

Ennéagramme et mythe de Sisyphe

De la répétition inconsciente à la liberté intérieure

Il nous arrive à tous d'avoir l'impression de pousser inlassablement la même pierre. Nous prenons une résolution, nous faisons des efforts, nous pensons avoir dépassé une difficulté, puis nous nous retrouvons confrontés aux mêmes réactions, aux mêmes conflits ou aux mêmes insatisfactions. Les circonstances changent, les personnes ne sont plus les mêmes, mais quelque chose semble se répéter.

Le mythe de Sisyphe offre une image saisissante de cette expérience. Condamné par les dieux, Sisyphe doit pousser jusqu'au sommet d'une montagne un énorme rocher qui retombe chaque fois avant d'atteindre le sommet. Son effort est immense, mais son œuvre n'aboutit jamais. Dès que la pierre redescend, tout doit recommencer.

L'Ennéagramme permet de relire ce mythe comme une représentation de nos mécanismes de personnalité. Chacun de nous pousse, à sa manière, un rocher intérieur : une stratégie destinée à obtenir la sécurité, la reconnaissance, l'amour, la maîtrise ou la paix, mais qui finit souvent par recréer la difficulté qu'elle prétend résoudre.

Cette comparaison n'implique évidemment aucun lien historique entre l'Ennéagramme et le mythe de Sisyphe. Elle constitue plutôt une métaphore féconde pour comprendre la répétition psychologique et le chemin qui peut conduire de la compulsion à la liberté.

Sisyphe et l'expérience de l'absurde

Dans la mythologie grecque, Sisyphe est puni pour avoir défié les dieux et tenté d'échapper à la mort. Son châtement ne réside pas seulement dans l'effort physique. Il vient surtout de l'inutilité apparente de cet effort. La pierre retombera toujours. Rien ne demeure, rien ne s'accomplit, rien ne semble avoir de sens.

Albert Camus reprend ce mythe pour explorer l'expérience de l'absurde. L'absurde ne signifie pas simplement que la vie serait dépourvue de valeur. Il naît de la confrontation entre notre désir humain de sens, d'unité et de cohérence, et un monde qui ne nous donne pas de réponse évidente.

L'être humain aimerait comprendre pourquoi il vit, pourquoi il souffre et vers quoi son existence se dirige. Mais le monde demeure en partie silencieux. Camus refuse aussi bien la résignation que les consolations qui supprimeraient artificiellement cette tension. Il propose de vivre lucidement, sans nier l'absurde et sans renoncer à l'existence.

C'est pourquoi il conclut son essai par cette formule célèbre : « Il faut imaginer Sisyphe heureux. » Ce bonheur ne vient pas de la réussite de son entreprise. Sisyphe ne triomphe pas de la montagne et la pierre continue de retomber. Mais au moment où il prend conscience de sa condition, il cesse d'être entièrement soumis à elle. Sa lucidité devient une forme de liberté.

La personnalité comme stratégie répétitive

L'Ennéagramme décrit neuf grandes manières d'organiser notre perception et notre comportement. Chaque profil développe une stratégie particulière pour faire face à une insécurité fondamentale. Cette stratégie n'est pas mauvaise en elle-même. Elle s'est souvent construite comme une réponse intelligente aux premières expériences de l'existence.

Le problème apparaît lorsque cette stratégie devient automatique, exclusive et inconsciente. La personne ne choisit plus vraiment son comportement : elle reproduit ce qu'elle sait faire, même lorsque cela ne convient plus à la situation. Plus elle rencontre de difficultés, plus elle intensifie sa stratégie. Elle pousse alors sa pierre avec encore davantage d'énergie, sans voir que sa manière de pousser contribue parfois à la faire retomber.

La compulsion de la personnalité ressemble ainsi au travail de Sisyphe. Nous poursuivons obstinément un sommet dont nous espérons enfin recevoir la paix :

- « Lorsque tout sera parfait, je pourrai me détendre » ;
- « lorsque les autres auront besoin de moi, je serai aimé » ;
- « lorsque j'aurai réussi, j'aurai de la valeur » ;
- « lorsque j'aurai trouvé ce qui me manque, je serai pleinement moi-même » ;
- « lorsque je saurai tout ce qu'il faut savoir, je pourrai agir » ;
- « lorsque j'aurai éliminé tous les risques, je serai en sécurité » ;
- « lorsque j'aurai multiplié les possibilités, je ne souffrirai plus » ;
- « lorsque je serai assez fort, personne ne pourra m'atteindre » ;
- « lorsque les tensions auront disparu, je pourrai enfin vivre en paix ».

