

ENNÉAGRAMME ET ACCOMPAGNEMENT : ACCOMPAGNÉ DE TYPE 4

Le 4 passerait volontiers la totalité du temps d'accompagnement à se plaindre. L'accompagnant doit cadrer le 4 et limiter le temps consacré à l'exposé de ses souffrances.

L'accompagnant doit aider le 4 à cesser d'amplifier ses émotions. Pour cela, il peut lui :

- signaler que ses souffrances sont en fait courantes ;
- faire comprendre qu'il a vécu des choses semblables et qu'il a survécu, non pas parce qu'il est tout-puissant mais simplement parce qu'il a refusé de se laisser détruire par cela ;
- expliquer logiquement son fonctionnement de façon à développer le centre mental.

Presque systématiquement, le 4 ne se considère pas comme entier ; il se sent incomplet et croit qu'il lui manque quelque chose. Ce ressenti trouve souvent sa source dans un sentiment d'abandon. Faire alors un processus de pardon (cf. [stage "Ennéagramme : Résilience"](#)) sur les parents, lui apprend qu'il n'est pas aussi laid qu'il le croit, que tout n'est pas de sa faute et qu'il y a des responsabilités à rendre aux autres.

Le 4 aimerait être la personne la plus importante aux yeux de son accompagnant, et que ce dernier délaisse à son profit d'autres personnes ou activités ; alors l'accompagnant doit éviter toute comparaison ou information pouvant favoriser ce besoin.

Souvent, le travail consiste à ramener le 4 sur le quotidien, sur le concret et le réalisme. Cela lui permet d'accéder à l'équanimité. C'est un travail long, car le 4 préfère l'imaginaire, le lointain, ce qui n'est pas là. On peut chercher avec lui des ressources dans des situations terre à terre pour lui permettre de s'ancrer dans la réalité (prendre une douche, marcher, cuisiner, etc.), et on construit des projets à très court terme (15 jours, 1 mois, 3 mois).

Conseils de développement pour le type 4

- Identifier les croyances limitantes à propos des comportements, des capacités et de l'identité, et les changer ; rompre la croyance que c'est la souffrance qui fait avancer.
- Dans un contexte de vie à traiter, lister concrètement ce qui est désiré ou voulu, et ce qui ne l'est pas, identifier les critères et leur hiérarchie, et procéder à des changements de hiérarchie appropriés à l'aboutissement de l'objectif ou du projet.
- Rétablir l'estime de soi ; se questionner à propos de l'intention positive d'une attitude, d'une pensée, ou d'un ressenti perçu comme négatif ; arrêter de se comparer aux autres ; lister ses qualités, retrouver des moments où elles ont été activées dans le passé et s'y reconnecter quotidiennement.
- Identifier les ressources pratiques et qualités nécessaires pour des moments du futur, s'y connecter et s'imaginer les vivre dans le futur immédiat.
- Lister les phrases et opinions négatives à son sujet. Trouver des contre-exemples.
- Pratiquer les exercices de rappel de soi (cf. [stage "Ennéagramme : Essence"](#)) aide à rester centré dans le présent et à ne pas partir dans son imaginaire, et permet la prise de distance par rapport aux événements et aux émotions.
- Pour déstructurer l'ego, pratiquer les exercices de Quantum Psychology® (cf. [stage "Ennéagramme : Éveil"](#)), notamment ceux sur les hallucinations, pour être dans le réel.
- Faire le traitement de la dépendance, de la séparation et de l'anxiété sur le besoin du monde imaginaire et sur les fiertés (cf. [stage "Ennéagramme : Libération"](#)).
- Repérer et observer la compulsion d'éviter à tout prix la banalité, le mécanisme de défense d'introjction et de sublimation, la passion d'envie, la fixation de mélancolie, et changer son attitude corporelle (cf. [stage "Ennéagramme : Centres"](#)).
- Le 4 est centré sur l'intérieur et en plus introjecte ; le travail du 4 s'oriente vers l'extérieur : le monde et les autres.