

Ennéagramme et humour

rire de soi pour grandir

L'humour est souvent considéré comme un simple divertissement. Pourtant, il constitue aussi un formidable révélateur de notre personnalité. La manière dont nous faisons rire, ce qui nous amuse, ce qui nous agace dans l'humour des autres ou encore notre capacité à rire de nous-mêmes sont autant d'indices de notre fonctionnement intérieur.

L'ennéagramme, qui explore les motivations profondes de la personnalité, offre une grille de lecture particulièrement intéressante pour comprendre les différentes formes d'humour. Chaque type développe en effet un style humoristique qui reflète ses préoccupations, ses peurs et ses stratégies d'adaptation.

Pourquoi l'humour est-il si révélateur ?

L'humour permet souvent de dire indirectement ce qu'il serait difficile d'exprimer frontalement.

Il peut :

- désamorcer une tension ;
- créer du lien ;
- prendre de la distance avec soi-même ;
- contourner une émotion douloureuse ;
- exprimer une critique sans confrontation directe.

Ainsi, le style d'humour d'une personne est souvent lié à sa structure de personnalité.

L'un des signes de croissance les plus précieux dans l'ennéagramme est d'ailleurs la capacité à rire de son propre personnage.

L'humour des neuf types

Type 1 : l'humour de l'ironie morale

Le perfectionniste observe les incohérences du monde.

Son humour est souvent :

- sarcastique ;
- subtil ;
- basé sur les contradictions ;
- orienté vers ce qui « ne tourne pas rond ».

Il excelle dans les remarques qui mettent en lumière les absurdités du quotidien.

Version caricaturale : « Je ne suis pas maniaque. Je suis simplement entouré d'incompétents. »

Défi de croissance : apprendre à rire aussi de ses propres exigences.

Type 2 : l'humour relationnel

Le deux aime faire rire pour faire plaisir.

Son humour :

- crée du lien ;
- met les autres à l'aise ;
- s'appuie sur les anecdotes humaines.

Il adore les histoires de famille ou les situations affectives cocasses.

Version caricaturale : « Je vais très bien. Je m'occupe de tout le monde. Merci de ne surtout pas vous inquiéter pour moi. »

Défi de croissance : oser rire de son besoin d'être indispensable.

Type 3 : l'humour de la performance

Le trois apprécie les réparties rapides et efficaces.

Son humour est souvent : brillant ;
 percutant ;
 orienté vers la réussite ou l'image.

Il aime les punchlines et les bons mots.

Version caricaturale : « J'ai enfin trouvé l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée : je travaille partout. »

Défi de croissance : accepter de rire de ses échecs.

Type 4 : l'humour décalé

Le quatre développe souvent un humour original et inattendu.

Son humour peut être : poétique ;
 mélancolique ;
 absurde ;
 auto-dérisoire.

Il aime les paradoxes de l'existence.

Version caricaturale : « Je me sens incompris. Mais heureusement, personne ne comprend à quel point je suis incompris. »

Défi de croissance : ne pas utiliser l'humour pour entretenir sa singularité.

Type 5 : l'humour intellectuel

Le cinq affectionne les jeux d'idées.

Son humour repose souvent sur : l'analyse ;
 les références culturelles ;
 les paradoxes logiques ;
 l'absurde intellectuel.

Il apprécie particulièrement les situations où l'intelligence se retourne contre elle-même.

Version caricaturale : « J'avais prévu d'aller à cette fête. Puis j'ai réfléchi. »

Défi de croissance : laisser davantage de place à la spontanéité.

Type 6 : l'humour anxieux

Le six utilise fréquemment l'humour pour apprivoiser ses inquiétudes.

Son humour est : prudent ;
 lucide ;
 parfois noir ;
 souvent basé sur les scénarios catastrophes.

Version caricaturale : « Je ne suis pas pessimiste. Je suis préparé. »

Défi de croissance : faire confiance à la vie même lorsqu'elle échappe au contrôle.

Type 7 : l'humour joyeux

Le sept est souvent le champion du rire.

Son humour : rebondit sur tout ;

transforme les problèmes en aventures ;
cherche à maintenir une ambiance légère.

Il adore les improvisations et les situations inattendues.

Version caricaturale : « J'ai un plan. Et si ça ne marche pas, j'ai douze autres plans. »

Défi de croissance : ne pas utiliser l'humour pour éviter la souffrance.

Type 8 : l'humour provocateur

Le huit aime tester les limites.

Son humour est souvent : direct ;
mordant ;
provocateur ;
énergique.

Il apprécie les joutes verbales.

Il préfère protéger plutôt que dominer.

Version caricaturale : « Je ne suis pas autoritaire. Je vous aide simplement à comprendre que j'ai raison. »

Défi de croissance : utiliser son humour pour protéger plutôt que dominer.

Type 9 : l'humour pacificateur

Le neuf affectionne l'humour qui rassemble.

Son style : détend l'atmosphère ;
réduit les conflits ;
souligne les aspects simples de la vie.

Il possède souvent un humour tendre et universel.

Version caricaturale : « J'avais une opinion. Puis tout le monde a parlé. »

Défi de croissance : oser rire tout en affirmant son propre point de vue.

L'humour comme chemin de croissance

L'humour devient particulièrement précieux lorsqu'il évolue vers l'autodérision bienveillante.

