

Ennéagramme et justice intérieure

Accompagner la personne vers une relation plus juste à elle-même

La justice est généralement envisagée comme une réalité sociale, juridique ou politique. Elle concerne alors les droits, les devoirs, les règles communes, la réparation des préjudices et l'égalité entre les personnes.

Mais il existe aussi une justice intérieure : une manière d'évaluer ses actes, de reconnaître ses responsabilités, de respecter ses besoins, de poser des limites et de se traiter soi-même avec équité.

Cette justice intérieure ne signifie ni complaisance ni recherche permanente de confort. Elle suppose plutôt de trouver un ajustement entre plusieurs exigences :

- reconnaître ses erreurs sans se condamner ;
- entendre ses besoins sans nier ceux des autres ;
- assumer ses responsabilités sans porter celles qui ne nous appartiennent pas ;
- respecter ses limites sans se dérober systématiquement ;
- se pardonner sans banaliser les conséquences de ses actes ;
- rechercher la vérité sans perdre la compassion.

Dans cette perspective, l'Ennéagramme peut constituer une grille d'observation particulièrement féconde. Il ne dit pas ce qui est juste en soi et ne remplace ni l'éthique, ni le discernement moral, ni le droit, ni le travail clinique. Il aide cependant à repérer la manière particulière dont chaque personne déforme, réduit ou absolutise sa perception de la justice.

Chaque profil peut en effet confondre la justice avec une réponse automatique à sa peur fondamentale. Ce qui paraît juste peut alors servir, inconsciemment, à maintenir une image de soi, à préserver un sentiment de sécurité ou à éviter une émotion difficile.

L'enjeu de l'accompagnement consiste donc moins à apprendre à la personne ce qu'elle devrait penser qu'à l'aider à développer une relation plus libre et plus ajustée à sa propre conscience.

Qu'est-ce que la justice intérieure ?

La justice intérieure peut être définie comme la capacité à se donner à soi-même ce qui est légitimement dû, tout en reconnaissant ce qui est dû aux autres.

Elle mobilise plusieurs dimensions.

La lucidité

Être juste envers soi-même commence par la capacité à regarder la réalité telle qu'elle est. Cela suppose de reconnaître ses intentions, ses comportements, ses blessures, ses ressources et ses limites, sans les embellir ni les noircir.

La personne injuste envers elle-même peut minimiser ses torts, mais elle peut aussi les exagérer. Elle peut se croire innocente en toute circonstance ou, au contraire, se sentir coupable de tout. La lucidité cherche une troisième voie : voir clairement sans condamner.

La responsabilité

La justice intérieure consiste à assumer ce qui dépend réellement de soi :

ses choix - ses paroles - ses engagements - sa manière de répondre aux événements
les réparations qui peuvent être nécessaires.

Elle implique également de distinguer la responsabilité de la culpabilité globale. Une personne peut reconnaître qu'elle a commis une erreur sans conclure qu'elle est elle-même mauvaise, indigne ou irrécupérable.

Le respect de soi

Se traiter avec justice signifie prendre en considération ses besoins, son intégrité physique et psychologique, sa dignité et ses limites.

Une personne qui se sacrifie constamment, se maltraite intérieurement ou accepte l'inacceptable au nom du devoir, de l'amour ou de la paix n'est pas nécessairement généreuse. Elle peut également être en train de reproduire une forme d'injustice envers elle-même.

La compassion

La compassion ne supprime pas l'exigence. Elle empêche que l'exigence devienne maltraitante. Elle permet de tenir ensemble deux affirmations :

« Ce que j'ai fait a eu des conséquences et mérite d'être reconnu. »

« Je demeure une personne digne d'écoute, de compréhension et de transformation. »

La réciprocité

La justice intérieure s'inscrit enfin dans la relation. Elle ne consiste pas à placer systématiquement ses besoins avant ceux des autres, mais à sortir des déséquilibres chroniques :

toujours donner et ne jamais recevoir ;

toujours céder et ne jamais demander ;

toujours contrôler et ne jamais faire confiance ;

toujours comprendre l'autre et ne jamais se laisser comprendre ;

toujours réclamer et ne jamais contribuer.

Elle ouvre la possibilité d'une relation où chacun peut exister sans devoir écraser, sauver, séduire ou disparaître.

L'Ennéagramme : une grille des distorsions de la justice

L'Ennéagramme décrit neuf grandes stratégies d'adaptation. Chaque stratégie organise l'attention autour de certains enjeux et tend à en négliger d'autres.

Face à une situation complexe, chaque profil peut privilégier spontanément une dimension particulière de la justice :

le type 1 recherche ce qui est correct ;

le type 2 ce qui protège la relation ;

le type 3 ce qui est efficace et reconnu ;

le type 4 ce qui respecte la vérité subjective ;

le type 5 ce qui préserve l'autonomie et la compréhension ;

le type 6 ce qui garantit la sécurité et la loyauté ;

le type 7 ce qui maintient les possibilités ouvertes ;

le type 8 ce qui protège contre l'abus de pouvoir ;

le type 9 ce qui préserve la paix et l'équilibre collectif.

Chacune de ces perspectives contient une intuition légitime. Les difficultés apparaissent lorsque cette intuition devient exclusive.

La justice intérieure suppose alors de réintégrer les dimensions que le fonctionnement habituel a tendance à écarter.

La justice intérieure selon les neuf profils

Type 1 : de la perfection à l'ajustement

Pour le type 1, la justice est souvent associée à la rectitude, à la cohérence, au respect des règles et à la responsabilité. Il perçoit rapidement les erreurs, les incohérences et les améliorations possibles. Cette sensibilité peut en faire une personne profondément éthique, engagée et fiable. Mais elle peut aussi se transformer en tribunal intérieur permanent.

Le type 1 risque alors de confondre :
être juste et être irréprochable ;
progresser et corriger sans cesse ;
être responsable et ne jamais avoir droit à l'erreur ;
écouter sa conscience et obéir à un surmoi rigide.

Son injustice intérieure prend fréquemment la forme d'une critique constante. Il peut appliquer à lui-même des critères qu'il n'imposerait pas toujours avec la même dureté à une autre personne.

