

Ennéagramme et Analyse Transactionnelle

vers une lecture intégrative des dynamiques de personnalité et de relation

Introduction

L'enneagramme offre une cartographie fine des structures de personnalité, mettant en lumière les motivations inconscientes, les mécanismes de défense et les stratégies d'adaptation précoces. De son côté, l'Analyse transactionnelle (AT), développée par Eric Berne, propose un modèle dynamique centré sur les processus relationnels, les états du moi et les scénarios de vie.

Si ces deux approches sont souvent mobilisées séparément, leur articulation ouvre un champ particulièrement fécond : celui d'une compréhension à la fois structurelle et interactionnelle de la personnalité. Là où l'enneagramme répond à la question « *pourquoi je fonctionne ainsi ?* », l'AT éclaire « *comment cela se joue concrètement dans la relation* ».

Cet article propose une lecture croisée avancée, destinée à des praticiens familiers de l'enneagramme, en mettant en évidence des correspondances opérantes et des leviers d'accompagnement.

Structure de personnalité et processus relationnels : deux niveaux complémentaires

L'enneagramme décrit une fixation du regard, une compulsion centrale et une stratégie adaptative qui organise durablement la perception et l'action. Chaque type constitue une cohérence interne stable, avec ses biais cognitifs, émotionnels et instinctifs.

L'Analyse Transactionnelle, quant à elle, se situe à un niveau plus phénoménologique et interactionnel :

- elle observe les échanges (transactions),
- identifie les états du moi activés,
- met en évidence les séquences répétitives (jeux psychologiques),
- et les inscrit dans un scénario de vie.

Une première articulation possible consiste donc à considérer que :

- le type enneagramme structure le “système” interne,**
- l'AT décrit ses manifestations dans l'interaction.**

Autrement dit, l'enneagramme donne la *grammaire*, l'AT donne la *conversation*.

États du moi et centres d'intelligence : une correspondance heuristique

L'un des ponts les plus féconds concerne la mise en relation des trois centres de l'enneagramme avec les états du moi de l'AT :

Ennéagramme	Fonction dominante	AT (hypothèse de correspondance)
Centre instinctif (8-9-1)	Action, contrôle, territoire	Parent
Centre émotionnel (2-3-4)	Image, relation, affect	Enfant
Centre mental (5-6-7)	Anticipation, analyse	Adulte

Cette correspondance ne doit pas être rigidifiée, mais elle offre une grille de lecture utile :

Les types instinctifs mobilisent fréquemment des formes de **Parent** (normatif ou protecteur).

Les types émotionnels expriment fortement des états **Enfant** (adapté ou libre).

Les types mentaux privilégient une posture **Adulte**, parfois défensive (hyper-mentalisation).

Cette lecture permet notamment de repérer :

les déséquilibres d'activation,

les rigidifications (ex : Adulte "gelé" chez certains types 5),

ou les contaminations (Parent envahissant chez le type 1).

Drivers et compulsion : le carburant comportemental du type

L'AT identifie cinq messages contraignants, ou drivers :

Sois parfait

Fais plaisir

Sois fort

Fais des efforts

Dépêche-toi

Ces drivers peuvent être lus comme des expressions comportementales observables de la compulsion ennéagramme.

Quelques correspondances typiques :

Type 1 : "Sois parfait" → cohérence avec l'exigence morale

Type 2 : "Fais plaisir" → stratégie relationnelle d'attachement

Type 3 : "Dépêche-toi" / "Sois parfait" → efficacité et performance

Type 6 : "Fais des efforts" → vigilance et anticipation

Type 8 : "Sois fort" → refus de la vulnérabilité

L'intérêt de ce croisement est double :

Il rend observable la compulsion (via le comportement)

Il offre un point d'entrée pragmatique en coaching

Jeux psychologiques et stratégies d'évitement

L'AT met en lumière les jeux psychologiques, ces séquences relationnelles répétitives qui aboutissent à un bénéfice psychologique (souvent inconscient).

Le modèle du triangle dramatique de Stephen Karpman (Victime – Sauveur – Persécuteur) s'articule particulièrement bien avec l'ennéagramme.