Chaque type gagne en liberté lorsqu'il peut reconnaître son propre « personnage » :

- le 1 rit de son perfectionnisme ;
- le 2 de son besoin d'être aimé ;
- le 3 de son image ;
- le 4 de sa singularité ;
- le 5 de son retrait ;
- le 6 de ses inquiétudes ;
- le 7 de son agitation ;
- le 8 de son contrôle ;
- le 9 de son effacement.

À ce moment-là, l'humour cesse d'être un mécanisme de défense pour devenir un outil de conscience.

Une perspective spirituelle

De nombreux auteurs spirituels soulignent que l'humilité et l'humour sont intimement liés. Plus nous nous identifions à notre ego, moins nous supportons qu'on plaisante à notre sujet.

À l'inverse, lorsque nous prenons de la distance avec notre personnage, nous découvrons une forme de légèreté intérieure.

Dans cette perspective, l'ennéagramme et l'humour poursuivent finalement un objectif commun : nous aider à voir nos automatismes sans nous condamner.

Le rire devient alors une manière douce de nous réveiller à nous-mêmes.

Comme le disait souvent le moine bénédictin et maître spirituel Anselm Grün : « Celui qui peut rire de lui-même ne cessera jamais de progresser. »

Questions pour aller plus loin

Quels types d'humour me font spontanément rire ?

Quels styles d'humour m'agacent ou me blessent ?

Dans quelles situations j'utilise l'humour pour éviter une émotion ?

Suis-je capable de rire de mes automatismes ennéagramme ?

Quel serait l'humour d'une version plus mature de mon type ?

L'humour crée-t-il davantage de lien ou de distance dans mes relations ?

Quelle place le rire occupe-t-il dans ma vie spirituelle et familiale ?

L'humour n'est pas seulement un trait de caractère : il peut devenir un chemin de liberté intérieure. Plus nous apprenons à sourire de notre personnage, plus nous nous rapprochons de notre véritable être.

Annexe

Les traits d'humour des 9 profils de l'ennéagramme

Type	Traits d'humour caractéristiques	Ce qui peut faire rire le type
1	Ironique, observateur, satirique, critique des incohérences	Les absurdités, les contradictions, les règles mal appliquées
2	Chaleureux, affectueux, relationnel, plein de tendresse	Les situations humaines, les maladresses affectives, les histoires de famille
3	Rapide, brillant, efficace, plein de répartie	Les situations de compétition, les succès ou échecs cocasses, les punchlines
4	Décalé, poétique, absurde, auto-dérisoire	Les paradoxes existentiels, les décalages, l'humour noir raffiné
5	Intellectuel, subtil, pince-sans-rire, parfois très sec	Les paradoxes logiques, les jeux de mots intelligents, l'absurde conceptuel
6	Lucide, prudent, sarcastique, souvent teinté d'humour noir	Les catastrophes évitées de justesse, les incohérences des systèmes, les peurs universelles
7	Exubérant, spontané, joueur, improvisateur	Presque tout ! Les surprises, l'absurde, les situations inattendues
8	Provocateur, direct, mordant, taquin	Les rapports de force, les audaces, les situations où quelqu'un ose dire ce que tout le monde pense
9	Doux, rassembleur, bon enfant, apaisant	Les scènes du quotidien, les petits travers humains, les situations universelles

Les pièges humoristiques de chaque type

Type 1 : Peut devenir sarcastique ou moralisateur.
Utilise parfois l'humour pour corriger les autres.
Phrase typique : « Ce n'est pas une critique, c'est une amélioration gratuite. »

Type 2 : Peut utiliser l'humour pour séduire ou obtenir de l'affection.
Évite souvent les blagues qui pourraient blesser.
Phrase typique : « Je ne suis pas envahissant, je suis disponible. »

Type 3 : Peut transformer l'humour en démonstration de talent.
Cherche parfois à être le plus drôle de la pièce.
Phrase typique : « Même mes erreurs sont des réussites pédagogiques. »

Type 4 : Peut utiliser l'autodérision pour exprimer sa souffrance.
Aime l'humour que tout le monde ne comprend pas.
Phrase typique : « Je suis unique. Comme tout le monde. »

Type 5 : Peut faire rire sans sourire.
Son humour est parfois trop subtil pour être perçu.
Phrase typique : « Cette réunion aurait très bien pu être un e-mail. »

- Type 6 :** Peut utiliser l'humour pour gérer son anxiété.
A souvent une excellente capacité à voir les risques absurdes.
Phrase typique : « Je ne panique pas. J'explore simplement tous les scénarios catastrophes. »
- Type 7 :** Peut plaisanter pour éviter les émotions douloureuses.
Transforme rapidement les problèmes en anecdotes.
Phrase typique : « Mauvaise nouvelle : ça n'a pas marché.
Bonne nouvelle : j'ai déjà une autre idée. »
- Type 8 :** Peut être très taquin et parfois intimidant.
Aime tester la solidité des autres par l'humour.
Phrase typique : « Je plaisante. Enfin... pas complètement. »
- Type 9 :** Utilise souvent l'humour pour détendre les tensions.
Préfère l'humour qui rassemble plutôt que celui qui divise.
Phrase typique : « Je suis neutre. Enfin, je crois. »