—> En accompagnement : Le travail ne consiste pas à supprimer l'exigence, mais à la rendre plus humaine. Il peut être utile d'explorer :

- la différence entre erreur et faute morale ;
- la différence entre idéal et exigence immédiate ;
- la place du plaisir, du repos et de l'imperfection ;
- les règles héritées qui ne sont plus adaptées ;
- la colère contenue derrière la correction permanente.

—> Question de justice intérieure : Est-il juste de me demander aujourd'hui ce que je n'exigerais pas d'une autre personne placée dans les mêmes circonstances ?

Type 2 : de la dette affective à la réciprocité

Pour le type 2, la justice se joue beaucoup dans la relation. Il est sensible aux besoins des autres, au soutien, à la reconnaissance et à la disponibilité.

Sa générosité peut être authentique et profonde. Mais le type 2 risque de se rendre injuste envers lui-même en donnant avant même d'avoir identifié ses propres besoins.

Il peut entretenir intérieurement une comptabilité affective implicite :

- « J'ai tellement donné. »
- « Après tout ce que j'ai fait pour lui... »
- « Personne ne pense à moi. »
- « Je ne devrais pas avoir à demander. »

La difficulté vient du fait que cette dette reste souvent non formulée. Le type 2 donne librement en apparence, mais peut espérer inconsciemment une reconnaissance, une proximité ou une disponibilité équivalente.

—> En accompagnement, Le professionnel peut l'aider à distinguer :

- le don libre du don destiné à créer un lien ;
- l'attention à l'autre de l'oubli de soi ;
- le besoin légitime de reconnaissance de la dépendance à l'approbation ;
- la générosité du sauvetage ;
- la demande explicite de l'attente silencieuse.

—> Question de justice intérieure : Est-il juste de reprocher à l'autre de ne pas répondre à un besoin que je n'ai jamais clairement exprimé ?

Type 3 : de la valeur méritée à la dignité intrinsèque

Pour le type 3, la justice peut être associée au mérite, au résultat, à la contribution et à la reconnaissance des efforts. Il lui paraît juste que l'engagement soit récompensé, que les compétences soient reconnues et que chacun assume sa part de travail.

Cependant, il peut appliquer cette logique de performance à sa propre dignité. Il ne se sent alors légitime que lorsqu'il réussit, produit, avance ou donne une image valorisante.

L'injustice intérieure apparaît lorsque la personne traite sa fatigue, sa vulnérabilité ou son échec comme des obstacles indignes d'attention.

Elle peut se dire : « Je n'ai pas le temps d'être mal. »

« Je dois rester efficace. »

« Je ne peux pas décevoir. »

« Je n'ai de valeur que si je réussis. »

—> En accompagnement, le travail consiste à dissocier progressivement :

la valeur de la personne et la valeur de ses résultats ;

l'efficacité et la vérité intérieure ;

l'adaptation et la falsification de soi ;

la reconnaissance extérieure et l'estime de soi ;

l'engagement professionnel et l'exploitation de soi.

—> Question de justice intérieure : Ma valeur diminue-t-elle réellement lorsque je ne réussis pas, ou est-ce mon système de performance qui me le fait croire ?

Type 4 : de l'intensité subjective à l'équité du regard

Pour le type 4, la justice est liée à l'authenticité, à la reconnaissance de la singularité et au respect de la profondeur émotionnelle.

Il peut souffrir particulièrement lorsqu'il se sent incompris, banalisé ou privé de ce qui lui semble essentiel. Il est attentif aux nuances de l'expérience intérieure et à ce qui différencie chaque histoire.

Mais cette sensibilité peut conduire à une justice fondée presque exclusivement sur le ressenti. Si une situation est ressentie comme injuste, elle risque d'être considérée comme objectivement injuste.

Le type 4 peut également être injuste envers lui-même en se comparant à une image idéalisée de ce qu'il devrait être ou posséder. Il remarque alors plus facilement :

ce qui manque ;

ce qui aurait pu être ;

ce que les autres semblent avoir reçu ;

ce qui ne correspond pas à son idéal.

—> En accompagnement, il est utile de l'aider à tenir ensemble :

la vérité de son ressenti ;

les faits observables ;

les intentions des autres ;

les ressources déjà présentes ;

la banalité féconde du quotidien.

L'objectif n'est pas de relativiser son expérience, mais de l'inscrire dans une vision plus large de la réalité.

—> Question de justice intérieure : Puis-je reconnaître pleinement ce que je ressens sans en faire l'unique mesure de la situation ?

Type 5 : de la protection des ressources à la participation

Pour le type 5, la justice intérieure concerne souvent la préservation de l'espace personnel, du temps, de l'énergie, de l'intimité et de l'autonomie.

Il est particulièrement sensible aux intrusions, aux demandes excessives et aux situations dans lesquelles il se sent insuffisamment préparé.

Cette vigilance est légitime. Mais elle peut conduire à une restriction progressive de la participation. Le type 5 peut considérer comme injuste toute sollicitation qui l'expose, alors même qu'une relation suppose nécessairement une part de disponibilité, d'engagement et d'imprévisibilité.

Il peut aussi se montrer injuste envers lui-même en exigeant d'avoir suffisamment compris, anticipé ou maîtrisé avant d'agir.

—> En accompagnement, le travail peut porter sur :

- la distinction entre intrusion et relation ;
- la différence entre besoin de solitude et retrait défensif ;
- la possibilité de participer sans tout maîtriser ;
- le droit d'apprendre par l'expérience ;
- le partage progressif des émotions et des ressources.

—> Question de justice intérieure : Est-ce réellement une intrusion, ou est-ce la part normale d'engagement qu'implique cette relation ?

Type 6 : de la sécurité absolue à la confiance discernée

Pour le type 6, la justice se construit autour de la loyauté, de la fiabilité, du respect des engagements et de la protection contre les risques.

Il repère facilement les incohérences, les abus potentiels, les failles dans les systèmes et les dangers cachés. Il peut être un défenseur courageux des personnes vulnérables et des règles collectives.

