

# **La Roue du Hamster**



**Odile Drouot-L'Hermine**

# **La Roue du Hamster**

Sortir des compulsions de répétition  
avec l'Ennéagramme



interéditions

**Couverture** : Studio Dunod - Elizabeth Riba  
**Illustration de 2° de couverture** : Antoine Tchydemian-Meyer

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

# Sommaire

---

PRÉFACE .....	XI
INTRODUCTION .....	1

## *Partie I*

### UNE PRÉCIEUSE BOUSSOLE POUR CONNAÎTRE NOS LEVIERS D'ÉVOLUTION

1. POURQUOI SE CONNAÎTRE SOI-MÊME EST-IL AUSSI IMPORTANT, ET POURQUOI L'ENNÉAGRAMME ?.....	7
2. À LA DÉCOUVERTE DE NOS MURS PORTEURS.....	17

## *Partie II*

### LES NEUF SCÉNARIOS DE L'ENNÉAGRAMME

3. CHARTE ET PARTIS PRIS MÉTHODOLOGIQUES.....	29
4. LES TROIS ENNÉATYPES DU CENTRE ÉMOTIONNEL .....	33
5. LES TROIS ENNÉATYPES DU CENTRE MENTAL.....	79
6. LES TROIS ENNÉATYPES DU CENTRE INSTINCTIF OU VITAL.....	119

## *Partie III*

### L'ART DE COMBINER ET DE COMPENSER

7. ATOUTS ET FAIBLESSES DE CHAQUE TYPE.....	171
8. PÔLES D'INTÉGRATION ET DE DÉSINTÉGRATION PAR TYPE .....	187
9. MODULATIONS SELON L'AILE MAJORITAIRE .....	197
10. PÔLES D'INTÉGRATION ET DE DÉSINTÉGRATION SELON LE CENTRE RÉPRIMÉ .....	205
11. LE MOTEUR DE NOS ÉVOLUTIONS .....	229

<i>Conclusion</i> .....	245
<i>Annexes</i> .....	247
<i>Bibliographie</i> .....	249
<i>Table des matières</i> .....	253

*« La folie, c'est de faire toujours la même chose  
et de s'attendre à un résultat différent. »*

Citation attribuée à Albert Einstein

*« La roue tourne encore, mais  
le hamster est mort. »*

Film *Indian Palace*



*À la mémoire de Michel et Antoine,  
deux 6 humbles et valeureux,  
mus par un sens intègre de l'intérêt général ;  
à mon père Jean Drouot L'Hermine,  
parfaite incarnation d'un 8 solaire  
et généreux, image rémanente de verticalité...*



# Préface

---

L'INCOHÉRENCE DE CERTAINS DE NOS COMPORTEMENTS, les répétitions morbides, l'impuissance de notre pensée ou de notre volonté à changer les choses nous amènent à nous interroger sur notre propre personne. Qui sommes-nous en réalité ? Depuis que l'Homme réfléchit sur sa nature, les philosophes se sont penchés sur cette grave question. Mais le « Connais-toi toi-même » inscrit sur le fronton du temple d'Apollon à Delphes, s'il invite à se tourner vers la connaissance de soi, incite pour ce faire à prendre également la mesure de ses caractéristiques profondes et de ses limites. Au-delà de l'évidence du conscient, notre nature profonde a des racines inconnues, enfouies au plus profond de nous-mêmes, que nous ignorons. Il s'agit de découvrir, de rencontrer et d'accepter cet être que nous sommes vraiment. D'où le « Deviens ce que tu es » de Pindare<sup>1</sup>.

Ce chemin de découverte de soi, Carl-Gustav Jung l'a nommé Processus d'individuation, indiquant une progression qui passe par la perte des illusions qu'on peut avoir sur soi-même (en positif comme en négatif) avant la reconstruction autour d'une connaissance de soi un peu plus authentique, qui sera à son tour remise en cause au cours d'un autre cycle.

Naturellement, nous sommes des êtres de conditionnement, nous subissons nos propres réactions qui se mettent en place à notre insu, par-delà notre conscience et notre volonté, parfois malgré nous. Si nous n'y prenons garde, nous nous contentons de vivre dans le carcan étrié de nos petites habitudes, certes souvent bien confortables mais sclérosantes, nous coupant de toute créativité, empêchant le déploiement de nos potentiels, bien présents au plus profond de nous que, la plupart du temps, nous ignorons.

