l’on parle de groupements, il s’agit des méta-programmes dominants d’une personne), alors que certains groupements étaient complètement absents.

## **Parties et thèmes de croyance**

Le troisième aspect qui nous intéressait à l’époque ( tout ça bien sûr avant de connaître l’Ennéagramme ) concernait les thèmes de croyance , nous avons constatés que les formulations de ces croyances pouvaient se regrouper en une dizaine de thèmes (toujours la tentation du décimal)

Nous en étions là lorsqu'est apparu sur nos écrans le modèle de l'Ennéagramme, (diablement réceptif !). C'est Anne Linden, enseignante en PNL, thérapeute et directrice du New York Training Institute qui tenait le rôle de la projectionniste.

Notre première réaction ne fut pas des plus enthousiastes. Encore une typologie ! C'est déjà assez facile d'avoir une vision réductrice, on n'a pas besoin d'un outil pour cela. Quand nous avons surmonté nos premières réticences et que nous sommes allés voir le modèle de plus près, nous avons réalisé que ce modèle proposait des éléments de réponses aux questions que nous nous posions.

Première surprise, le modèle propose une représentation de la personnalité en 4 parties. Deuxième surprise, c'est un modèle qui fonctionne avec 9 familles de croyances différentes. Troisième surprise: il y a des configurations de méta-programmes qui correspondent à chaque partie ! Pour être honnête (le présumé lorsque l'on utilise cette phrase, c'est que le reste du temps on ne l'était pas complètement), l'impression d'avoir ces dernières années réinventé l'eau tiède nous effleura l'esprit.

Donc, pour tester le modèle, nous suivons la procédure habituelle :

On essaie d'abord sur nous (bien sûr après avoir demandé toutes les autorisations nécessaires).

Ensuite, si notre expérience interne corrobore le modèle, alors on trouve des cobayes, volontaires au départ, (on leur fait bien sûr signer une décharge) et si, éventuellement, ça marche aussi pour eux, on commence à étendre l'expérimentation à nos stagiaires.

Notre expérimentation dure maintenant depuis 10 ans et nous ne pensons pas avoir fait le tour du modèle.

## **Qu'est-ce qu'une configuration ?**

Prenons un point sur le cercle de l'Ennéagramme.

On considère que ce point là représente la " Base ", la partie la plus ancienne, celle qui dispose du système de croyance qui a le plus de poids dans le système. En gros, elle a deux votes au conseil d'administration. C'est la partie qui possède également les traits de caractères que l'on va retrouver le plus souvent et les méta-programmes principaux. Quand on dit de quelqu'un qu'il a des méta-programmes dominants, dans le modèle de l'Ennéagramme cela implique que ce sont les méta-programmes de la partie désignée par le terme de "base". C'est ce que l'on va retrouver par exemple dans certains livres sur l'Ennéagramme sous le terme de " Type ". Nous n'aimons pas ce terme là, parce qu'il nous semble trop statique, alors qu'une Base, on peut y atterrir et on peut en repartir, c'est un point de transit. (Ceci dit ces 2 termes ne sont que des nominalisations). Dans une configuration, on trouve la " Base ", c'est à dire, en fait, la partie la plus prégnante à l'intérieur du système. De la base partent deux traits qui vont vers deux autres points du cercle. On appelle ces deux points les "directions" l'un des 2 points contigus constitue la quatrième partie : le contact. Dans certains modèles sur l'Ennéagramme, les 2 points contigus sont intégrés dans la configuration, ce qui fait 5 parties.

Nous appelons cette partie contiguë le "contact". Pour quelqu'un, par exemple dont la base est en 6, on aura une partie en 9, une partie en 3 et, suivant les gens, une partie en 5 ou une partie en 7.

## **Comment identifier une configuration ?**

L'identification se fait à partir de nombreux éléments ( souvenirs d'enfance, valeurs, méta-programmes dominants, situations de réussites et d'échecs, rapport avec les émotions etc. ). Il semble très difficile d'identifier une configuration avec un questionnaire.

Si on me demande: " Est-ce que vous vous mettez en colère facilement ? " Je suis à la tête d'un verbe non spécifique [ se mettre en colère ], ça veut dire quoi ? Ça veut dire hurler ? Ça veut dire taper sur

les gens ? Ça veut dire maintenir son point de vue avec force ? Je n'en sais rien. Ça veut dire ressentir et ne rien dire ? " Facilement " Par rapport à quoi ? J'ai un manque d'index de référence. Et entre un verbe non spécifique et un manque d'index de référence, la réponse que je vais donner peut être la même pour des comportements, ou pour des processus internes ou pour des états internes, totalement différents d'une personne à l'autre. Et ce qui nous intéresse surtout dans l'Ennéagramme, c'est que c'est tout, sauf un modèle comportemental, c'est à dire que l'on s'intéresse aux processus internes et aux états internes et pas aux comportements. Quelle que soit la base, on est capable de tous se foutre en rogne, de rêvasser, de pleurer, d'être gentil avec les gens, de se sentir coincé, de se culpabiliser, d'être travailleur, etc.

## **L'accès aux ressources**

L'Ennéagramme apporte de l'eau au moulin des Postulats de la PNL.

