

# Ennéagramme et dépendance

La dépendance ne se limite pas aux addictions classiques (alcool, drogues, tabac). Elle peut concerner le travail, les écrans, le sport, la nourriture, les relations affectives, le sexe, l'argent, la spiritualité ou encore le besoin de contrôle.

Dans une perspective enneagramme, chaque type possède des vulnérabilités particulières qui peuvent favoriser certaines formes de dépendance lorsque la personne cherche à apaiser son anxiété, son vide intérieur ou sa souffrance.

L'enneagramme ne remplace évidemment pas les approches médicales, psychologiques ou addictologiques, mais il peut aider à comprendre les mécanismes sous-jacents qui alimentent les comportements addictifs.

## Pourquoi les dépendances apparaissent-elles ?

Toute dépendance répond généralement à une fonction psychologique :

- calmer une émotion difficile ;
- éviter une souffrance intérieure ;
- combler un manque affectif ;
- maintenir une image de soi ;
- rechercher du plaisir ou de la stimulation ;
- fuir une réalité jugée insupportable.

Chaque type d'enneagramme tend à utiliser des stratégies différentes pour répondre à ces besoins.

## Les dépendances selon les neuf types

Type	Dépendance fondamentale	Formes fréquentes
1	Dépendance à la rectitude et au contrôle	Travail excessif, perfectionnisme, rigidité morale
2	Dépendance à l'amour et à la reconnaissance	Relations fusionnelles, besoin d'être indispensable
3	Dépendance à la réussite et à l'image	Travail, performance, statut social
4	Dépendance à l'intensité émotionnelle	Relations passionnelles, rêveries, substances
5	Dépendance à l'autonomie et à la distance	Isolement, internet, jeux, univers intellectuels
6	Dépendance à la sécurité	Autorités, groupes, croyances rassurantes
7	Dépendance à la stimulation et au plaisir	Nourriture, voyages, achats, addictions diverses
8	Dépendance à la puissance	Travail, sexe, défis, adrénaline
9	Dépendance au confort et à l'évitement du conflit	Télévision, nourriture, routines anesthésiantes

## Les mécanismes de chaque type

### Type 1 : la dépendance au contrôle

Le type 1 cherche à éviter l'erreur et l'imperfection.

Sa véritable addiction peut être : avoir raison - corriger - améliorer - maîtriser.

Le risque est de devenir dépendant de la tension intérieure et de la critique.

## **Type 2 : la dépendance à l'amour**

Le type 2 a besoin de se sentir aimé et utile.

Il peut devenir dépendant : de la gratitude des autres - du rôle de sauveur - de l'attention reçue.  
Paradoxalement, plus il donne, plus il risque d'attendre inconsciemment un retour.

## **Type 3 : la dépendance à la réussite**

Le type 3 peut devenir accro à : la performance - l'efficacité - les résultats - l'admiration.  
Son identité risque alors de se confondre avec ses succès.

## **Type 4 : la dépendance à l'intensité émotionnelle**

Le type 4 peut développer une dépendance : à la mélancolie - aux émotions fortes -  
à la quête de l'exceptionnel.

La souffrance elle-même peut parfois devenir une composante de l'identité.

## **Type 5 : la dépendance à l'autosuffisance**

Le type 5 cherche à ne dépendre de personne.

Paradoxalement, il peut devenir dépendant :

de son indépendance - de ses connaissances - de ses espaces de retrait -  
des univers virtuels ou intellectuels.

## **Type 6 : la dépendance à la sécurité**

Le type 6 recherche des repères fiables.

Il peut devenir dépendant : d'un leader - d'une institution - d'un groupe -  
d'un système de croyances.

L'addiction porte alors davantage sur la certitude que sur un objet précis.

## **Type 7 : la dépendance au plaisir**

Le type 7 est souvent considéré comme le plus vulnérable aux addictions comportementales.

Il cherche à éviter : la frustration - l'ennui - la douleur.

Les conduites addictives peuvent prendre de multiples formes :

nourriture - achats - voyages - écrans - substances - sexualité.

## **Type 8 : la dépendance à l'intensité**

Le type 8 aime sentir qu'il est vivant.

Il peut rechercher : l'action - le risque - le pouvoir - la confrontation.

Certaines addictions servent à maintenir un niveau élevé d'énergie ou d'intensité.

## **Type 9 : la dépendance à l'anesthésie**

Le type 9 cherche avant tout la paix intérieure.

Ses dépendances servent souvent à :

éviter les tensions - ne pas ressentir la colère - oublier les problèmes.

Les formes sont souvent discrètes :

télévision - réseaux sociaux - nourriture - sommeil excessif - habitudes répétitives.