Chaque type présente des zones de prédilection :

Type 2 → Sauveur (avec glissement vers Victime si non reconnu)

Type 8 → Persécuteur (avec fond de vulnérabilité niée)

Type 9 → Victime (effacement, retrait)

Ces jeux peuvent être compris comme des extensions relationnelles de la stratégie du type :

ils permettent de maintenir la vision du monde,

d'éviter l'angoisse centrale,

et de confirmer le scénario interne.

Scénario de vie et fixation du type

L'AT propose le concept de scénario de vie, construit dès l'enfance à partir de décisions précoces, en réponse à l'environnement.

Ce concept résonne fortement avec la formation du type enneagramme :
dans les deux cas, il s'agit d'une adaptation précoce,
organisée autour d'une croyance centrale,
et maintenue par des boucles de confirmation.

Une distinction importante toutefois :
le scénario (AT) est narratif et évolutif,
la fixation (enneagramme) est structurelle et systémique.
Le croisement des deux permet de travailler à la fois :
sur les contenus biographiques (AT),
et sur les mécanismes profonds de perception (enneagramme).

Positions de vie et vision du monde des types

L'AT décrit quatre positions de vie fondamentales :

- Je suis OK / Tu es OK
- Je suis OK / Tu n'es pas OK
- Je ne suis pas OK / Tu es OK
- Je ne suis pas OK / Tu n'es pas OK

Ces positions peuvent être rapprochées des croyances implicites des types :

- Type 4 → “Je ne suis pas OK, les autres le sont”
- Type 8 → “Je suis OK, les autres ne le sont pas”
- Type 9 → “Je ne suis pas vraiment important”

Cette lecture éclaire :

- la posture relationnelle spontanée
- les biais d'interprétation
- et les difficultés dans l'intimité

Vers une intégration en pratique d'accompagnement

L'articulation Ennéagramme – AT offre une grille particulièrement opérante en coaching, il permet :
d'identifier la structure de personnalité
de comprendre les motivations profondes
de repérer les angles morts

L'AT permet de :

- travailler la communication concrète
- observer les transactions en direct
- intervenir sur les jeux et les scénarios

Ensemble, ils permettent de naviguer entre :

- profondeur structurelle (ennéagramme)
- ajustement relationnel immédiat (AT)

Pour conclure

Loin d'être redondants, l'ennéagramme et l'Analyse Transactionnelle constituent deux modèles profondément complémentaires. Leur mise en dialogue permet de dépasser une lecture statique de la personnalité pour accéder à une compréhension vivante, incarnée et relationnelle des dynamiques humaines.

Pour le praticien expérimenté, cette intégration ouvre un espace de travail particulièrement riche : celui où la transformation ne passe pas uniquement par la compréhension du type, mais par l'observation fine de ce qui se joue, ici et maintenant, dans la relation.

