

# Ennéagramme et attachement

## neuf chemins vers la sécurité relationnelle

L'être humain se construit dans la relation. Dès les premiers instants de la vie, il découvre le monde à travers le regard, la présence et les réponses de ceux qui prennent soin de lui. C'est de cette expérience fondamentale qu'est née la théorie de l'attachement, développée par John Bowlby et approfondie par de nombreux chercheurs.

L'enneagramme, de son côté, décrit neuf grandes stratégies de personnalité. Chaque type représente une manière particulière de chercher sa place dans le monde, de répondre à ses besoins fondamentaux et de se protéger de ce qui lui semble menaçant.

À première vue, ces deux approches semblent différentes. Pourtant, elles se rejoignent sur une intuition commune : derrière nos comportements se cache toujours une quête de sécurité relationnelle.

### Deux regards complémentaires

La théorie de l'attachement cherche à comprendre comment une personne vit la proximité, la confiance, la dépendance et l'autonomie dans ses relations.

L'enneagramme cherche à comprendre comment une personne s'est organisée psychologiquement pour faire face à ses peurs et satisfaire ses besoins essentiels.

L'attachement répond à la question : « Puis-je compter sur l'autre ? »

L'enneagramme répond davantage à la question : « Comment ai-je appris à me protéger et à trouver ma place ? »

Ainsi, un même type enneagramme peut présenter différents styles d'attachement. Un type 5 n'est pas nécessairement évitant, pas plus qu'un type 2 n'est forcément anxieux. Cependant, chaque type rencontre des enjeux relationnels particuliers qui peuvent éclairer son rapport à l'attachement.

### Les styles d'attachement

On distingue généralement quatre grands styles :

| Style d'attachement | Caractéristiques principales                                       |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Sécure              | Confiance en soi et en l'autre, capacité d'intimité et d'autonomie |
| Anxieux             | Peur de l'abandon, besoin de réassurance                           |
| Évitant             | Difficulté à dépendre des autres, valorisation de l'autonomie      |
| Désorganisé         | Alternance entre recherche de proximité et peur de la relation     |

Ces styles peuvent se retrouver dans tous les types de l'enneagramme.

## **Type 1 : puis-je être aimé malgré mes imperfections ?**

Le type 1 cherche la justesse, la cohérence et l'intégrité.

Très tôt, il peut avoir développé l'impression que l'amour est lié au fait de bien faire les choses ou de répondre aux attentes.

Son enjeu d'attachement devient alors : « Puis-je être accueilli même lorsque je me trompe ? »

Son chemin de croissance consiste à découvrir qu'il n'a pas besoin d'être parfait pour être aimé.

## **Type 2 : puis-je être aimé sans devoir me rendre indispensable ?**

Le type 2 est naturellement tourné vers les autres et attentif à leurs besoins.

Il peut parfois chercher sa sécurité relationnelle dans le fait d'aider, de soutenir ou de se rendre utile.

Son enjeu profond est : « Puis-je être aimé pour moi-même et non pour ce que je donne ? »

La croissance passe par la capacité à recevoir autant qu'à donner.

## **Type 3 : puis-je être aimé sans avoir à réussir ?**

Le type 3 cherche souvent à obtenir reconnaissance et estime à travers l'accomplissement.

Il peut inconsciemment associer sa valeur personnelle à ses performances.

Son enjeu relationnel devient : « Serais-je encore aimé si je cessais de réussir ? »

Son chemin de croissance consiste à découvrir que l'amour authentique ne dépend pas de ses résultats.

## **Type 4 : puis-je être aimé sans être exceptionnel ?**

Le type 4 aspire à l'authenticité et à la profondeur.

Il ressent souvent intensément ce qui le distingue des autres.

Son enjeu d'attachement est : « Puis-je être aimé tel que je suis, sans devoir être unique ou différent ? »

La croissance consiste à accueillir la simplicité des relations ordinaires sans les dévaloriser.

