

# Ennéagramme et approche systémique

## du type à la dynamique relationnelle

### Introduction

L'enneagramme est souvent utilisé comme une grille de lecture intrapsychique : motivations, peurs, mécanismes de défense, chemins d'évolution. Pourtant, pris isolément, il peut donner l'illusion d'un fonctionnement « en vase clos ». L'approche systémique, issue notamment de l'école de Palo Alto, vient utilement compléter cette vision en replaçant l'individu dans les boucles d'interaction qui le constituent.

Croiser enneagramme et systémique permet de passer d'une lecture en termes de type à une lecture en termes de processus relationnels. On ne parle plus seulement de « ce que je suis », mais de « ce que nous co-créons ».

### Du type à la fonction dans le système

Dans une perspective systémique, un comportement n'est jamais seulement l'expression d'un trait interne : il a une fonction dans le système.

Ainsi, chaque type enneagramme peut être compris comme occupant une position régulatrice implicite dans son environnement :

Le type 1 stabilise par la norme

Le type 2 régule par le lien

Le type 3 ajuste par l'efficacité

Le type 4 intensifie l'expérience émotionnelle

Le type 5 crée de la distance régulatrice

Le type 6 sécurise par anticipation

Le type 7 ouvre le champ des possibles

Le type 8 structure par la force et la confrontation

Le type 9 amortit les tensions

Ces fonctions ne sont pas choisies consciemment, elles émergent en réponse aux besoins du système (famille, équipe, organisation).

Le type n'est donc pas seulement une structure interne, mais une réponse adaptative co-construite.

### Les boucles interactionnelles : quand les types se renforcent mutuellement

L'approche systémique met en lumière les boucles de rétroaction. Un comportement A renforce un comportement B, qui renforce A, etc.

Exemples :

**1 ↔ 9**

Plus le 1 impose une exigence, plus le 9 se retire → plus le 9 se retire, plus le 1 intensifie le contrôle.

**2 ↔ 8**

Plus le 2 donne, plus le 8 prend (ou impose) → plus le 8 prend, plus le 2 surinvestit.

**6 ↔ 7**

Plus le 6 doute, plus le 7 évite → plus le 7 évite, plus le 6 s'inquiète.

Ces dynamiques illustrent une idée centrale : ce qui pose problème n'est pas le type en soi, mais la rigidification de la boucle.

## Homéostasie et loyautés invisibles

Tout système tend à maintenir un équilibre (homéostasie), même s'il est dysfonctionnel.

Dans cette logique, chaque type peut être vu comme porteur d'une loyauté implicite :

Le 1 : loyauté à un idéal moral

Le 2 : loyauté au besoin d'être indispensable

Le 3 : loyauté à la réussite du système

Le 4 : loyauté à l'authenticité émotionnelle

Le 5 : loyauté à l'autonomie

Le 6 : loyauté à la sécurité collective

Le 7 : loyauté à l'évitement de la souffrance

Le 8 : loyauté à la protection

Le 9 : loyauté à la paix

Ces loyautés rendent le changement difficile, car évoluer peut être vécu comme une trahison du système.

## Le symptôme comme solution

Un principe fondamental en systémique :

**le problème est souvent une tentative de solution qui persiste.**

Relu à travers l'ennéagramme :

Le perfectionnisme du 1 est une tentative de prévenir le chaos

L'aide du 2 est une tentative d'éviter le rejet

L'hyperactivité du 7 est une tentative d'éviter la douleur

Le retrait du 5 est une tentative de préserver les ressources

Dans une perspective systémique, on ne cherche pas d'abord à supprimer le comportement, mais à comprendre :

**À quoi sert-il dans le système ? Que se passerait-il s'il disparaissait ?**

## Dépathologiser les types : une lecture circulaire

L'approche systémique invite à abandonner une causalité linéaire (« il est comme ça parce que... ») au profit d'une causalité circulaire :

Le 8 n'est pas « dominant » en soi → il peut répondre à un environnement perçu comme menaçant

Le 6 n'est pas « anxieux » en soi → il peut porter l'angoisse du système

Le 9 n'est pas « passif » → il peut maintenir la cohésion

Chaque type peut être vu comme une intelligence adaptative au service du système.

## **Intervention : déplacer le système plutôt que corriger l'individu**

Croiser ennéagramme et systémique transforme profondément la posture d'accompagnement.

Travailler sur les interactions plutôt que sur les traits

« Que se passe-t-il entre vous ? » plutôt que « Pourquoi es-tu comme ça ? »

Introduire des perturbations dans la boucle

Demander à un 9 de prendre position

Inviter un 1 à lâcher une règle

Encourager un 7 à rester dans l'inconfort

Utiliser le paradoxe

Prescrire le symptôme (ex : « continuez à vous inquiéter, mais à heure fixe » pour un 6)

Changer de niveau logique

Passer du contenu (ce qui est dit) à la relation (comment c'est dit)

## **Vers une intégration : du type figé au rôle flexible**

L'enjeu n'est pas de « sortir de son type », mais de :

désidentifier le type comme unique mode de réponse

élargir le répertoire comportemental

devenir conscient de sa place dans les boucles systémiques

On pourrait reformuler ainsi :

Le 1 devient capable de flexibilité

Le 2 d'autonomie relationnelle

Le 3 d'authenticité

Le 4 de stabilité

Le 5 d'engagement

Le 6 de confiance

Le 7 de profondeur

Le 8 de vulnérabilité

Le 9 de présence incarnée

## **Pour conclure**

L'ennéagramme décrit des structures internes puissantes ; l'approche systémique révèle qu'elles prennent sens dans des réseaux d'interactions.