Annexes

Intégration des différents éléments

Types	Drivers	États du moi dominants	Jeux psychologiques	Position de vie	Scénario de vie (AT)	Nuances sous-types
1	Sois parfait	Parent critique / Adulte contrôlant	Persécuteur moral, critique	Je suis OK / Tu n'es pas OK	“Je dois être irréprochable pour être valable”	SP rigueur intérieure SO réformateur SX perfection relationnelle
2	Fais plaisir	Parent nourricier / Enfant adapté	Sauveur → Victime	Je ne suis pas OK / Tu es OK	“Je suis aimé si je réponds aux besoins des autres”	SP séduction indirecte SO dévouement groupe SX fusion affective
3	Dépêche-toi / Sois parfait	Enfant adapté performant / Adulte stratégique	Jeu de réussite, évitement échec	Je suis OK / Tu es OK (conditionnel)	“Je vaux par ce que je réussis”	SP efficacité SO image sociale SX séduction par réussite
4	Fais des efforts	Enfant libre / Enfant blessé	Victime, dramatisation	Je ne suis pas OK / Tu es OK	“Quelque chose me manque pour être aimé”	SP souffrance intériorisée SO honte sociale SX intensité émotionnelle
5	Sois fort	Adulte détaché / Enfant retiré	Retrait, évitement	Je suis OK / Tu n'es pas OK (intrusif)	“Je dois me préserver pour ne pas être envahi”	SP refuge SO expertise SX lien rare mais intense
6	Fais des efforts	Enfant adapté anxieux / Parent normatif	Victime, “Oui mais...”	Je ne suis pas OK / Tu es OK	“Je dois me méfier pour être en sécurité”	SP sécurité matérielle SO loyauté SX contre-phobie
7	Dépêche-toi	Enfant libre / Adulte rationalisant	Évitement, fuite douleur	Je suis OK / Tu es OK (évité)	“Je dois rester positif pour ne pas souffrir”	SP jouissance SO réseau SX excitation relationnelle
8	Sois fort	Parent dominant / protecteur	Persécuteur, contrôle	Je suis OK / Tu n'es pas OK	“Je dois être fort pour ne pas être dominé”	SP territorial / SO leader SX intensité & confrontation
9	Fais plaisir / Fais des efforts	Enfant adapté / Parent effacé	Victime passive, oubli de soi	Je ne suis pas OK / Tu es OK	“Je dois m'effacer pour garder le lien”	SP confort SO appartenance SX fusion

Tableau décisionnel en coaching

Étape	Question clé	Indices / Réponses	Lecture	Orientation type (hypothèse)
1. Problème	« Quelle est la difficulté principale ? »	Contrôle / colère	Centre instinctif	8 – 9 – 1
		Relation / image / émotion	Centre émotionnel	2 – 3 – 4
		Peur / doute / anticipation	Centre mental	5 – 6 – 7
2. Driver	« Qu'est-ce que vous devez absolument faire ou être ? »	Être parfait	Driver "Sois parfait"	1 – 3 – 6
		Faire plaisir	Driver "Fais plaisir"	2 – 9
		Être fort	Driver "Sois fort"	8 – 5
		Faire des efforts	Driver "Fais des efforts"	4 – 6 – 9
		Se dépêcher	Driver "Dépêche-toi"	3 – 7
3. État du moi	« Comment réagissez-vous ? »	Contrôle, juge	Parent	1 – 8
		Analyse, distance	Adulte	5 (souvent)
		Émotion, adaptation	Enfant	2 – 4 – 6 – 9
4. Jeu psy	« Quel rôle prenez-vous ? »	Victime ("je subis")	Triangle dramatique	4 – 6 – 9
		Sauveur ("je fais pour")	Triangle dramatique	2 – 9
		Persécuter ("je contrôle")	Triangle dramatique	1 – 8
5. Position de vie	« Qui est OK dans la situation ? »	Je suis OK / Tu es OK	Position saine	Tous types (intégration)
		Je suis OK / Tu n'es pas OK	Supériorité / contrôle	1 – 8
		Je ne suis pas OK / Tu es OK	Dévalorisation	2 – 4 – 6 – 9
		Je ne suis pas OK / Tu n'es pas OK	Retrait / désespoir	5 – 9 (parfois)
6. Scénario	« Quelle croyance profonde se rejoue ? »	"Je dois être parfait"	Scénario de perfection	1
		"Je dois être aimé"	Scénario d'attachement	2
		"Je vaudrais par ma réussite"	Scénario de performance	3
		"Il me manque quelque chose"	Scénario de manque	4
		"Je dois me protéger"	Scénario de retrait	5
		"Je dois me méfier"	Scénario de sécurité	6
		"Je dois éviter la souffrance"	Scénario d'évitement	7
		"Je dois être fort"	Scénario de puissance	8
"Je dois m'effacer"	Scénario d'oubli de soi	9		
7. Synthèse	Croisement des éléments	Driver + État du moi + Jeu + Position	Dynamique dominante	Hypothèse de type
8. Levier	« Que rééquilibrer ? »	Sortir du driver	Autorisation opposée	Transformation
		Changer d'état du moi	Mobiliser Adulte / Enfant libre	Régulation
		Sortir du jeu	Triangle de Karpman	Relation saine
		Réviser croyance	Nouvelle décision	Évolution