## Les flèches et les dépendances

Type	Tentation profonde	Risque addictif
1 → 4	Recherche de compensation émotionnelle	Nourriture, rêveries
2 → 8	Passage à l'excès	Relations possessives
3 → 9	Anesthésie après suractivité	Écrans, distraction
4 → 2	Recherche compulsive d'attention	Dépendance affective
5 → 7	Surconsommation de stimulations	Internet, loisirs
6 → 3	Hyperactivité compensatoire	Travail excessif
7 → 1	Contrôle rigide après excès	Cycles restriction/excès
8 → 5	Retrait et enfermement	Isolement
9 → 6	Recherche de sécurité extérieure	Dépendance relationnelle

Et inversement :

Mouvement	Tentation profonde	Risque addictif
1 → 7	Échapper à la limite	Plaisir, possibilités, stimulation
2 → 4	Être unique et irremplaçable	Amour exclusif, intensité relationnelle
3 → 6	Être légitime	Validation, appartenance, reconnaissance
4 → 1	Être irréprochable	Idéal, pureté, perfection de soi
5 → 8	Être invulnérable	Puissance, contrôle, autonomie absolue
6 → 9	Être tranquille	Confort, paix, absence de conflit
7 → 5	Tout comprendre	Connaissance, maîtrise intellectuelle
8 → 2	Être indispensable	Besoin d'être utile et nécessaire
9 → 3	Compter aux yeux du monde	Réussite, efficacité, visibilité

## Regard psychologique

Les neurosciences montrent que les addictions impliquent notamment les circuits de récompense du cerveau, en particulier la dopamine.

Cependant, l'objet de la dépendance n'est souvent qu'un symptôme. La question essentielle devient :

« Quelle souffrance ou quel besoin profond cette dépendance tente-t-elle de soulager ? »

Cette question rejoint l'approche de l'ennéagramme, qui cherche moins à supprimer le comportement qu'à comprendre la blessure, la peur ou le désir fondamental qui l'alimente.

## Perspective de Viktor Frankl

Pour le psychiatre et fondateur de la logothérapie Viktor Frankl, certaines dépendances peuvent être liées à ce qu'il appelait le « vide existentiel ». Lorsque la personne ne perçoit plus clairement un sens à son existence, elle peut chercher à combler ce vide par des compensations diverses.

La question n'est alors plus seulement : « Comment me débarrasser de cette dépendance ? » mais aussi : « Qu'est-ce que la vie attend de moi aujourd'hui ? »

Une dépendance perd souvent de sa force lorsque la personne retrouve une direction, une responsabilité ou une mission qui donne du sens à son existence.

## Pistes de croissance pour chaque type

Type	Chemin de libération
1	Accueillir l'imperfection
2	Recevoir autant que donner
3	Être plutôt que paraître
4	Habiter le réel ordinaire
5	Accepter l'interdépendance
6	Développer la confiance intérieure
7	Traverser la frustration sans fuir
8	Accueillir sa vulnérabilité
9	S'engager pleinement dans sa vie

## Question finale

L'ennéagramme suggère que derrière chaque dépendance se cache souvent une question plus profonde : « **À quoi suis-je réellement attaché ?** »

Car la dépendance la plus difficile à reconnaître n'est pas toujours celle à une substance ou à un comportement, mais celle à une image de soi, à une peur ou à une stratégie de survie que nous avons fini par confondre avec notre identité.

## Annexe : avec les addictions classiques

Deux personnes peuvent avoir la même addiction mais pour des raisons très différentes.

Par exemple, l'alcool :

un 6 peut boire pour diminuer son anxiété ;

un 7 pour amplifier le plaisir ;

un 9 pour s'anesthésier ;

un 4 pour intensifier ou accompagner ses émotions ;

un 8 pour relâcher un contrôle permanent.

