

# Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 12, numéro 2 - Novembre 1999

## À la découverte de soi avec l'ennéagramme

Personne de tête ou de cœur, type intellectuel, émotif ou actif, personnalité extravertie ou introvertie, voilà différentes façons de se définir. En quête d'une meilleure connaissance de soi, nous vous proposons de découvrir un outil vieux comme le monde, mais toujours actuel, l'ennéagramme.

En grec, *ennea* signifie neuf et *gramma* dessin ou figure. L'ennéagramme fait référence à un système basé sur neuf types fondamentaux ou neuf motivations profondes de l'être humain. Ce modèle remonte à l'Antiquité alors que la psychologie était étroitement liée à la philosophie et à la religion. La transmission de l'ennéagramme se faisait oralement, d'où un certain côté mystique. Puis dans les années 70, une équipe formée de chercheurs et de psychologues a étudié l'ennéagramme pour l'appliquer plus spécifiquement à la psychologie.

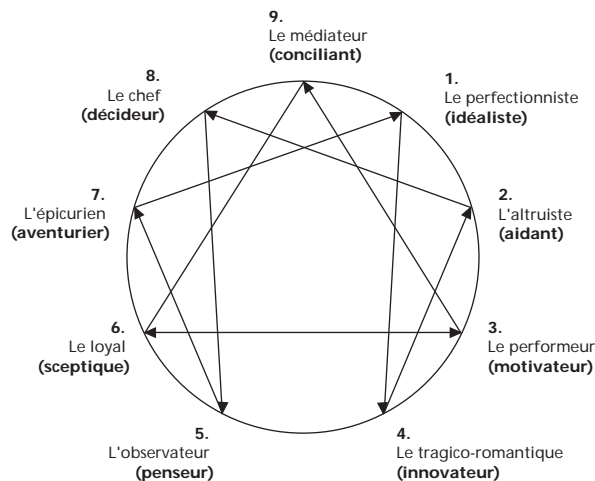
L'ennéagramme permet une meilleure compréhension et découverte de votre propre fonctionnement dans les diverses facettes de votre vie, tant aux plans personnel, professionnel que relationnel. C'est donc un outil d'observation de soi et un modèle d'analyse du comportement.

### Qu'est-ce que l'ennéagramme ?

Dès l'enfance, vous développez votre propre perception du monde, une sorte de filtre qui dirige votre attention vers un aspect particulier de la réalité. Par exemple, si un enfant perçoit son environnement comme étant envahissant, il va essayer de se protéger (mécanismes de défense) en se détachant des autres, en observant les autres, etc. Il adoptera alors une façon d'être (comportements et attitudes) basée sur une motivation fondamentale.

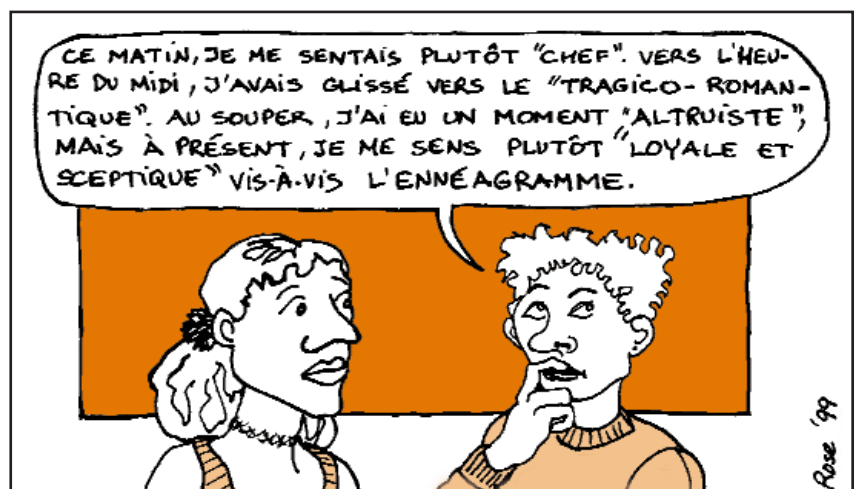
Selon l'ennéagramme, votre personnalité se décrit par ce qu'on appelle un type dominant, c'est-à-dire un ensemble de goûts, de pensées et de réactions qui vous sont habituels.