Notre potentiel évolutif dépend de notre capacité à accepter d'être désécurisés, désorientés, perturbés par de nouveaux éléments de connaissance de soi. Oser le nouveau, le renouveau, avoir l'audace d'emprun-

---

1. Repris par Goethe, Spinoza, Nietzsche...

ter des chemins inconnus... En fait, c'est ce qui se passe dès que nous tentons de comprendre l'un de nos comportements ou l'une de nos réactions.

Mais se pose immédiatement la question du pour quoi et du comment. Vers quoi aller ? Comment s'y retrouver ? Comment comprendre les découvertes que nous pouvons faire en nous et qu'en faire ?

Pénétrons-nous irrémédiablement dans un monde obscur et sans repère ?

Car le risque de se perdre est grand : entre le désir de ce qui est, à nos yeux, le plus flatteur ou le plus facile, et le développement de la personne que nous sommes vraiment et qui reste à découvrir, la confusion est facile. Il n'y a pas que des bonnes surprises, dans ce monde intérieur que nous sommes en train d'explorer !

La volonté contemporaine de liberté absolue et d'originalité à tout prix entretient l'illusion que nous sommes maîtres de nos actions, réactions et comportements et qu'il revient à notre seul désir de choisir telle ou telle orientation.

La réalité humaine est que, si nous sommes tous différents, il existe néanmoins des structures comportementales communes à tous les humains<sup>1</sup>. La connaissance de soi, en tant qu'individu unique, passe par la reconnaissance des structures communes.

Pour cela, nous avons besoin de repères, de grilles de lecture qui, si elles ouvrent suffisamment sur une réflexion profonde, n'enfermeront pas la recherche dans des étiquettes qui ne seraient que d'autres conditionnements.

L'ennéagramme est l'une de ces grilles de lecture, qui font davantage miroir à un processus évolutif qu'à un état de fait. Avec ces repérages, riches de la connaissance de la structure qui est la nôtre (ennéatype), nous gardons notre liberté d'action et de choix. Cela peut être précieux comme accompagnement de tout travail thérapeutique.

Avant tout, la psychothérapie est une démarche de découverte et de rencontre de l'être que nous sommes profondément. Selon la conception

---

1. Cf la notion d'archétypes, énoncée par Carl-Gustav Jung. On peut donner comme comparaison la réalité corporelle : nous avons tous la même ossature, les mêmes organes placés au même endroit du corps, mais la manière dont se présente notre corps est absolument unique, les traces de notre histoire y sont inscrites.

jungienne, si la revisite et la guérison des traumatismes est un passage nécessaire et inévitable, ce n'est pas une finalité en soi. L'objectif essentiel est de libérer l'individu des conséquences immédiates de son incarnation. En cela, l'approche dynamique de l'ennéagramme telle qu'Odile Drouot-L'Hermine nous la soumet peut constituer une boussole solide et fiable dans le parcours thérapeutique.

Le fait d'avoir – en premier lieu – à déterminer son ennéatype est en soi une introspection digne d'une enquête policière ! On va procéder par élimination, recoupements d'indices, élaboration d'analogies... au sein desquels autant l'intuition que l'honnêteté intellectuelle jouent un grand rôle.

Dans cette compréhension, il n'y a pas un type meilleur ou pire qu'un autre ; chacun est porteur de qualités et de défauts, de points forts et de points faibles, amplifiant les tendances, de puissance et de fragilités psychopathologiques, et surtout... de pistes de guérison !

L'intention du présent ouvrage est de placer le lecteur dans une participation active à son propre développement, en changeant ses réactions conditionnées (parce qu'il les aura comprises), en mettant l'accent sur les faiblesses de son ennéatype pour les compenser (parce qu'il les aura acceptées), en s'appuyant sur ses forces et ses ressources (parce qu'il les aura identifiées).

Certes, la lecture et l'appropriation demandent de la réflexion, une interrogation s'appuyant aussi bien sur un ressenti que sur une pensée. Il s'agit de rester à l'écoute de ses mouvements intérieurs : émotions, associations d'idées, envie d'en savoir plus – ou même de refermer le livre, le risque étant de ne vouloir garder que ce qui nous arrange, nous flatte ou nous dérange le moins...

La dynamique de notre changement passe nécessairement par le fait de laisser place à ce qui vient de notre monde intérieur et qui vient déséquilibrer, nuancer, enrichir la connaissance que nous avons de nous-mêmes.

Et pour nous éviter de nous perdre en chemin, l'ennéagramme tel qu'il nous est proposé ici est un excellent compagnon de route !