## **Type 5 : puis-je être proche sans perdre mon autonomie ?**

Le type 5 protège soigneusement son espace intérieur.

La proximité peut parfois être vécue comme un risque d'envahissement ou d'épuisement.

Son enjeu relationnel est : « Puis-je rester moi-même tout en étant profondément relié aux autres ? »

La croissance passe par l'expérience d'une relation qui respecte à la fois la proximité et les frontières personnelles.

### **Type 6 : puis-je faire confiance malgré l'incertitude ?**

Le type 6 est particulièrement sensible aux questions de sécurité et de fiabilité.

Il cherche souvent à anticiper les risques afin d'éviter les déceptions.

Son enjeu d'attachement est : « Puis-je faire confiance sans disposer de toutes les garanties ? »

La croissance consiste à développer une confiance intérieure capable de traverser l'incertitude.

### **Type 7 : puis-je m'engager sans perdre ma liberté ?**

Le type 7 aime les possibilités, les découvertes et l'ouverture.

Il peut parfois craindre qu'un engagement profond limite sa liberté ou l'expose à la souffrance.

Son enjeu relationnel devient :

« Puis-je rester libre tout en m'attachant durablement ? »

La croissance consiste à découvrir que l'engagement n'est pas l'ennemi de la liberté mais peut en devenir une expression mature.

### **Type 8 : puis-je être vulnérable sans perdre ma force ?**

Le type 8 cherche naturellement à protéger ce qui est fragile en lui.

Il préfère souvent montrer sa force plutôt que son besoin des autres.

Son enjeu d'attachement est : « Puis-je me laisser toucher sans perdre mon pouvoir d'agir ? »

La croissance passe par la découverte qu'une véritable force inclut la confiance et la vulnérabilité.

### **Type 9 : puis-je exister sans perdre la relation ?**

Le type 9 valorise profondément l'harmonie et la paix.

Pour préserver le lien, il peut parfois minimiser ses propres besoins ou éviter les conflits.

Son enjeu relationnel est : « Puis-je être pleinement moi-même sans risquer la rupture du lien ? »

La croissance consiste à découvrir que l'affirmation de soi peut renforcer la relation plutôt que la menacer.

## **L'attachement sûr : un horizon commun**

Malgré leurs différences, les neuf types convergent vers un même objectif : développer une sécurité intérieure qui permette de vivre des relations libres, authentiques et équilibrées.

Une personne qui avance vers un attachement plus sûr devient progressivement capable :

- de demander de l'aide ;
- d'exprimer ses besoins ;
- d'accueillir ses émotions ;
- de faire confiance ;
- de poser des limites ;
- de rester elle-même dans la relation.

Sous cet angle, la croissance dans l'ennéagramme et la guérison de l'attachement poursuivent un but similaire : permettre à la personne d'abandonner peu à peu ses stratégies défensives pour entrer dans des relations plus vraies.

## **Une rencontre féconde avec l'IAFT**

L'Integrative Attachment Family Therapy (IAFT) met au cœur du processus thérapeutique la restauration de liens sécurisants.

L'ennéagramme peut aider à identifier les stratégies de protection propres à chaque personnalité.

L'approche de l'attachement aide à comprendre les blessures relationnelles qui se cachent derrière ces stratégies.

L'un décrit la manière dont nous nous protégeons ; l'autre éclaire ce dont nous avons besoin pour guérir.

Ensemble, ils offrent une lecture particulièrement riche de la personne et ouvrent un chemin vers une identité plus libre, plus unifiée et plus capable d'aimer.

## **Pour conclure**

L'ennéagramme et la théorie de l'attachement ne parlent pas exactement de la même chose, mais ils se rejoignent dans une conviction fondamentale : nous devenons pleinement nous-mêmes lorsque nous faisons l'expérience de relations suffisamment sûres pour ne plus avoir besoin de nous cacher derrière nos mécanismes de défense.

Derrière chacun des neuf types se trouve finalement une même aspiration : pouvoir être soi-même tout en restant profondément relié aux autres.