Les neuf types de personnalité sont illustrés par le graphique ci-dessous.



par  
**Johanne Ricard  
et Michelle  
Boudreau,  
conseillères  
d'orientation**

[suite à la page 2]



Votre personnalité peut aussi être influencée par les deux dimensions voisines (de chaque côté) de votre type dominant. Ce sont vos ailes. Par exemple, l'observateur (type 5) a pour ailes les profils 4 et 6. Ainsi, l'observateur avec une aile tragico-romantique (type 4) sera plus créatif et sensible. Habituellement, avant l'âge de 25 ans, vous développez une aile et durant le reste de votre vie, l'autre aile. Chez certaines personnes, l'influence d'une ou des ailes sera très forte et chez d'autres, elle sera presque inexistante.

De plus, chaque type dominant est relié à deux autres points de l'ennéagramme par des flèches. Ce système de flèches permet de comprendre la dynamique de votre personnalité lorsque vous êtes confronté à des situations stressantes ou lorsque vous vivez des situations sécurisantes. En situation sécurisante, c'est la flèche qui pointe vers votre type dominant qui vous influence et ce, de manière positive. Par contre, en situation de stress, la flèche qui part de votre type dominant et pointe vers l'autre type exerce une influence négative. Par exemple, en vacances, le perfectionniste (1) va adopter des traits positifs de l'épicurien (7) comme être plus détendu, avoir du plaisir et ainsi mettre de côté sa rigueur. En situation de stress par contre, il aura plutôt tendance à être influencé par les aspects négatifs du tragico-romantique (4) et à dramatiser ce qu'il vit.

### Voici une brève description des neuf types :

Avant d'essayer de définir votre type dominant, il est important de noter qu'il n'y a pas de bon ou mauvais type. Vous devez vous arrêter et observer, le plus authentiquement possible, votre façon de penser et vos habitudes de fonctionnement.

#### 1. Le perfectionniste

*Sa motivation principale : être parfait et respecter les règles*

Le perfectionniste est autocritique, se pardonne difficilement ses erreurs, même les plus bénignes. Il est intègre : sa ligne de conduite est basée sur des critères moraux élevés (honnêteté, justice, effort, améliorer le monde, etc.). Il veut garder un contrôle sur ses émotions et n'aime pas manifester sa colère. Toutefois, il peut devenir intransigeant et en colère lorsque ses principes ne sont pas respectés.

L'étudiant perfectionniste est responsable et consciencieux. Il est aussi doté d'une bonne capacité d'analyse et d'organisation. Dans les travaux d'équipe, il va souvent en prendre plus que les autres (pour contrôler la qualité du travail). Il n'aime pas prendre une décision rapidement : il recherche la meilleure. Sur le plan professionnel, il voit facilement les enjeux d'une décision, d'où une certaine tension, car il se sent souvent tiraillé entre ses désirs et son sens du devoir.

#### 2. L'altruiste

*Sa motivation principale : rendre service et être apprécié*

L'altruiste est chaleureux, il aime aider les autres. Il a plus de facilité à donner qu'à recevoir d'où une certaine difficulté à se centrer sur ses propres besoins. Il retire beaucoup de fierté à se sentir indispensable ou à contribuer au bonheur d'une autre personne. Dans ses relations, il peut avoir tendance à créer une certaine dépendance et se sentir frustré si on ne reconnaît pas son rôle.

L'altruiste aime s'engager dans les activités parascolaires : organisation d'un événement, associations étudiantes, etc. Dans les travaux d'équipe, il collabore facilement (bon bras droit). Toutefois, en période de stress (examen, travaux à remettre), il peut se sentir tiraillé entre ses besoins et ceux de son entourage. Il lui arrive de faire des choix de carrière en fonction des autres : famille, conjoint, etc. L'altruiste vit dans le présent; il est porté à faire des choix rapidement, en considérant ses valeurs humanistes.