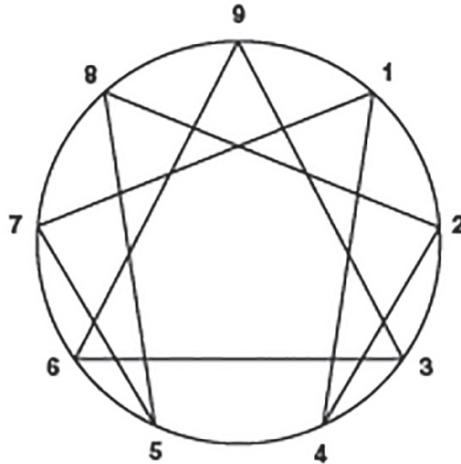
Élizabeth Leblanc-Coret

**Définition de base**

1. Du grec *ennea gramma* : figure à 9 points. Figure ésotérique constituée d'un triangle et d'un hexagone insérés dans un cercle.

2. Méthode de développement personnel utilisant cette figure. Système d'étude de la personnalité humaine fondé sur 9 comportements archétypaux.

Les premières apparitions et modélisations de ce système datent des XIV<sup>e</sup> ou XV<sup>e</sup> siècles, véhiculées par des mathématiciens soufis. Certains courants les font remonter aux savants babyloniens, environ 2 500 ans avant notre ère, d'autres aux mathématiciens grecs contemporains de Pythagore. La thèse des Sages soufis semble toutefois la plus fiable historiquement.



# Introduction

---

## **Revendiquons un droit d'inventaire sur nos héritages !**

Nous en sommes conscients : nous sommes le produit de nos conditionnements, qu'ils soient familiaux, culturels, sociologiques, environnementaux ou tirés des évènements forts de notre propre histoire – même si nous ne sommes pas que cela et même si la messe n'est pas dite pour autant, la possibilité d'évoluer ne nous étant jamais confisquée.

Prenons l'exemple le plus évident parmi ces conditionnements : l'héritage des valeurs parentales, notre histoire familiale et notre éducation. En gros il y a deux écoles à ce sujet : le rejeter en bloc ou s'y conformer. Dans les deux cas, il me semble que le conditionnement est tout aussi actif et notre libre arbitre tout aussi paralysé. Reproduire à l'identique et sans discernement les enseignements de nos parents et répondre en tout point à leurs attentes semble tout aussi piégeant que faire exactement le contraire. Ni dans le premier cas ni dans le second nous n'aurons exercé notre précieux droit d'inventaire.

Or apprendre à réaliser cet inventaire sous-tend forcément un travail de connaissance de soi, à l'issue duquel le sujet pourra en toute conscience faire ses propres choix et se dessiner un chemin qui soit véritablement sien. Pour ce faire, il lui faudra en tout premier lieu identifier et reconnaître les éléments de son héritage, choisir ensuite ce qu'il en garde et ce qu'il en rejette, et enfin, comprendre la manière dont ces éléments l'ont formaté.

S'agissant de la connaissance de soi à travers l'Ennéagramme en revanche, nous partons de structures universelles, que cet ouvrage s'attache à illustrer à travers des méta-scénarios. Ce afin d'en comprendre la subtile mécanique et d'en réaliser quelques « essayages sur soi » pour nous rendre compte, par recoupements et par éliminations, lesquelles nous ont bâtis, lesquelles nous meuvent encore – pour notre salut comme notre plus grande perte !

Car l'un des plus puissants enseignements de cette discipline est que ce qui a pu être remède un temps (de ceux qui nous sauvent la vie) peut à long terme devenir toxique. L'enjeu est alors de découvrir quel « remède familial » nous a tenus debout depuis toujours, en procédant à un autre type d'inventaire, qui nous permettra de choisir sur quoi continuer de nous appuyer tout en découvrant comment rééquilibrer la charge, de quelles poignées jusque-là inconnues ou simplement négligées apprendre à nous saisir. En d'autres mots, comprendre quelle dynamique persistante dirige notre comportement et nos choix de vie, nous conduit à des comportements répétitifs, parfois jusqu'aux limites de la compulsion, et avoir ainsi une chance de rompre avec – du moins de cesser de se conformer à ses injonctions sans l'avoir clairement décidé.

Identifier tout cela, en prendre conscience, c'est enclencher la reconquête de notre libre arbitre.