Mais son besoin de sécurité peut rendre sa perception de la justice dépendante de la peur. Une décision peut lui sembler injuste parce qu'elle est incertaine, nouvelle ou insuffisamment garantie.

Le type 6 peut également se traiter injustement en donnant davantage de crédit à ses doutes qu'à ses compétences. Il peut chercher sans fin :

- une autorisation ;
- une validation ;
- une certitude ;
- un expert ;
- une garantie qu'aucune conséquence négative ne surviendra.

—> En accompagnement, il convient d'éviter deux écueils : rassurer artificiellement ou pousser trop rapidement à l'autonomie. Le professionnel peut l'aider à distinguer :

- risque réel et scénario anxieux ;
- prudence et paralysie ;
- loyauté et soumission ;
- questionnement fécond et doute automatique ;
- confiance naïve et confiance discernée.

—> Question de justice intérieure : Ai-je examiné cette situation avec prudence, ou ai-je laissé la peur rendre toute décision suspecte ?

Type 7 : de la liberté sans contrainte à la responsabilité choisie

Pour le type 7, la justice intérieure est souvent liée à la liberté, au choix, à l'ouverture des possibilités et au refus des enfermements.

Il peut ressentir comme profondément injuste le fait d'être limité, privé d'options ou soumis à des contraintes qu'il n'a pas choisies.

Cette aspiration à la liberté est précieuse. Mais elle peut devenir une manière d'éviter les conséquences, la frustration ou la durée.

Le type 7 peut se rendre injuste envers lui-même en refusant toute expérience douloureuse, comme si la souffrance, le manque ou la contrainte invalidaient nécessairement la vie.

Il peut aussi se montrer injuste envers les autres lorsque son désir de nouveauté l'amène à multiplier les engagements sans les assumer pleinement.

—> En accompagnement, l'enjeu consiste à faire découvrir une liberté plus profonde : non pas l'absence de limites, mais la capacité à choisir ce à quoi l'on consent. Le travail peut porter sur :

l'acceptation de la frustration ;

la fidélité aux engagements ;

la reconnaissance des conséquences ;

l'approfondissement d'une expérience plutôt que l'accumulation ;

l'accueil des émotions désagréables.

—> Question de justice intérieure : Est-ce que je protège une liberté essentielle, ou est-ce que j'évite simplement l'inconfort lié à mon choix ?

Type 8 : de la loi du plus fort à la puissance ajustée

Pour le type 8, la justice est souvent associée à la protection, à la vérité directe, au refus de la domination et à la défense des personnes vulnérables.

Il réagit fortement face aux abus de pouvoir, à la manipulation et à l'hypocrisie. Il peut mettre sa force au service d'une cause, d'un groupe ou d'une personne menacée.

Cependant, sa volonté de ne pas subir peut l'amener à imposer sa propre définition de la justice. Il peut répondre à une domination réelle ou supposée par une intensité disproportionnée.

Il risque également d'être injuste envers lui-même en refusant ses besoins de douceur, de soutien ou de protection. Sa vulnérabilité est alors vécue comme un danger ou une faiblesse.

—> En accompagnement : le professionnel doit éviter le rapport de force comme la complaisance.

Une posture claire, directe et respectueuse est généralement nécessaire. Le travail peut explorer :

la différence entre puissance et domination ;

la proportionnalité de la réponse ;

la vulnérabilité comme capacité relationnelle ;

l'impact réel de l'intensité sur l'entourage ;

la possibilité d'être protégé sans perdre son autonomie.

—> Question de justice intérieure : Ma réaction protège-t-elle réellement ce qui doit l'être, ou cherche-t-elle à empêcher que je me sente vulnérable ?

Type 9 : de la paix apparente à la prise en compte de soi

Pour le type 9, la justice est liée à la paix, à l'harmonie, à la prise en compte des différents points de vue et au refus de l'exclusion.

Il possède souvent une capacité remarquable à comprendre les positions de chacun et à apaiser les tensions.

Mais cette qualité peut devenir une source d'injustice intérieure lorsqu'il minimise

systématiquement ses propres besoins. Pour préserver la paix, il peut accepter des situations qui le blessent, retarder les décisions ou laisser les autres définir les priorités.

L'absence de conflit devient alors plus importante que la justice réelle. Le type 9 peut se dire :

« Ce n'est pas si grave. »

« Cela ne vaut pas la peine d'en parler. »

« Je peux m'adapter. »

« Les autres savent mieux que moi. »

La colère refoulée peut ensuite réapparaître sous forme d'inertie, d'oubli, de résistance passive ou de retrait.

—> En accompagnement : le travail consiste à restaurer sa place sans le pousser brutalement à l'affrontement. Il peut être utile de l'aider à :

- identifier ses préférences ;
- reconnaître sa colère comme une information ;
- formuler un désaccord simple ;
- hiérarchiser ses priorités ;
- agir avant que la situation ne devienne insupportable.

—> Question de justice intérieure : La paix que je préserve inclut-elle réellement ma propre existence, ou repose-t-elle sur mon effacement ?

Les trois centres et les trois visages de la justice

Les trois centres de l'Ennéagramme offrent une autre lecture de la justice intérieure.

Le centre instinctif : la justice comme limite et pouvoir d'agir

Les types 8, 9 et 1 sont particulièrement sensibles aux questions de territoire, d'autonomie, de contrôle, d'action et de résistance.

La justice intérieure suppose pour eux un rapport ajusté à la colère :

- le type 8 doit apprendre à proportionner sa force ;
- le type 9 à reconnaître et mobiliser sa colère ;
- le type 1 à l'accueillir sans la transformer uniquement en critique.

Le centre émotionnel : la justice comme reconnaissance de la valeur

Les types 2, 3 et 4 organisent davantage leur attention autour de l'image, de la valeur, du lien et de la reconnaissance.

La justice intérieure les invite à sortir de la dépendance au regard extérieur :

- le type 2 découvre que ses besoins ont de la valeur ;
- le type 3 que sa dignité ne dépend pas de sa réussite ;
- le type 4 que sa valeur ne réside pas dans ce qui lui manque ou le différencie.

