

ENNÉAGRAMME ET ACCOMPAGNEMENT : ACCOMPAGNÉ DE TYPE 2

Le **2** ne veut pas toujours régler ses propres problèmes, mais plutôt être plus efficace avec les autres ou parce qu'on l'a poussé à travailler sur lui, ou encore parce qu'un de ses proches est impliqué dans une démarche similaire.

Avec l'accompagnant, le **2** a soit une relation de compétition, soit une relation de séduction. Dans ce dernier cas, il a tendance à idéaliser l'accompagnant, à le flatter, à établir une relation intime avec lui, voire à le séduire. L'accompagnant doit refuser, gentiment mais fermement, cette attitude. Le **2** est fusionnel : il va se débrouiller pour connaître intimement son accompagnant, ses valeurs, ses critères, afin de faire ce qu'il attend et ainsi lui plaire. Le **2** est ainsi dans le mensonge de lui-même.

L'accompagnant doit cependant manifester une forte empathie, sans laquelle il n'y aura pas de résultat.

La répression, mécanisme de défense du **2**, et sa compulsion font qu'il est difficile de travailler directement sur les automatismes du **2**, celui-ci n'étant pas suffisamment conscient des limitations de son type pour lui. Il n'y a alors pas de matière à travailler autres que les émotions et la connexion à sa souffrance intérieure.

Conseils de développement pour le type **2**

- Chaque soir ou au moins une fois par jour, écrire a) les moments où il y a eu un ressenti de culpabilité, d'amertume, de peine, de colère, un sentiment d'être exploité, etc., b) ce qui a provoqué ces émotions, et c) comment est interprété le comportement de l'autre et le sien.
Ces écrits permettront de cerner les moments d'orgueil, de flatterie et de dédain restés inconscients et la conscientisation des vraies émotions. Parler à une tierce personne qui donnera son opinion accélère le processus d'évolution vers l'essence, car si le **2** est conscient de sa compulsion, il nie souvent être dans la passion et la fixation.
- En cas de ressenti négatif, ou si une personne ne comprend pas l'attitude du **2**, verbaliser dans l'instant ou plus tard la valeur transgressée par l'autre ou par soi. Se demander quoi faire ou dire pour que cela ne se reproduise pas.
- Vérifier la symétrie des relations du **2** (= prendre et donner en égale proportion).
- Quand le **2** apprend à dire non ou à exprimer ce qu'il veut, il le dit bien souvent sur un ton agressif. Pour éviter cette agressivité, commencer à le dire en dehors de la présence des autres, dans un autre lieu ou l'écrire, puis enfin en présence de l'autre.
- Les émotions vécues par un **2** sont à l'origine stimulées par l'environnement : pour le conscientiser, identifier et nommer les émotions et sensations et leurs origines.
- Pratiquer régulièrement des exercices de conscientisation du Soi comme l'exploration des positions perceptuelles : revivre une situation passée en position d'Observateur et en position Soi ; pratiquer dans le même but les exercices de rappel de soi (cf. [stage "Ennéagramme : Essence"](#)).
- Pour déstructurer l'ego, pratiquer les exercices de Quantum Psychology® (cf. [stage "Ennéagramme : Éveil"](#)), notamment celui sur l'identification pour diminuer la fusion.
- 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 de reconnaître ses propres besoins, le mécanisme de défense de répression, la passion d'orgueil, la fixation de dédain et de flatterie et changer son attitude corporelle (cf. [stage "Ennéagramme : Centres"](#)).
- Centre émotionnel tourné vers l'extérieur, le travail du **2** s'oriente vers l'intérieur : connaître ses émotions et son identité réelle.