### **L'Ennéagramme : une boussole intime et sacrée de notre évolution intérieure**

À l'heure où la multiplication des stages de *management* ou de développement personnel ponctue la vie des entreprises, moulinant quelques traits de caractère de leurs cadres pour les cribler au prisme du MBTI (*Myers Briggs Type Indicator* inspiré des catégories jungiennes) ou même, pour les consultants les plus branchés, à celui de l'Ennéagramme version tests en ligne, où le prêt à penser s'empresse d'enfermer et de catégoriser (et au passage vendre des stages ou des consultations à l'intérêt inversement proportionnel à leur coût, si possible suffisamment cryptés pour prendre la forme d'une expertise), à l'heure encore où le peu de temps de cerveau disponible qui nous est dévolu par nos modes de vie productivistes s'affranchit de la réflexion au profit de l'information, toujours inflationniste, il est important de remettre le discours sur l'Ennéagramme et la psyché dans son axe et de s'appuyer sur ses enseignements profonds, réellement porteurs d'évolution.

Chez les Sages soufis d'il y a plus de 600 ans, érudits philosophes, astronomes, médecins et à la base mathématiciens, l'approche est éminemment *dynamique* – s'apparentant aux principes de la physique, et *alchimique* – s'apparentant aux principes de la chimie.

C'est dans cet esprit que je propose de transmettre les enseignements de l'Ennéagramme. On pourrait dire que l'approche classique qui a cours aujourd'hui ressort davantage d'une description sociologique, dans la mesure où elle découpe le paysage humain en grandes catégories, certes psychologiques, mais majoritairement statiques et descriptives, purement « symptomatiques ».

Remettre le discours de la psyché vu par l'Ennéagramme dans son axe, cela suppose, pour commencer, de cesser de confondre et d'inverser presque systématiquement causes et conséquences, contenu et contenant, objectifs que l'on se fixe et moyens que l'on se donne pour y parvenir, et de ce fait perdre l'essentiel de vue : à savoir en quoi l'Ennéagramme peut nous être utile. Cela suppose aussi de prendre le temps de nous familiariser avec les briques composant le jeu de construction de la psyché humaine que cette approche contient, mais surtout d'en comprendre l'architecture, avec ses lois subtiles d'équilibre et de faille...

Ce que je propose aujourd'hui, c'est une version à la fois simplifiée par rapport à son enseignement habituel (traditionnellement transmis sous forme de schémas complexes, peu parlants et loin de nous), mais aussi une approche plus radicale, une démonstration par les excès que chaque type contient en germes, pour mieux proposer ensuite des méthodes d'ajustement.

## **L'instrument de notre libération intérieure**

En venant au monde, ce monde qui se complexifie presque à l'infini dans ses formes tout en partant de structures fondamentales identifiables et dénombrables, les mêmes depuis que l'homme a commencé son aventure existentielle, nous nous appuyons chacun sur l'une des neuf structures psychiques de base révélées par l'Ennéagramme, ces neuf murs porteurs qui tout à la fois nous ont permis de (survivre) nous construire au début de notre vie et sont susceptibles de nous emmurer dans des compulsions

de répétition qui, si nous n'en prenons pas conscience, peuvent s'avérer fatales à l'âge adulte.

En d'autres termes, nous avons tous été dotés d'une potion magique au départ (avec neuf parfums au choix). Or cette potion, bue en monodîète à jet continu tout au long de notre vie, peut se transformer en poison !

La bonne nouvelle, c'est que si chaque potion magique contient sa toxicité, elle offre aussi son propre antidote, et c'est là que l'enseignement de l'Ennéagramme est véritablement excitant ! Et non sans rappeler la sagesse de la nature, où chaque mal possède son remède en un écosystème parfaitement équilibré.

Ce que je vous propose ici, c'est de prendre un petit temps pour vous approprier cette grammaire assez simple sans être schématique, que j'ai mise au point et stabilisée au fil de ma pratique de thérapeute jungienne comme au fil des stages d'initiation à l'Ennéagramme que j'anime.

Ne craignez pas de vous retrouver enfermés dans une approche catégorielle de plus car, à structure semblable (le contenant), une infinité de contenus peuvent être invités à incarner chaque ennéatype, à s'y combiner, se décliner, se réinventer.

### *La musique, un art aux variations infinies*

Pensons à la musique par exemple : à quel point cet art est infini, ses possibilités ouvertes, les règles d'harmonie et de contrepoint codifiées et réglementées permettant précisément d'en décliner mille développements artistiques, jusqu'à la libération dodécaphonique.