Mais le sommet recule continuellement. La personnalité ne peut jamais recevoir une sécurité définitive de ce qu'elle cherche compulsivement.

Les neuf manières de pousser le rocher

Les profils du centre instinctif cherchent principalement à réguler leur rapport à l'action, à l'autonomie et à la colère.

—> Le type 8 pousse le rocher par la force. Il intensifie son énergie, prend le contrôle et refuse de se montrer vulnérable. Pourtant, plus il impose sa puissance pour éviter d'être dominé, plus il risque de susciter autour de lui des résistances qui l'obligent à renforcer encore son contrôle.

—> Le type 9 pousse sa pierre en essayant de ne pas sentir son poids. Il évite les conflits, diffère les décisions et s'adapte aux attentes des autres. Mais ce qui n'est pas affronté s'accumule, si bien que l'effort nécessaire devient progressivement plus important.

—> Le type 1, quant à lui, veut conduire la pierre jusqu'au sommet de la manière la plus juste possible. Il corrige, améliore et maîtrise, mais l'imperfection réapparaît sans cesse, nourrissant une tension intérieure et un sentiment de devoir jamais achevé.

Les profils du centre émotionnel organisent davantage leur effort autour de l'image, de la valeur personnelle et du besoin de reconnaissance.

—> Le type 2 pousse le rocher en se rendant indispensable. Il donne, conseille, soutient et anticipe les besoins, dans l'espoir souvent inconscient d'être aimé en retour. Lorsque cette reconnaissance ne vient pas, il peut redoubler d'attention ou éprouver du ressentiment.

—> Le type 3 pousse par la performance. Il atteint des objectifs, s'adapte aux critères de réussite et cherche à devenir quelqu'un qui mérite l'admiration. Mais chaque réussite appelle une nouvelle réussite, car aucune ne répond définitivement à la question de sa valeur personnelle.

—> Le type 4 pousse son rocher à la recherche d'une intensité ou d'une plénitude absente. Il compare le réel à ce qui pourrait être, perçoit ce qui manque et espère qu'une expérience, une relation ou une compréhension plus profonde lui permettra enfin de se sentir pleinement vivant. Pourtant, ce qu'il idéalise semble souvent s'éloigner dès qu'il devient accessible.

Les profils du centre mental cherchent surtout à maîtriser l'incertitude, la peur et l'avenir.

—> Le type 5 pousse sa pierre en accumulant des connaissances, en préservant son énergie et en maintenant une certaine distance. Il espère être suffisamment préparé avant de s'engager, mais le monde demeure toujours trop vaste pour être totalement maîtrisé.

—> Le type 6 pousse en anticipant les dangers. Il vérifie, doute, cherche des garanties ou se confronte au risque pour prouver qu'il peut le vaincre. Toutefois, chaque réponse fait surgir une nouvelle question et chaque précaution révèle une nouvelle menace possible.

—> Le type 7 pousse enfin son rocher en multipliant les projets, les plaisirs et les possibilités. Il veut éviter l'enfermement et la souffrance, mais l'accumulation d'expériences peut l'empêcher d'habiter pleinement ce qu'il vit. À peine un sommet est-il entrevu qu'un autre paraît déjà plus attirant.

Ces descriptions ne signifient pas que les personnes seraient condamnées à répéter leur mécanisme. Elles montrent seulement comment une ressource légitime peut devenir une prison lorsqu'elle est utilisée sans conscience et sans mesure.

Le véritable rocher n'est pas la difficulté extérieure

Nous pensons souvent que notre pierre est constituée par les événements : une charge professionnelle, une relation difficile, un manque de reconnaissance, une maladie, une responsabilité familiale ou une décision complexe. Pourtant, deux personnes confrontées à la même situation ne la vivent pas de la même manière.

Le véritable rocher intérieur n'est donc pas seulement ce qui nous arrive. Il est aussi l'obligation que nous nous imposons face à ce qui arrive.