Par exemple examinons celui-ci " Chacun possède en lui l'ensemble des ressources qui lui sont nécessaires pour atteindre ses objectifs ". Dans une configuration (ensemble de 4 parties, composant la personnalité), on retrouve l'ensemble des modalités de méta-programmes , une autre manière de souligner que nous possédons toutes les ressources nécessaires.

Chaque partie définie par la configuration de l'Ennéagramme possède ses propres ressources. Lorsque nous faisons un transfert de ressources, nous demandons à une partie d'intervenir dans un contexte où habituellement, elle n'a pas de place. Lors d'un changement d'histoire, l'état interne désagréable sert à identifier les expériences passées que l'on souhaite neutraliser. Une fois identifiées, on va chercher une ressource pour les " revisiter ". Cette ressource provient d'une autre partie et c'est la vision de cette autre partie qui nous permet de neutraliser l'impact que ces expériences ont sur nous. À ce moment là, c'est moi en tant que système qui réagis et qui vois l'expérience, et plus une de mes parties, mais vraiment l'ensemble.

## **Assouplissement des méta-programmes**

Par ailleurs, ce qui nous paraît intéressant dans le modèle au niveau du travail en maître-praticien, c'est tout ce qui concerne l'élargissement de nos propres méta-programmes, pour développer nos capacités. Si on prend par exemple la direction, la capacité à développer " Vers " si je vais plutôt " Loin ", ou développer " Loin ", si je vais fréquemment " Vers ", la capacité à " matcher " si j'ai plutôt une dominante à " mismatcher ". Pour favoriser ce développement il va être intéressant d'aller chercher la partie dans ma configuration, qui a cette aptitude, identifier dans quel contexte elle se manifeste, de quelle façon, comment, de façon à pouvoir entamer un travail pour, je dirais, " apprivoiser " cette partie là, et qu'elle puisse avoir un peu plus de place, venir un peu plus souvent, etc. C'est en fait un joli guide au niveau de la recherche de l'ensemble de nos potentiels

## **La communication avec l'inconscient**

Si l'on prend le modèle du recadrage en 6 étapes, au lieu simplement de communiquer avec une partie, qui est en charge à un moment donné d'un comportement, je suis capable d'aller négocier avec une des parties que j'ai identifiée, qui, elle, a le comportement, ce qui donne une vision différente déjà de la partie en question. Ce n'est pas simplement celle qui est chiant, parce qu'elle fait que je me ronge les genoux, alors que je n'en ai pas envie, mais c'est aussi la partie qui a des tas de ressources, qui sait atteindre des objectifs, qui sait faire un tas de choses. Donc, ça me donne une perception plus complète, et le rapport avec l'inconscient en est facilité.

## La quête

### Et les flèches alors ?

Vous avez peut-être remarqué sur le schéma qu'il y a des flèches, et pas seulement des traits. La compréhension qu'on en a pour l'instant - ça peut changer - et de plus c'est un modèle, je le rappelle, ce n'est pas " vrai ", il n'y a rien de vrai là-dedans. La partie qui est indiquée par la flèche ( en 3 pour quelqu'un en Base 6 ) est une partie avec laquelle, a priori, le rapport n'est pas évident, parce que le fonctionnement de celle-là ( 3 ) peut mettre en danger celle-ci ( 6 ). Le système de croyance qui est là ( 3 ) ne va pas très bien avec celui-ci ( 6 ).

La partie indiquée par la flèche est en même temps source de conflit et d'évolution. Ces flèches constituent pour nous une métaphore du développement personnel. Prenons l'exemple de quelqu'un en base 1

La Base 1 est le départ de la quête la flèche nous indique la partie 4.

Dans cette partie, il y a une princesse à délivrer ( ça peut être un prince ). S'il y en a qui sont davantage intéressés par l'aspect financier, on peut mettre un trésor, ça marche pareil. Vu d'ici [ la Base ], la princesse, le prince, le trésor sont enfermés là ( partie en 4 ) et ont l'air d'être gardés par un dragon, donc ça semble vraiment difficile d'aller par là. Comme dans toute quête qui se respecte, il faut trouver des alliés, des compagnons. Alors, on dit que la partie qui est ici [ Le Contact ], représente les compagnons, vous savez comme Robin des Bois, il se bat avec Petit Jean puis ils deviennent copains. Ensuite, ça ne suffit pas, pour une bonne quête, il faut une arme - un équipement, tu ne pars pas à poil - ou alors la compétence pour utiliser une arme - et là, on va considérer que cette partie ci ( partie 7 ) possède l'arme, c'est à dire que le fait de fonctionner ensemble dans le système, déjà, va modifier, va ouvrir la perception de cette partie ci [ la Base 1 ), va lui apporter des ressources relativement accessibles. C'est avec l'énergie combinée de ces trois là que l'on pourra affronter le dragon et finalement on s'apercevra que ce n'est pas vraiment un dragon ; Il arrive souvent que les dragons se transforment.

Ça ne veut pas dire que cela se fait de manière linéaire, bien sûr, il y a des moments où l'on accède à cette partie (trésor) et d'autres où l'on est en conflit avec elle. Pour nous, évoluer c'est développer la conscience de notre fonctionnement pour être moins souvent piloté par cette personnalité que nous avons créée et plus souvent être aux commandes. Le modèle de l'Ennéagramme est de notre point de vue facilitant dans cette démarche.