Dans les pages qui suivent, je vous invite à apprendre à identifier ces règles d'harmonie et de contrepoint de l'âme humaine afin de comprendre ce qui vous structure, vous porte, mais aussi vous limite et vous emprisonne, afin de vous donner les moyens de conjurer la malédiction de vos propres conditionnements et de jouer pleinement votre propre partition musicale...

*Partie*

**I**

UNE PRÉCIEUSE BOUSSOLE  
POUR CONNAÎTRE NOS  
LEVIERS D'ÉVOLUTION



# 1

---

## POURQUOI SE CONNAÎTRE SOI-MÊME EST-IL AUSSI IMPORTANT, ET POURQUOI L'ENNÉAGRAMME ?

### ACTE 1 : BANNIS DE L'EDEN

Imaginez un espace clos, chaud et sûr, édénique, où le temps s'immobilise – d'ailleurs le temps n'en fait pas partie, tout au plus d'amples marées cycliques... Monde de vagues, monde liquide où tout se mélange et se dissout...

Tout à coup pourtant, une alarme se déclenche, le lieu doit être évacué de toute urgence. Vous n'avez pas le temps de peser le pour et le contre, vous improvisez dans une pure dynamique de survie. Vous prenez l'issue la plus proche de vous et/ou la plus praticable et/ou celle que vous sentez le mieux et/ou la seule que vous ayez trouvée. En tout cas celle qui vous sauve la mise. C'est *votre* sortie. La suivre, c'est vivre !

Dans ce scénario, ce que vous ne savez pas encore, c'est que la manière dont vous vous serez mis en sécurité cette première fois sera votre chemin de sécurité pour la vie. Vous n'avez pas réfléchi bien longtemps, et pourtant, cette voie d'accès à la survie va s'imposer chaque fois que vous aurez à réagir, y compris à de toutes petites alarmes de rien du tout, tout au plus de simples *stimuli*... La règle du jeu, on ne la connaît qu'après, et encore... tout le monde joue, mais tout le monde n'obtient pas le mode d'emploi par la suite.

Car la scène que nous venons d'évoquer métaphoriquement, c'est – ni plus ni moins – la scène inaugurale de chacune de nos vies d'êtres humains. Au tout début en effet, pour chacun de nous, le premier et simple fait de venir au monde et d'en apprendre les règles de survie élémentaire – la différence entre le dedans et le dehors, le chaud et le froid, la faim et la satiété, le danger et la sécurité, l'isolement et le groupe, soi et l'environnement, l'abandon et la protection... – vont nous forcer à sortir de la fusion initiale propre au statut du bébé à naître.

Au tout début, pour l'être humain au moment de sa naissance, c'est une véritable découverte du troisième type, un bouleversement absolu des sens, de la perception du monde et de soi : nous ne sommes plus UN ! Le lien parfait et absolu intra-utérin est en effet celui du « tout en un », le seul véritable état de fusion à la fois physique et psychique que nous puissions connaître sur cette terre.

Bien des traditions, qu'elles soient spirituelles ou psy, s'accordent sur le fait qu'il s'agirait là du moment le plus traumatisant et difficile (voire violent) de l'existence, loin devant la mort !

La plupart des frustrations, des conflits, des chagrins et des blessures que nous allons connaître au cours de notre existence viendront rejouer cette perte aussi brutale que fondamentale.

Mais c'est aussi cette perte fondatrice qui va nous procurer l'énergie vitale apte à nous propulser sur notre chemin d'individuation tout au long de notre vie : « *Tous les enfants ont besoin d'une seconde naissance*<sup>1</sup> ».

Cette « alarme » qui vient casser la fusion béate avec le ventre de la mère et nous obliger à venir au monde, c'est à la base le moment de l'accouchement, la sortie de la matrice. Mais ce lien fusionnel va tenter malgré tout de perdurer le plus longtemps possible et du mieux qu'il peut à travers le lien nouveau-né/maman. À ce stade alors, « l'alarme » de notre petit scénario de départ retentira encore, moins violente, mais répétitive, insistante, et je dirais même têtue... Ce sera la fonction paternelle qui l'incarnera chaque fois que, ne serait-ce que par son existence et sa présence, interviendra un tiers (que les lacaniens qualifient volontiers d'« *effractant* »).

Aussi vitale à notre développement que son antonyme, la fonction maternelle, la fonction paternelle différencie, et non englobe, sépare

---

1. Joseph Campbell et Bill Moyers, *Puissance du mythe*.