- Le type 1 ne porte pas uniquement une responsabilité : il porte l'exigence de ne commettre aucune erreur.
- Le type 2 ne rencontre pas seulement une personne en difficulté : il porte l'obligation d'être indispensable.
- Le type 3 ne réalise pas seulement un projet : il y engage la preuve de sa valeur.
- Le type 4 ne traverse pas seulement une insatisfaction : il l'interprète comme le signe qu'une dimension essentielle de sa vie lui manque.
- De même, le type 5 ne cherche pas seulement à comprendre : il croit devoir être totalement compétent avant de participer.
- Le type 6 ne fait pas seulement preuve de prudence : il cherche parfois la garantie qu'aucun danger ne surviendra.
- Le type 7 ne désire pas seulement vivre des expériences agréables : il tente de maintenir toute souffrance à distance.
- Le type 8 ne se contente pas d'agir avec force : il croit devoir rester invulnérable.

- Le type 9 ne recherche pas seulement l'harmonie : il peut penser qu'il doit renoncer à lui-même pour la préserver.

La pierre devient écrasante lorsqu'elle se confond avec une exigence impossible.

La descente de la montagne : le moment de la conscience

Dans la lecture de Camus, un moment particulier retient l'attention : celui où Sisyphe redescend vers sa pierre. Pendant la montée, il est absorbé par son effort. Dans la descente, il peut prendre conscience de ce qu'il vit.

Cette descente peut être rapprochée de l'observation intérieure proposée par l'Ennéagramme. Tant que nous sommes emportés par notre mécanisme, nous ne voyons que la nécessité d'agir. Il faut corriger, aider, réussir, chercher, comprendre, vérifier, prévoir, contrôler ou apaiser. Nous sommes entièrement identifiés à notre stratégie.

L'observateur intérieur introduit un espace entre l'impulsion et l'action. La personne peut alors reconnaître : « Voilà ma pierre. Voilà le sommet que je poursuis. Voilà ce que j'espère obtenir. Voilà aussi ce que cette stratégie me coûte. »

Cette conscience ne supprime pas immédiatement le mécanisme. Sisyphe retrouve sa pierre au pied de la montagne. De même, une personne peut reconnaître sa compulsion et continuer à la ressentir. Mais elle n'est déjà plus totalement confondue avec elle. Elle découvre qu'elle possède un mécanisme sans être réductible à ce mécanisme.

La liberté commence rarement par la disparition de nos automatismes. Elle commence par la possibilité de ne plus leur obéir aveuglément.

Cesser de vouloir atteindre le mauvais sommet

Le chemin de transformation ne consiste pas nécessairement à pousser plus efficacement. Il peut conduire à remettre en question le sommet lui-même.

Le type 1 peut découvrir que la sérénité ne lui sera pas donnée par un monde enfin parfait.

Le type 2 peut recevoir l'amour sans devoir le mériter par son utilité.

Le type 3 peut retrouver sa valeur indépendamment de ses performances.

Le type 4 peut reconnaître la profondeur du présent sans avoir besoin de cultiver le manque.

Le type 5 peut entrer dans la vie avant de se sentir totalement prêt.

Le type 6 peut agir courageusement sans obtenir de certitude absolue.

Le type 7 peut découvrir qu'une limite consentie n'est pas nécessairement un enfermement.

Le type 8 peut éprouver qu'une vulnérabilité assumée ne détruit pas sa force.

Le type 9 peut comprendre que la paix véritable demande parfois une décision, une parole ou un conflit.

Dans le vocabulaire traditionnel de l'Ennéagramme, les vertus de sérénité, d'humilité, de vérité, d'équanimité, de détachement, de courage, de sobriété, d'innocence et d'action juste ne sont pas de

nouvelles performances à accomplir. Elles apparaissent lorsque la compulsion cesse d'occuper toute la place. Il ne s'agit donc pas d'abandonner l'effort, mais de le libérer de l'illusion qui le rend interminable.