Le croisement des deux ouvre un espace particulièrement fécond :

on ne travaille plus seulement sur qui je suis,

mais sur ce que je fais exister avec les autres.

C'est là que se situe le véritable levier de transformation : non dans la correction du type, mais dans la transformation des dynamiques relationnelles dont il est à la fois le produit et le moteur.

# Annexes

## Usage en coaching, en supervision ou en formation

Type	Rôle systémique	Boucle typique	Risque	Levier d'intervention	Signaux faibles d'entrée dans la boucle	Interventions paradoxales
1	Garant de la norme	Corrige → résistance → sur-contrôle	Rigidité / critique	Introduire du « assez bien »	Tension corporelle, micro-irritation, pensée « ce n'est pas correct »	Prescrire l'erreur volontaire (faire exprès imparfait) ; ritualiser un temps de critique limité
2	Régulateur du lien	Donne → non-demande → surdon	Dépendance	Frustrer l'aide	Anticipation des besoins, difficulté à dire non, attente implicite de retour	Interdire d'aider sans demande explicite ; prescrire de demander de l'aide
3	Optimiseur de performance	Performe → attente → suradaptation	Perte de soi	Ralentir	Accélération, langage orienté résultats, évitement du ressenti	Prescrire une activité sans objectif ni évaluation ; échouer volontairement dans un cadre sécurisé
4	Intensificateur émotionnel	Exprime manque → retrait de l'autre → intensification	Dramatisation	Stabiliser	Comparaison, sentiment de manque, montée émotionnelle rapide	Prescrire l'ordinaire (décrire factuellement) ; ritualiser un temps limité pour « plonger » émotionnellement
5	Régulateur de distance	Retrait → intrusion → retrait	Isolement	Structurer le lien	Fatigue sociale anticipée, besoin de se retirer, réduction de l'expression	Planifier des contacts courts obligatoires ; prescrire de partager avant d'être prêt
6	Vigile du système	Doute → rassurance/ évitement → doute	Anxiété chronique	Clarifier	Questionnement en boucle, hésitation, recherche de validation	Prescrire l'inquiétude (créneau dédié) ; décider rapidement sans vérifier
7	Ouvreur de possibles	Évite → contraintes → fuite	Dispersion	Limiter	Ennui naissant, zapping, projection future	Prescrire de rester dans l'inconfort ; finir une tâche avant d'en commencer une autre
8	Protecteur	Imposition → soumission/ résistance → intensification	Conflit	Introduire vulnérabilité	Montée d'intensité, impatience, perception de faiblesse chez l'autre	Prescrire de ralentir et demander au lieu d'imposer ; exprimer une vulnérabilité contrôlée
9	Pacificateur	Effacement → envahissement → effacement	Inertie	Se prioriser	Oubli de soi, difficulté à choisir, anesthésie	Prescrire un désaccord ; imposer un choix rapide sans consulter

**Questions :** Quel rôle suis-je en train de jouer dans ce système ?  
 Quelle boucle suis-je en train d'alimenter ?  
 Qu'est-ce que mon comportement provoque chez l'autre ?  
 Quelle micro-perturbation puis-je introduire ?

Un même individu peut changer de rôle selon les systèmes :

Un 2 en famille peut devenir « 8 » en entreprise

Un 9 peut devenir « 6 » dans un contexte insécurisant

Ce qui compte n'est pas seulement le type, mais la fonction activée dans le système donné.

**Les signaux faibles :** porte d'entrée stratégique. Ce sont des micro-indicateurs précoces :  
souvent corporels (tension, fatigue, agitation)  
cognitifs (pensées automatiques typiques)  
relationnels (micro-ajustements invisibles)

Intérêt : intervenir avant que la boucle ne s'emballe.

**Les interventions paradoxales : logique systémique pure**

Elles reposent sur un principe clé : Si une tentative de solution entretient le problème, alors amplifier ou ritualiser cette tentative peut casser la boucle.

Elles permettent :

de court-circuiter les résistances

de redonner du choix

de rendre visible l'automatisme

À utiliser avec discernement (alliance, cadre, sécurité).

**Micro-ajustements**

L'efficacité vient souvent de micro-déplacements :

1 : passer de « corriger » à « observer sans agir »

2 : passer de « deviner » à « demander »

3 : passer de « faire » à « être vu sans faire »

4 : passer de « intensifier » à « contenir »

5 : passer de « se retirer » à « rester 10% de plus »

6 : passer de « vérifier » à « tester »

7 : passer de « ouvrir » à « fermer »

8 : passer de « imposer » à « inviter »

9 : passer de « éviter » à « choisir »