

# Ennéagramme et Thérapie des schémas

L'enneagramme est souvent présenté comme une cartographie des stratégies de l'ego : neuf manières organisées de percevoir le monde, de se protéger et de donner sens à son expérience de la vie.

La thérapie des schémas de Jeffrey Young, quant à elle, propose une lecture clinique des blessures émotionnelles précoces et des stratégies mises en place pour y survivre.

Ces deux approches, issues de traditions différentes, peuvent sembler éloignées. Pourtant, une mise en dialogue attentive révèle une complémentarité féconde : là où la thérapie des schémas éclaire la source de la souffrance, l'enneagramme éclaire la forme identitaire que prend l'adaptation à cette souffrance.

**La thérapie des schémas identifie des schémas précoces inconditionnels**, c'est-à-dire des structures émotionnelles profondes, formées lorsque des besoins fondamentaux de l'enfant n'ont pas été suffisamment satisfaits (sécurité, attachement, autonomie, reconnaissance, limites...).

Ces schémas sont :

- émotionnels autant que cognitifs
- largement inconscients
- auto-entretenus

Pour faire face à la douleur qu'ils génèrent, l'individu développe des stratégies d'adaptation (coping), regroupées en trois grandes familles :

- La soumission : se conformer au schéma, le vivre comme une vérité
- L'évitement : fuir les situations ou émotions qui activent le schéma
- La compensation : lutter contre le schéma en adoptant des comportements opposés, souvent excessifs

Ces stratégies sont adaptatives à l'origine, mais deviennent source de souffrance lorsqu'elles se rigidifient.

**L'enneagramme décrit neuf structures de personnalité, organisées autour :**

- d'une peur fondamentale
- d'une fixation cognitive
- d'une passion dominante

Chaque type correspond à une stratégie stable de survie psychique : une manière particulière de préserver le lien, l'identité et le sentiment de valeur personnelle.

L'enneagramme ne cherche pas à expliquer l'origine développementale précise de ces stratégies, mais à décrire :

- leur logique interne
- leur cohérence
- leur dynamique d'enfermement... et de transformation

**Une hypothèse de lecture intégrative** peut consister à considérer que les schémas précoces inconditionnels décrivent les blessures émotionnelles fondamentales, tandis que les types de l'enneagramme décrivent les stratégies identitaires dominantes construites pour y faire face.

Dit en d'autres termes : la thérapie des schémas éclaire le « pourquoi ça fait mal » et l'enneagramme éclaire le « comment je m'organise pour survivre à cette douleur »

Les trois stratégies de coping et les types de l'enneagramme peuvent ainsi se conjuguer de la façon suivante :

• **Dans la soumission**, la personne va s'identifier à la blessure. Elle confirme le schéma par ses pensées, ses émotions et ses choix relationnels. Avec l'enneagramme, cela peut se traduire par :

- une identité construite autour du manque (type 4)
- une sécurité recherchée dans la vigilance anxieuse (type 6 phobique)
- un lien préservé au prix de l'effacement de soi (type 2)

La souffrance devient parfois constitutive de l'identité.

• **Dans l'évitement**, la personne organise sa vie pour ne pas ressentir la douleur liée au schéma. On retrouve ici des résonances fortes avec :

- le retrait et l'économie émotionnelle du type 5
- la fuite dans le plaisir et les possibles du type 7
- l'anesthésie et l'oubli de soi du type 9

L'évitement protège à court terme, mais peut conduire à un sentiment de vide ou de désengagement de soi.

• **Dans la compensation**, la personne lutte contre le schéma en adoptant une posture inverse, souvent amplifiée. Cela fait écho à :

- la rigidité morale et l'auto-exigence du type 1
- la quête de réussite et d'image du type 3
- la force, le contrôle et la domination du type 8

La compensation donne une impression de puissance, mais au prix d'une tension intérieure chronique.

**L'ennéagramme enrichit la lecture clinique de la thérapie des schémas** en apportant :

- une dimension identitaire et existentielle (il ne s'agit pas seulement de comportements ou de pensées, mais d'une organisation du sentiment d'exister)
- une compréhension du sens subjectif donné à la stratégie (ce sens subjectif explique la résistance au changement : on ne lâche pas une stratégie qui donne une raison d'être)
- une dynamique de désidentification (l'enjeu n'est pas l'adaptation, mais la libération du Soi)
- une lecture fine des motivations inconscientes (l'ennéagramme est particulièrement précis sur le « pourquoi caché » des comportements)

Il ne se contente pas de dire « voilà votre schéma », mais interroge : « Qui êtes-vous devenu pour survivre à cela ? »

**En retour, la thérapie des schémas :**

- ancre l'ennéagramme dans une psychologie du développement (en permettant de comprendre les types non comme des "natures", mais comme des organisations adaptatives construites dans l'histoire)
- évite une lecture trop essentialiste des types (en soutenant une posture de travail sur soi non fataliste)
- rappelle que derrière toute fixation, il y a une souffrance relationnelle précoce (en humanisant la lecture de l'ennéagramme et en évitant toute moralisation des types)
- offre des outils thérapeutiques précis pour travailler la guérison

**Pour conclure**, cette articulation demande des précautions, notamment sur le fait qu'un profil de l'ennéagramme n'équivaut pas à un schéma unique et qu'un individu utilise souvent plusieurs stratégies de coping (adaptation).

Mettre en dialogue la thérapie des schémas et l'ennéagramme permet de tenir ensemble deux dimensions essentielles du travail sur soi : la guérison des blessures et la désidentification des stratégies.

Là où la thérapie des schémas soigne l'enfant blessé, l'ennéagramme accompagne le desserrement de l'ego. Ensemble, ils offrent une compréhension plus fine, plus humaine et plus incarnée du chemin de transformation.

Pour aller plus loin :

Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Je réinvente ma vie, traduit et publié aux Éditions de l'Homme  
 Pascal Bernard, La thérapie des schémas : principes et outils pratiques, Elsevier Masson