Une grille pour l'accompagnement

Dans un entretien de coaching ou d'accompagnement, la métaphore de Sisyphe peut aider une personne à regarder sa situation sans se sentir immédiatement jugée. On pourra lui demander : « Quelle pierre avez-vous l'impression de pousser actuellement ? Quel sommet cherchez-vous à atteindre ? Que pensez-vous obtenir lorsque vous y serez arrivé ? À quel moment la pierre retombe-t-elle habituellement ? Que faites-vous alors : poussez-vous plus fort, changez-vous de méthode ou évitez-vous la montagne ? »

Une autre question peut ouvrir un déplacement décisif : « Et si votre problème n'était pas seulement la pierre, mais la conviction que vous devez absolument l'amener à ce sommet ? »

L'accompagnement cherchera ensuite une expérimentation modeste et concrète. Il ne s'agit pas de renverser toute la personnalité, mais d'introduire un geste libre dans le cycle répétitif : accepter une imperfection pour le type 1, exprimer un besoin pour le type 2, ralentir sans objectif pour le type 3, accueillir l'ordinaire pour le type 4, agir avec des connaissances incomplètes pour le type 5, décider malgré l'incertitude pour le type 6, demeurer présent à une frustration pour le type 7, demander de l'aide pour le type 8 ou prendre clairement position pour le type 9.

Un petit acte posé à contre-courant de la compulsion peut avoir davantage de portée qu'un effort spectaculaire réalisé sous son emprise.

Camus, l'Ennéagramme et la question spirituelle

Il faut cependant respecter la singularité de la pensée de Camus. Celui-ci ne cherche pas à donner au mythe une conclusion religieuse. Sa réponse consiste à vivre lucidement dans un monde qui ne livre pas de sens ultime évident. La révolte, la liberté et la passion de vivre constituent sa manière de ne pas céder au désespoir.

Une lecture chrétienne ouvre une autre perspective, sans qu'il soit nécessaire de récupérer artificiellement Camus. Pour le chrétien, le silence apparent du monde n'est pas nécessairement l'absence de Dieu. L'existence ne reçoit pas son sens de la seule réussite humaine, mais d'un appel et d'une relation. L'être humain ne se sauve pas en poussant sa pierre jusqu'au sommet par ses propres forces.

La grâce ne fait pas toujours disparaître les difficultés, les limites ou les répétitions. Elle peut cependant transformer notre manière de les traverser. La pierre que nous portons pour prouver notre valeur peut devenir le lieu où nous apprenons à la recevoir. Ce que nous vivons comme une condamnation peut devenir un chemin de consentement, de fidélité et de dépouillement.

La différence avec Sisyphe demeure essentielle : l'espérance chrétienne ne repose pas sur la répétition indéfinie du même. Elle affirme qu'aucune pierre, aucune souffrance et aucune mort n'ont le dernier mot. Mais cette espérance ne dispense pas de la lucidité. Elle invite au contraire à reconnaître les faux absolus auxquels nous consacrons nos forces.

L'Ennéagramme peut alors devenir un outil de discernement : quelle pierre Dieu me demande-t-Il réellement de porter, et quelle pierre ai-je fabriquée pour protéger mon personnage ? Quel effort relève de la fidélité, et lequel provient de la peur, de l'orgueil ou du besoin de maîtriser mon existence ?

De la répétition à la liberté

Le mythe de Sisyphe nous rappelle que l'être humain peut consacrer une énergie considérable à une entreprise qui le ramène continuellement à son point de départ. L'Ennéagramme précise que cette répétition possède, pour chacun, une forme particulière. Nous ne poussons pas tous la même pierre, nous ne rêvons pas du même sommet et nous ne réagissons pas de la même manière lorsqu'elle retombe.

La connaissance de son profil ne consiste pas à donner un nom définitif à son rocher. Elle permet d'observer le mouvement par lequel nous le soulevons, l'espoir que nous plaçons en lui et l'identité que nous cherchons à préserver.

Peut-être la liberté ne commence-t-elle pas lorsque la pierre atteint enfin le sommet, mais lorsque nous nous arrêtons un instant pour la regarder. Nous découvrons alors que nous pouvons choisir comment agir, ce que nous voulons servir et quel poids nous n'avons plus à porter.

L'Ennéagramme ne promet pas une vie sans répétitions ni difficultés. Il nous aide à ne plus confondre notre existence avec le mécanisme qui la gouvernait. Entre le sommet rêvé et la pierre retombée apparaît alors un espace de conscience. Et dans cet espace peut naître une manière nouvelle d'être présent, d'agir et d'aimer.