Le centre mental : la justice comme sécurité et discernement

Les types 5, 6 et 7 sont particulièrement attentifs à l'incertitude, à la préparation et aux possibilités.

La justice intérieure les aide à développer une confiance incarnée :

- le type 5 agit sans attendre de tout maîtriser ;
- le type 6 choisit sans garantie absolue ;
- le type 7 reste présent même lorsque l'expérience devient inconfortable.

Distinguer conscience, surmoi et compulsion

Dans l'accompagnement, il est essentiel de distinguer plusieurs voix intérieures qui peuvent être confondues.

La conscience

La conscience morale invite à reconnaître le bien, le mal, les conséquences de ses actes et la dignité des personnes. Elle peut être exigeante, mais elle demeure reliée à la réalité et ouvre vers une action possible. Elle dit par exemple : « Cette parole a blessé. Je dois reconnaître ce qui s'est passé et chercher à réparer. »

Le surmoi

Le surmoi rigide généralise, condamne et humilie. Il transforme une erreur en jugement sur l'identité. Il dit : « Tu es incapable. Tu gâches toujours tout. Tu ne mérites pas d'être aimé. »

La compulsion du profil

La compulsion tente de résoudre la situation selon la stratégie automatique du type :

corriger - aider - réussir - intensifier - se retirer - vérifier - positiver - contrôler - s'effacer.

Elle peut donner l'impression d'une réponse morale alors qu'elle vise surtout à réduire une tension intérieure.

Le rôle du professionnel consiste à aider la personne à reconnaître ces différentes voix sans décider à sa place de ce qui est moralement juste.

Une démarche d'accompagnement en six étapes

Décrire les faits

Avant d'interpréter, il convient d'identifier ce qui s'est concrètement passé.

Qui a dit ou fait quoi ?

Quels engagements existaient ?

Quelles conséquences sont observables ?

Qu'est-ce qui relève d'un fait et qu'est-ce qui relève d'une interprétation ?

Identifier l'expérience subjective

Le ressenti mérite d'être accueilli, même lorsqu'il ne constitue pas une preuve objective d'injustice.

Qu'est-ce qui a été vécu comme injuste ?

Quelle émotion apparaît ?

Quel besoin ou quelle valeur semble menacé ?

Quelle blessure plus ancienne est éventuellement réactivée ?

Repérer la stratégie du profil

Le professionnel peut inviter la personne à observer son automatisme :

Que cherche-t-elle à obtenir ?

Que cherche-t-elle à éviter ?

Quelle dimension de la situation prend toute la place ?

Quelle autre dimension devient invisible ?

Clarifier les responsabilités

Il s'agit de distinguer : ma part - la part de l'autre - la part du contexte - ce qui était prévisible - ce qui ne pouvait pas être contrôlé.

Cette étape est particulièrement importante pour sortir de deux positions extrêmes : la culpabilisation totale et la victimisation totale.

Chercher une réponse proportionnée

Une réponse juste n'est pas nécessairement une réponse maximale.

Elle peut prendre différentes formes : reconnaître - demander - poser une limite - refuser - réparer - négocier - pardonner - prendre de la distance - accepter une conséquence - solliciter un tiers.

Vérifier l'ajustement intérieur

Une décision peut être testée à partir de quelques questions :

Respecte-t-elle ma dignité ?

Respecte-t-elle celle de l'autre ?

Est-elle fondée sur les faits ?

Est-elle proportionnée ?

Assume-t-elle les conséquences ?

Est-elle guidée par une valeur ou par une peur automatique ?

Pourrais-je expliquer cette décision de manière claire et responsable ?

Une grille pratique pour les professionnels

Lorsqu'une personne affirme : « Ce n'est pas juste », le professionnel peut explorer successivement cinq niveaux.

Niveau 1 : les faits

Qu'est-ce qui s'est précisément passé ?

Niveau 2 : la règle ou l'attente

Quelle règle, quelle promesse ou quelle attente n'a pas été respectée ?

Niveau 3 : l'impact

Quelles conséquences cette situation a-t-elle eues sur vous ?

Niveau 4 : la résonance du profil

Qu'est-ce que cette situation menace particulièrement dans votre manière habituelle de fonctionner ?

Niveau 5 : la réponse ajustée

Quelle réponse respecterait à la fois votre dignité, celle de l'autre et la réalité de la situation ?

Cette démarche empêche de réduire trop rapidement la plainte à une réaction de personnalité. Une personne peut être objectivement victime d'une injustice. L'Ennéagramme ne doit jamais servir à nier les faits, à relativiser un abus ou à demander à une personne vulnérable de « travailler sur son type » au lieu d'être protégée.

Les risques d'un mauvais usage de l'Ennéagramme

Psychologiser une injustice réelle

Dire à une personne qu'elle réagit ainsi « parce qu'elle est 1, 4, 6 ou 8 » peut détourner l'attention d'un abus, d'une discrimination, d'une violence ou d'une rupture d'engagement réelle. Le profil influence la manière de vivre et d'exprimer l'injustice, mais il ne détermine pas si l'injustice existe.

Utiliser le type pour culpabiliser

Des formulations comme « tu dois lâcher prise parce que tu es 1 », « tu te victimises parce que tu es 4 » ou « tu dramatises parce que tu es 6 » ferment l'exploration au lieu de l'ouvrir. L'Ennéagramme doit soutenir l'observation, non devenir une nouvelle norme morale.

Confondre adaptation et consentement

Aider une personne à modifier sa réaction ne signifie pas lui demander d'accepter l'inacceptable. La croissance intérieure peut conduire au pardon, mais aussi à la plainte, à la séparation, au refus, à la dénonciation ou à la mise en sécurité.

Se substituer à la conscience de la personne

Le professionnel ne doit pas imposer sa propre conception de la justice. Il crée les conditions d'un discernement plus libre, plus informé et plus responsable.

Questions de supervision pour l'accompagnant

La question de la justice ne concerne pas seulement la personne accompagnée. Elle traverse aussi la relation professionnelle.