#### 3. Le performeur

*Sa motivation principale : réussir et prouver sa valeur*

Le performeur veut être le premier : il est efficace, performant et compétitif. Il est aussi caméléon et charmeur, changeant sa personnalité selon les gens qu'il côtoie ou l'objectif visé. Le travail est au premier plan de sa vie.

L'étudiant performeur peut mener plusieurs projets de front. Il aime être dans le feu de l'action; il est capable de décider et d'agir rapidement. En équipe, il peut être intransigeant face à ceux qu'il juge incompetents. Sur les plans scolaire et professionnel, il n'accepte pas les échecs, se mettant beaucoup de pression pour réussir. Il fait des choix de carrière basés sur le statut social, l'argent et le prestige. En un mot, c'est un carriériste.

#### 4. Le tragico-romantique

*Sa motivation principale : être différent et vivre ses émotions*

Le tragico-romantique a un côté théâtral; il a une certaine tendance à la mélancolie. Souvent insatisfait de ce qu'il a, il embellit la réalité en imaginant différents scénarios (grand amour, emploi de rêve, etc.). Il est sensible à la beauté et il est reconnu pour son sens de l'esthétisme. Dans ses relations, il aime attirer l'attention et exercer son charme surtout auprès des figures d'autorité. Avec ses amis intimes, il a une très bonne écoute et beaucoup de compassion.

Le tragico-romantique veut être différent des autres et se démarquer dans son choix de carrière. Il se retrouve souvent dans le domaine artistique, car il est créatif et original. Toutefois, il a de la difficulté à passer à l'action, à aller jusqu'au bout de ses projets (à moins d'être très passionné et de pouvoir utiliser sa créativité).

#### 5. L'observateur

*Sa motivation principale : connaître et comprendre*

L'observateur a de bonnes capacités d'analyse et de synthèse. Peu démonstratif, il vit plus facilement ses émotions lorsqu'il prend du recul; il recherche la solitude. Par moments, il peut avoir l'impression que les gens lui «volent» son temps, son énergie. Pour être heureux, il se contente de peu en autant qu'il puisse continuer d'explorer le monde des connaissances. Il peut travailler longtemps sur un problème ou un projet qui l'intéresse.

L'étudiant observateur ressent un besoin continu d'apprendre et de comprendre : c'est l'éternel étudiant. Il peut aussi être autodidacte. Dans les travaux d'équipe, il est plus à l'aise avec des gens structurés (n'aime pas les discussions où il a l'impression de perdre son temps). Généralement, il réfléchit longuement avant de prendre une décision (va rarement chercher de l'aide). Dans ses choix de carrière, il a du flair et peut anticiper les changements (politique, culturel, scientifique, etc.).

[ suite à la page 4 ]

2

### VIÉS-À-VIÉS

Le bulletin *Vies-à-vies* est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

#### Adresse :

Université de Montréal,  
SOCP, C.P. 6128,  
succursale Centre-ville,  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Tél. : (514) 343-6853

#### Rédactrice en chef :

Marie-Andrée Linteau

#### Comité du bulletin :

Anouk Beaudin,  
Marie-Andrée Linteau,  
Claude Pratte,  
Hélène Trifiro

#### Révision : Louise Beauchamp

#### Illustration : Rose Bergeron

#### Infographie : SAÉ, Communication-marketing

#### Impression :

Service de polycopie de  
l'Université de Montréal

Dépôt légal : Bibliothèque  
nationale du Québec,  
Bibliothèque nationale du  
Canada - ISSN 0842-1838

Abonnement : 10 \$ (taxes  
incluses).

Tél. : (514) 343-6111,  
poste 1773

TPS : R108160995  
TVQ : 1006011132

Note : La désignation  
de personnes par l'emploi  
du genre masculin n'a  
d'autre fin que celle  
d'alléger le texte.