

ENNÉAGRAMME ET ACCOMPAGNEMENT : ACCOMPAGNÉ DE TYPE 1

L'accompagné de type 1

Le type 1 a besoin d'être compris, de rentrer en contact avec ses émotions et ses sensations et/ou de les accepter. L'accompagnant doit d'abord gagner la confiance du 1, ce qui n'est pas aisé étant donné la rigidité du type. Il importe d'éviter toute forme de confrontation qui provoquerait la rupture de la relation d'accompagnement.

L'accompagnant peut manifester ses capacités intellectuelles que le 1 respecte.

Les éléments de base pour travailler avec un 1 sont de :

- lui manifester amour et compréhension, le contact physique pouvant être utile ;
- montrer de la tolérance vis-à-vis de ses imperfections (conduite) ;
- remettre en question ses valeurs avec gentillesse.

L'humour n'est pas sérieux pour le 1, alors éviter l'humour au début d'entretien, puis en pratiquer un léger lorsque la relation de confiance est établie.

Dans le centre instinctif, le 1 expérimente de manière concrète, et comme le travail est une source de progression, l'accompagnant peut lui donner facilement des tâches à faire.

Conseils de développement pour le type 1

- Les émotions étant souvent refoulées, en prendre conscience, les identifier, les nommer, en parler.
- Faire des exercices de relaxation avec une conduite sur les différentes parties du corps pour détendre le corps.
- Pratiquer les exercices de rappel de soi (cf. [stage "Ennéagramme : Essence"](#)).
- Travailler sur les valeurs pour élargir l'acceptation.
- Identifier les idéaux en cause, les localiser dans l'espace, et les mettre à portée atteignable. Les relier à des faits, au réel.
- Quand le jugement arrive, après avoir pensé « ce n'est pas bien – c'est bien » ou « ce n'est pas juste – c'est juste », dire « c'est différent ».
- Apprendre à faire un feed-back avant d'émettre toute critique : un point positif (qu'est ce qui s'est bien déroulé ?), puis ce que l'on aurait apprécié de différent, puis à nouveau un point positif dans le contexte.
- Substituer le « vous/tu » par le « je », « tu dois » par « j'aimerais », etc.
- Dans une situation d'agacement, d'insatisfaction, d'énervement, de colère, identifier quel est l'objectif de la relation (« qu'est-ce que je veux pour cette relation ? ») et se centrer sur l'objectif de la relation plutôt que sur celui de la tâche attendue.
- Quand une activité a été déléguée, regarder uniquement le résultat pas le processus, et si les critères sont atteints à 80 % (loi de Pareto), accepter le résultat tel quel.
- Pour déstructurer l'ego, pratiquer les exercices de Quantum Psychology® (cf. [stage "Ennéagramme : Éveil"](#)), notamment celui sur les suggestions hypnotiques pour diminuer le dialogue intérieur.
- Faire le traitement de la dépendance, de la séparation et de l'anxiété à propos des fiertés (cf. [stage "Ennéagramme : Libération"](#)).
- Repérer et observer la compulsion d'éviter à tout prix la colère, le mécanisme de défense de formation réactionnelle, la passion de colère, la fixation de perfectionnisme, et changer son attitude corporelle (cf. [stage "Ennéagramme : Centres"](#)).
- Centre instinctif tourné vers l'intérieur, le travail du 1 s'oriente vers l'extérieur : tenir plus compte des autres.