Le coach ou le thérapeute peut s'interroger :

Ai-je une préférence implicite pour certains profils ?

Est-ce que je valorise davantage l'autonomie, la douceur, la performance, la conformité ou l'expression émotionnelle ?

Suis-je tenté de sauver cette personne ?

Est-ce que je minimise une situation parce que le conflit me met mal à l'aise ?

Est-ce que je pousse trop vite vers le pardon ou la réconciliation ?

Est-ce que je confonds responsabilisation et culpabilisation ?

Est-ce que je reconnais les rapports de pouvoir présents dans la situation ?

Est-ce que mon cadre d'accompagnement est lui-même équitable et explicite ?

Est-ce que je respecte mes propres limites ?

Est-ce que je laisse suffisamment de place à la personne pour construire sa décision ?

La justice intérieure de l'accompagnant se manifeste notamment dans sa capacité à rester présent sans s'appropriier le problème, à soutenir sans sauver et à confronter sans humilier.

De la justice défensive à la justice intégrative

Dans les fonctionnements les plus automatiques, la justice sert souvent à protéger le système de personnalité.

Elle prend alors une forme défensive : « Il faut que tout soit correct. »
« Il faut que l'on reconnaisse ce que je donne. »
« Il faut que mes efforts soient récompensés. »
« Il faut que mon vécu soit compris. »
« Il faut que mon espace soit protégé. »
« Il faut que je sois certain de ne pas être trompé. »
« Il faut que je reste libre. »
« Il faut que personne ne puisse me dominer. »
« Il faut que le conflit disparaisse. »

La croissance ne consiste pas à renoncer à ces aspirations, mais à les élargir.

La justice intégrative reconnaît simultanément : les faits et les émotions ;
les droits et les responsabilités ;
la vérité et la compassion ;
l'individu et le collectif ;
les intentions et les conséquences ;
la nécessité des limites et la possibilité du pardon ;
la vulnérabilité et la capacité d'agir.

Elle ne cherche plus seulement à protéger le personnage. Elle permet à la personne d'habiter sa vie avec davantage de vérité, de liberté et de responsabilité.

Pour conclure

La justice intérieure n'est ni une perfection morale ni une paix sans conflit. Elle est une recherche constante d'ajustement.

Elle demande de pouvoir dire :

- « J'ai le droit d'exister sans écraser l'autre. »
- « Je peux reconnaître mes torts sans me réduire à mes erreurs. »
- « Je peux accueillir mes besoins sans les transformer en exigences absolues. »
- « Je peux poser des limites sans nier la relation. »
- « Je peux pardonner sans nier ce qui s'est passé. »
- « Je peux être responsable sans porter le monde entier. »

L'Ennéagramme aide à repérer la manière dont chaque personne s'éloigne de cet ajustement. Il montre comment une qualité légitime — exigence, générosité, efficacité, authenticité, autonomie, prudence, liberté, puissance ou recherche de paix — peut devenir une norme exclusive et produire une nouvelle injustice.

Pour le professionnel de l'accompagnement, la question centrale n'est donc pas : « Quel profil a raison ? »

Elle devient : « De quoi cette personne a-t-elle besoin pour regarder la situation avec plus de lucidité, reconnaître sa part de responsabilité, respecter sa dignité et agir d'une manière proportionnée ? »

La véritable justice intérieure ne consiste pas à donner systématiquement raison à soi-même ou à l'autre. Elle consiste à créer en soi un espace suffisamment libre pour que la vérité, la responsabilité et la compassion puissent enfin dialoguer.

Annexe : Grille d'entretien sur la justice intérieure

Objectif

Cette grille vise à aider la personne accompagnée à clarifier une situation vécue comme injuste, à distinguer les faits de ses interprétations, à repérer ses automatismes de personnalité et à construire une réponse plus ajustée.

Elle ne cherche pas à déterminer juridiquement qui a raison ou tort. Elle favorise un discernement portant sur :

la réalité des faits ;	le vécu émotionnel ;
les besoins et les valeurs touchés ;	les responsabilités de chacun ;
les mécanismes liés au profil Ennéagramme ;	les limites à poser ;
les réparations possibles ;	la décision la plus juste.

La grille peut être utilisée en une seule séance ou répartie sur plusieurs entretiens.

Identifier la situation

Question d'ouverture

Quelle situation vous semble aujourd'hui injuste ou déséquilibrée ?

Questions d'exploration

- Que s'est-il passé concrètement ?
- Quand cela s'est-il produit ?
- Qui était présent ou concerné ?
- Quelles paroles ont été prononcées ?
- Quels comportements avez-vous observés ?
- Quelle décision a été prise ?
- Quel engagement, quelle règle ou quelle promesse n'a pas été respecté ?
- Depuis combien de temps cette situation dure-t-elle ?
- Est-ce un événement isolé ou une situation répétitive ?

Point de vigilance pour l'accompagnant

Inviter la personne à décrire la situation avec précision, sans corriger trop rapidement son interprétation.

Distinguer les faits des interprétations

Les faits observables

- Qu'est-ce qu'une caméra aurait pu enregistrer ?
- Quels éléments pourraient être confirmés par une autre personne ?
- Quels documents, messages ou engagements permettent d'éclairer la situation ?
- Qu'est-ce qui est certain ?
- Qu'est-ce qui reste incertain ?

Les interprétations

- Quelle signification donnez-vous à ce qui s'est passé ?
- Que supposez-vous des intentions de l'autre ?
- Qu'imaginez-vous qu'il pense de vous ?
- Quelles conclusions avez-vous tirées ?
- Quelles sont vos craintes concernant les conséquences ?
- Existe-t-il d'autres interprétations possibles ?

Reformulation possible

- Les faits que vous décrivez sont...
- L'interprétation que vous en faites est...

