

ENNÉAGRAMME ET ACCOMPAGNEMENT : ACCOMPAGNÉ DE TYPE 3

Le **3** porte souvent un masque dans la relation d'accompagnement, comme il le fait dans les autres situations de la vie. Il peut arriver avec des objectifs ponctuels et abandonner dès qu'ils sont atteints. Le côté positif du problème ponctuel et localisé est qu'il est généralement facile à régler. Le **3** veut atteindre son objectif et en s'y mettant à deux, on y arrivera.

Le **3** veut rarement du développement personnel. On ne le voit donc guère en thérapie, car ses activités et objectifs sont plus importants que la connaissance de soi, sauf s'il a subi une forte dépression et n'a pas eu la possibilité de rebondir vers un nouveau mensonge.

Le **3** trouve difficile de faire confiance à l'accompagnant, et tant que ce n'est pas le cas, la relation et le travail restent superficiels. Il peut essayer de séduire l'accompagnant, entrer en compétition avec lui, ou simplement lui donner les réponses qu'il attend.

Le **3** a énormément de mal à admettre, et c'est pourtant la clé de la réussite de la relation, l'existence de besoins personnels et d'un vide intérieur. L'accompagnant peut établir avec le **3** une certaine complicité, et il lui faudra beaucoup de chaleur pour l'accompagner dans cette découverte.

Attention, il importe d'être vigilant. Le **3** évitant les échecs, il fera tout pour réussir l'accompagnement, au risque de se et de vous mentir ; alors l'accompagnant a intérêt à aller vite et à ne pas dévoiler ses objectifs, ses méthodes, ses techniques.

Conseils de développement pour le type **3**

- Mettre au jour les différentes peurs du quotidien et les traiter.
- Demander de l'aide.
- Se connecter à ses émotions, à son être et prendre conscience de son existence en dehors de la réalisation. S'interroger sur son ressenti quand il ne réalise pas quelque chose. Faire des massages corporels.
- Acquérir une meilleure connaissance de soi en dehors des domaines tournés vers la réalisation, développer l'estime de soi, le respect de soi et des autres, s'interroger pour savoir si l'on fait soi-même ce qu'on attend des autres.
- Se forcer à faire un bilan, aspects positifs et négatifs, et accepter sa part de responsabilité dans le négatif.
- Relativiser les croyances comme « Il n'y a que moi qui puisse faire quelque chose pour moi » ou « je ne peux être aimé que si je suis indispensable, que si je réalise » aide à atteindre l'espérance.
- Le **3** s'identifie, c'est son mécanisme de défense. Il lui arrive aussi d'identifier inconsciemment des figures d'autorité à ses parents, ou d'autres personnes ayant joué un rôle important dans sa vie. Donc à propos d'amis, de supérieurs hiérarchiques, de conjoint, se poser la question : « Est-ce que je le regarde pour ce qu'il me paraît être, ou est-ce que je vois quelqu'un d'autre à travers lui ? » Pratiquer 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 prendre de la distance avec le(s) rôle(s).
- 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 les échecs, le mécanisme de défense d'identification, la passion de mensonge, la fixation de vanité, et changer son attitude corporelle (cf. [stage "Ennéagramme : Centres"](#)).
- Rééquilibrer vie professionnelle et vie personnelle.