### Pour chaque profil

Type	Dépendance psychologique fondamentale	Ce qui est recherché	Addictions comportementales souvent associées	Substances parfois associées
1	Contrôle, rectitude	Soulager la tension intérieure	Travail, perfectionnisme, organisation, contrôle alimentaire, sport excessif	Nourriture « récompense », alcool occasionnel de compensation
2	Besoin d'être aimé et indispensable	Recevoir affection et reconnaissance	Dépendance affective, sauvetage, relations fusionnelles, sexualité relationnelle	Alcool social, nourriture réconfort
3	Réussite et reconnaissance	Se sentir valable	Travail compulsif, performance, image, réseaux sociaux, réussite financière	Stimulants (café excessif notamment), parfois alcool de décompression
4	Intensité émotionnelle et identité	Se sentir unique et profondément vivant	Dépendance affective, passions amoureuses, rêveries, quête identitaire	Alcool, cannabis, substances favorisant l'évasion émotionnelle
5	Autonomie et maîtrise	Préserver son énergie et son indépendance	Internet, jeux vidéo, lecture compulsive, accumulation de connaissances	Consommations solitaires diverses
6	Sécurité et réassurance	Réduire l'anxiété	Vérifications répétitives, dépendance aux conseils, aux groupes, au travail	Tabac, alcool, anxiolytiques, cannabis
7	Plaisir et stimulation	Éviter la frustration et la souffrance	Achats, voyages, écrans, jeux, sexualité, nourriture, nouveautés	Alcool, drogues festives, consommation récréative
8	Puissance et contrôle	Ne pas subir ni dépendre	Travail, pouvoir, sexualité, sport intense, prise de risques	Alcool, stimulants, consommations liées à l'intensité
9	Confort et tranquillité	Éviter les tensions et l'inconfort	Télévision, réseaux sociaux, sommeil, nourriture, routines passives	Alcool, cannabis, substances apaisantes

## Sans oublier les flèches

Mouvement	Dépendance psychique	Addictions souvent associées
1 → 7	Échapper à la frustration	Nourriture, alcool festif, achats, loisirs compulsifs
1 → 4	Consolation émotionnelle	Nourriture, alcool, rêveries, dépendance affective
2 → 4	Être unique et aimé spécialement	Dépendance affective, sexualité fusionnelle, réseaux sociaux
2 → 8	Reprendre du pouvoir	Colère, contrôle relationnel, travail, sexualité
3 → 6	Être reconnu et légitime	Travail, réussite, diplômes, image sociale
3 → 9	Anesthésier l'épuisement	Écrans, séries, nourriture, sommeil excessif
4 → 1	Être parfait ou irréprochable	Contrôle alimentaire, perfectionnisme, développement personnel compulsif
4 → 2	Obtenir de l'attention	Dépendance affective, séduction, réseaux sociaux
5 → 8	Ne jamais être vulnérable	Travail solitaire, pouvoir, contrôle, parfois pornographie ou jeux de domination
5 → 7	Échapper au vide	Internet, jeux vidéo, achats, divertissements
6 → 9	Ne plus ressentir l'anxiété	Alcool, cannabis, télévision, écrans, nourriture réconfort
6 → 3	Retrouver sa valeur	Travail compulsif, performance, hyperactivité
7 → 5	Tout comprendre et tout maîtriser	Internet, formation permanente, lecture compulsive, information
7 → 1	Reprendre le contrôle	Régimes, perfectionnisme, discipline excessive
8 → 2	Être indispensable	Sauvetage, codépendance, travail pour les autres
8 → 5	Se protéger	Isolement, univers virtuels, consommation solitaire
9 → 3	Exister par l'action ou la réussite	Travail, activité permanente, surengagement associatif
9 → 6	Se rassurer	Dépendance aux proches, groupes, habitudes sécurisantes

## Les addictions les plus fréquemment observées par type

Type	Addictions les plus caractéristiques
1	Travail, perfectionnisme, contrôle alimentaire
2	Dépendance affective, besoin d'être indispensable
3	Travail, performance, réussite, image
4	Relations passionnelles, intensité émotionnelle
5	Internet, jeux, connaissances, isolement
6	Tabac, anxiolytiques, recherche compulsive de sécurité
7	Nourriture, alcool, achats, divertissements
8	Pouvoir, sexualité, adrénaline, travail
9	Télévision, écrans, nourriture, procrastination

## Une lecture plus existentielle

Les addictions classiques pourraient être regroupées autour de quelques grandes fonctions humaines :

Fonction recherchée	Addictions fréquentes
Échapper à la souffrance	Alcool, drogues, nourriture
Se sentir aimé	Dépendance affective, sexualité
Se sentir important	Travail, réussite, pouvoir
Se sentir en sécurité	Contrôle, accumulation, connaissances
Se sentir vivant	Risque, adrénaline, sexe
Éviter le vide intérieur	Écrans, réseaux sociaux, divertissement

## Les « drogues psychologiques » des neuf types

Type	Drogue psychologique principale
1	Avoir raison
2	Être aimé
3	Réussir
4	Ressentir intensément
5	Comprendre
6	Être rassuré
7	Se divertir
8	Être fort
9	Être tranquille

Derrière une addiction à l'alcool, aux écrans ou au travail, on retrouve fréquemment une addiction plus subtile : celle à une stratégie psychologique qui aide le type à éviter sa peur fondamentale. L'objet de l'addiction peut changer au cours de la vie ; la fonction profonde, elle, reste souvent la même jusqu'à ce qu'un véritable travail de conscience soit engagé.