Nommer le sentiment d'injustice

- Qu'est-ce qui vous paraît précisément injuste ?
- Avez-vous le sentiment d'avoir été lésé, ignoré, trahi, humilié, utilisé ou rejeté ?
- Avez-vous le sentiment d'avoir reçu moins que les autres ?
- Avez-vous le sentiment d'avoir donné davantage ?
- Une limite a-t-elle été franchie ?
- Votre parole a-t-elle été entendue ?
- Votre dignité a-t-elle été respectée ?
- Votre liberté a-t-elle été limitée ?
- Avez-vous été traité différemment sans raison légitime ?
- Avez-vous le sentiment de porter une responsabilité qui ne vous appartient pas ?

Phrase à compléter

- Ce qui me paraît injuste, c'est...

Explorer les émotions

- Que ressentez-vous lorsque vous repensez à cette situation ?
- Quelle émotion apparaît en premier ?
- Quelle émotion est la plus difficile à reconnaître ?
- Ressentez-vous :
 - de la colère ?
 - de la peur ?
 - de la culpabilité ?
 - du dégoût ?
 - de la tristesse ?
 - de la honte ?
 - de l'impuissance ?
 - De la jalousie ou de l'envie
- Quelle est l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 10 ?
- Où ressentez-vous cette émotion dans votre corps ?
- Que vous invite-t-elle à faire spontanément ?
- Quelle émotion cache-t-elle peut-être ?

Point de vigilance

Une émotion est une information importante, mais elle ne constitue pas à elle seule une preuve objective d'injustice.

Identifier les besoins et les valeurs touchés

De quoi auriez-vous eu besoin dans cette situation ?

Quel besoin n'a pas été respecté ?

Quelle valeur importante pour vous a été atteinte ?

Était-ce un besoin :	de respect ?	de reconnaissance ?
	de sécurité ?	de liberté ?
	de loyauté ?	de réciprocité ?
	d'équité ?	de vérité ?
	d'appartenance ?	d'autonomie ?
	de protection ?	de repos ?

Quel besoin vous semble aujourd'hui prioritaire ?

Phrase à compléter

Derrière mon sentiment d'injustice, j'ai besoin de...

Repérer la résonance personnelle

Cette situation vous rappelle-t-elle une expérience plus ancienne ?

Avez-vous déjà ressenti une injustice semblable ?

Cette réaction vous paraît-elle proportionnée à la situation actuelle ?

Avez-vous l'impression que le présent réveille quelque chose du passé ?

Qu'avez-vous appris autrefois à faire face à l'injustice ?

Vous battiez-vous ?

Vous retiriez-vous ?

Vous vous adaptiez-vous ?

Cherchiez-vous à prouver votre valeur ?

Tentiez-vous de réparer ou de sauver les autres ?

Évitiez-vous le conflit ?

Quelle blessure ancienne pourrait être réactivée ?

Point de vigilance

Explorer le passé sans nier la réalité présente. Une ancienne blessure peut amplifier une réaction, mais elle n'annule pas une éventuelle injustice actuelle.

Examiner la réaction automatique

Quelle a été votre première réaction ?

Qu'avez-vous évité de faire ?

Avez-vous attaqué ?

Vous êtes-vous soumis ?

Avez-vous minimisé ?

Avez-vous voulu prouver que vous aviez raison ?

Avez-vous voulu punir l'autre ?

Cette réaction vous a-t-elle protégé ?

Qu'avez-vous fait concrètement ?

Qu'auriez-vous voulu dire sans oser le faire ?

Vous êtes-vous justifié ?

Vous êtes-vous retiré ?

Avez-vous cherché un allié ?

Avez-vous cessé de communiquer ?

Quelles conséquences a-t-elle produites ?

Question centrale

Votre réaction a-t-elle restauré la justice ou seulement réduit momentanément votre inconfort ?

Explorer la dimension Ennéagramme

Questions générales

- Quelle dimension de la situation attire le plus votre attention ?
- Qu'est-ce que vous cherchez absolument à préserver ?
- Qu'est-ce qui vous semble menacé ?
- Quelle peur est activée ?
- Quelle image de vous-même souhaitez-vous maintenir ?
- Quelle réaction semble presque obligatoire pour vous ?
- Quelle autre lecture de la situation avez-vous tendance à négliger ?

Type 1 – Rectitude et exigence

- Quelle règle estimez-vous avoir été enfreinte ?
- Cette règle est-elle explicite ou intérieure ?
- Appliquez-vous la même exigence à vous-même et aux autres ?
- La situation est-elle réellement mauvaise ou seulement imparfaite ?
- Que ressentez-vous lorsque les autres n'agissent pas comme ils le devraient ?
- Votre colère s'exprime-t-elle directement ou par la critique ?
- Quelle place accordez-vous aux circonstances atténuantes ?
- Pourriez-vous rechercher une réponse suffisamment juste plutôt que parfaite ?

Question clé : Est-il juste de vous demander ce que vous n'exigeriez pas d'une autre personne dans la même situation ?

Type 2 – Don, reconnaissance et réciprocité

- Qu'avez-vous donné à l'autre ?
- Aviez-vous formulé clairement ce que vous attendiez en retour ?
- Avez-vous dit oui alors que vous souhaitiez dire non ?
- Votre aide était-elle entièrement libre ?
- Vous sentez-vous indispensable ?
- Votre ressenti signale-t-il un besoin non exprimé ?
- Avez-vous laissé à l'autre la possibilité de vous aider ?
- Que pourriez-vous demander directement ?

Question clé : Est-il juste de reprocher à l'autre de ne pas avoir répondu à une attente que vous n'aviez pas exprimée ?

Type 3 – Mérite, réussite et reconnaissance

- Quel effort n'a pas été reconnu ?
- Avez-vous le sentiment que vos résultats ont été minimisés ?
- Votre valeur personnelle vous semble-t-elle remise en question ?
- Avez-vous caché votre fatigue ou vos difficultés ?
- Vous comparez-vous à une autre personne ?
- Avez-vous besoin d'obtenir réparation ou de restaurer votre image ?
- Que reste-t-il de votre valeur lorsque vous ne réussissez pas ?

Quelle vérité personnelle avez-vous peut-être sacrifiée à l'efficacité ?

Question clé : Votre dignité dépend-elle réellement de la reconnaissance de vos résultats ?

Type 4 – Authenticité, manque et singularité

Vous êtes-vous senti incompris ou banalisé ?

Avez-vous le sentiment que votre vécu n'a pas été reconnu ?

Comparez-vous ce que vous avez reçu à ce que les autres semblent recevoir ?

Quelle place le manque occupe-t-il dans votre perception ?

Votre émotion est-elle devenue l'unique mesure de la situation ?

Quels éléments positifs ou équitables avez-vous du mal à voir ?

Que savez-vous des intentions réelles de l'autre ?

Comment reconnaître votre souffrance sans enfermer la situation dans cette seule lecture ?

Question clé : Pouvez-vous honorer votre ressenti sans en faire l'unique vérité ?

Type 5 – Autonomie, espace et ressources

Vous êtes-vous senti envahi ou sollicité excessivement ?

Aviez-vous posé clairement vos limites ?

Cette demande était-elle réellement intrusive ?

Avez-vous gardé des informations ou des émotions pour vous protéger ?

Attendez-vous de tout comprendre avant d'agir ?

Votre retrait vous protège-t-il ou aggrave-t-il la situation ?

Quelle part d'engagement est légitime dans cette relation ?

De quoi auriez-vous besoin pour participer sans vous sentir absorbé ?

Question clé : Protégez-vous un besoin réel d'autonomie ou évitez-vous l'engagement relationnel ?

Type 6 – Sécurité, loyauté et confiance

Quel risque avez-vous identifié ?

Avez-vous le sentiment qu'un engagement a été trahi ?

Quels faits confirment votre inquiétude ?

Quels éléments relèvent d'une anticipation anxieuse ?

À qui accordez-vous votre confiance ?

Cherchez-vous une garantie impossible à obtenir ?

Votre prudence vous aide-t-elle à agir ou vous paralyse-t-elle ?

Quelle décision serait raisonnablement sûre, même sans certitude absolue ?

Question clé : Votre sentiment d'injustice repose-t-il sur un danger réel ou sur la peur de ce qui pourrait arriver ?

Type 7 – Liberté, options et frustration

Quelle liberté avez-vous le sentiment d'avoir perdue ?

Quelle contrainte vous paraît insupportable ?

Avez-vous pris un engagement que vous ne souhaitez plus assumer ?

Essayez-vous d'éviter une émotion douloureuse ?

Votre besoin de nouvelles possibilités respecte-t-il les autres personnes concernées ?

Quelles conséquences de vos choix devez-vous accepter ?

Pouvez-vous rester présent à cette situation sans chercher immédiatement une sortie ?

Quelle liberté plus profonde pourrait naître d'un engagement assumé ?

Question clé : Défendez-vous une liberté essentielle ou cherchez-vous à échapper à la frustration ?

Type 8 – Pouvoir, protection et vulnérabilité

Vous êtes-vous senti dominé, manipulé ou trahi ?

Quel abus de pouvoir avez-vous perçu ?

Votre réaction est-elle proportionnée ?

Cherchez-vous à protéger quelqu'un ou à reprendre le contrôle ?

Quel impact votre intensité a-t-elle eu sur l'autre ?

Quelle vulnérabilité se trouve derrière votre colère ?

Pourriez-vous poser une limite ferme sans écraser ?

De quelle protection avez-vous vous-même besoin ?

Question clé : Votre force sert-elle la justice ou cherche-t-elle surtout à empêcher que vous vous sentiez vulnérable ?

Type 9 – Harmonie, effacement et colère retenue

Qu'avez-vous accepté pour éviter le conflit ?

Avez-vous exprimé clairement votre désaccord ?

Quelle importance avez-vous accordée à vos propres besoins ?

Avez-vous minimisé une situation qui vous blessait ?

Ressentez-vous une colère difficile à reconnaître ?

Votre passivité est-elle devenue une forme de résistance ?

Quelle décision avez-vous repoussée ?

Quelle petite action vous permettrait de reprendre votre place ?

Question clé : La paix que vous recherchez inclut-elle vos propres besoins ou repose-t-elle sur votre effacement ?

Clarifier les responsabilités

Ma part de responsabilité

Qu'avez-vous choisi ?

Qu'avez-vous dit ou omis de dire ?

Aviez-vous formulé clairement vos attentes ?

Avez-vous respecté vos propres limites ?

Avez-vous contribué, même involontairement, au déséquilibre ?

Quelle réparation vous revient ?

Que pouvez-vous reconnaître sans vous accabler ?

La part de responsabilité de l'autre

Quel engagement l'autre n'a-t-il pas respecté ?

Quelle limite a-t-il franchie ?

Que pouvait-il raisonnablement savoir ?

Avait-il réellement la possibilité d'agir autrement ?

A-t-il reconnu les conséquences de son comportement ?

Une réparation peut-elle être demandée ?

La part du contexte

Quels éléments dépassaient le contrôle des personnes ?

Existe-t-il des contraintes institutionnelles, familiales, économiques ou organisationnelles ?

La règle était-elle claire ?

Les rôles étaient-ils suffisamment définis ?
Y avait-il un déséquilibre de pouvoir ?
Le contexte a-t-il favorisé un malentendu ?

Exercice

Répartir symboliquement 100 % de la responsabilité entre :
moi - l'autre - le contexte.

Puis préciser : Sur quelle part puis-je réellement agir ?

Vérifier la proportionnalité

La réaction envisagée est-elle proportionnée au préjudice ?
Cherchez-vous à réparer ou à punir ?
Cherchez-vous à protéger ou à prendre le pouvoir ?
Votre réponse respecte-t-elle les faits ?
Tient-elle compte des intentions et des conséquences ?
Risque-t-elle de produire une nouvelle injustice ?
Laisseriez-vous une autre personne agir de la même manière ?
Pourriez-vous expliquer votre décision calmement devant un tiers neutre ?
Cette décision restera-t-elle juste lorsque l'émotion aura diminué ?

Identifier les options possibles

Avez-vous besoin de :

demander une explication ?	de partager votre ressenti ?
de formuler une demande ?	de poser une limite ?
de dire non ?	de renégocier un engagement ?
de demander une réparation ?	de reconnaître votre propre erreur ?
de présenter des excuses ?	de recourir à une médiation ?
de solliciter un responsable ou un tiers ?	de prendre de la distance ?
de mettre fin à une relation ou à une collaboration ?	
d'accepter une réalité qui ne peut pas être changée ?	
de renoncer à obtenir la reconnaissance espérée ?	
e vous protéger concrètement ?	

Question de discernement

Quelle option respecte le mieux à la fois votre dignité, celle de l'autre et la réalité ?

Construire une parole juste

La personne peut préparer son expression en quatre temps.

Les faits : **Lorsque j'ai constaté que...**

L'impact : Cela a eu pour conséquence...

Le ressenti et le besoin : Je me suis senti... parce que j'ai besoin de...

La demande ou la limite : Je vous demande désormais de...

Si cela n'est pas possible, je prendrai la décision de...

Vérification :
Le message est-il précis ?
Évite-t-il les généralisations telles que « toujours » et « jamais » ?
Est-il centré sur les faits ?
Exprime-t-il une demande concrète ?
La conséquence annoncée peut-elle réellement être appliquée ?
Respecte-t-il la personne sans minimiser le problème ?

Explorer la réparation

Quel tort a été causé ?
Ce tort peut-il être réparé ?
Qu'attendez-vous concrètement de l'autre ?
Une reconnaissance des faits serait-elle suffisante ?
Des excuses sont-elles nécessaires ?
Une restitution est-elle possible ?
Une modification du fonctionnement est-elle attendue ?
Une réparation symbolique aurait-elle du sens ?
Êtes-vous prêt à entendre une réponse différente de celle espérée ?
Que ferez-vous si l'autre refuse de réparer ?

Point important : La réparation ne dépend pas toujours de l'autre. La personne peut parfois restaurer sa dignité en posant une limite, en faisant un choix ou en cessant d'attendre une reconnaissance improbable.

Aborder le pardon avec prudence

Que signifie pour vous pardonner ?
Confondriez-vous pardon et oubli ?
Le pardon vous obligerait-il à reprendre la relation ?
La sécurité est-elle aujourd'hui assurée ?
Les faits ont-ils été reconnus ?
Une réparation a-t-elle été tentée ?
Vous sentez-vous libre de ne pas pardonner immédiatement ?
Avez-vous besoin de temps ?
Le pardon serait-il un choix ou une pression morale ?
Que pouvez-vous relâcher sans nier ce qui s'est passé ?

Point de vigilance : Ne pas proposer le pardon comme une obligation, surtout en présence de violence, d'abus ou de traumatisme. La protection et la reconnaissance des faits sont prioritaires.

Formuler une décision

Phrase de synthèse : Dans cette situation, je reconnais que...
Ma part de responsabilité est...
Ce qui ne m'appartient pas est...
La valeur que je souhaite défendre est...
La limite que je décide de poser est...
La demande que je vais formuler est...
La première action concrète sera...

Échéance : Quand allez-vous agir ?
De quel soutien avez-vous besoin ?
Quel obstacle pourrait vous empêcher d'agir ?
Comment saurez-vous que votre décision est respectée ?
À quel moment réévaluerez-vous la situation ?

Évaluer la justice de la décision

Noter chaque affirmation de 0 à 10.

Critère	Note
Ma décision s'appuie sur des faits suffisamment établis	/10
Elle respecte ma dignité	/10
Elle respecte autant que possible la dignité de l'autre	/10
Elle prend en compte les conséquences réelles	/10
Elle est proportionnée	/10
Elle distingue ma responsabilité de celle des autres	/10
Elle ne repose pas uniquement sur la peur ou la colère	/10
Elle est cohérente avec mes valeurs	/10
Je suis prêt à en assumer les conséquences	/10
Je pourrai encore considérer cette décision comme juste dans quelques semaines	/10

Question finale : Quelle note inférieure à 7 mérite d'être retravaillée avant d'agir ?

Questions de clôture de l'entretien

Qu'avez-vous compris de nouveau ?
Quelle confusion s'est clarifiée ?
Quelle responsabilité acceptez-vous ?
Quelle culpabilité pouvez-vous déposer ?
Quelle limite devient nécessaire ?
Quelle demande devez-vous exprimer ?
Quelle part de vous a besoin d'être rassurée ou soutenue ?

Quelle réaction automatique souhaitez-vous éviter ?
 Quelle attitude plus juste voulez-vous expérimenter ?
 Quelle est votre prochaine action concrète ?

Grille synthétique pour l'accompagnant

Étape	Question centrale
Situation	Que s'est-il passé concrètement ?
Faits	Qu'est-ce qui est observable et vérifiable ?
Interprétation	Quelle signification donnez-vous à la situation ?
Émotions	Que ressentez-vous ?
Besoins	Quel besoin ou quelle valeur est touché ?
Résonance	Que cette situation réveille-t-elle de plus ancien ?
Ennéagramme	Quel automatisme de votre profil est activé ?
Responsabilité	Quelle est votre part, celle de l'autre et celle du contexte ?
Proportionnalité	Votre réponse est-elle ajustée à la situation ?
Limite	Que devez-vous protéger ou refuser ?
Réparation	Que peut-il être demandé ou restauré ?
Décision	Quelle action respecte au mieux toutes les personnes concernées ?
Mise en œuvre	Quand et comment allez-vous agir ?

Indicateurs nécessitant une orientation

L'entretien doit conduire à une orientation vers un professionnel compétent lorsque la situation révèle notamment : des violences physiques, psychologiques ou sexuelles ;

une emprise ;	un harcèlement ;
des menaces ;	une mise en danger ;
une discrimination ;	un risque suicidaire ;
des symptômes traumatiques importants ;	
une procédure judiciaire en cours ;	un besoin de conseil juridique ;
une situation dépassant le cadre de compétence de l'accompagnant.	

Dans ces situations, l'Ennéagramme ne doit jamais devenir l'outil principal d'analyse. La sécurité, le droit, la santé et la protection de la personne sont prioritaires.