

ENNÉAGRAMME ET ACCOMPAGNEMENT : ACCOMPAGNÉ DE TYPE 5

Le 5 se montre froid et met beaucoup de temps avant de révéler quelque chose sur lui. Même pendant l'accompagnement, il se déconnecte parfois et se retire à l'intérieur de lui-même. À ces moments-là, l'accompagnant a simplement à être patient et disponible inconditionnellement au moment du retour.

Comme le 5 aime la logique, il est nécessaire de l'utiliser, voire de se montrer plus logique que lui. Le 5 respecte les compétences techniques.

Même si de nombreux 5 n'ont pas conscience de leurs émotions, ou n'aiment pas les montrer et encore moins les vivre, ils peuvent être hypersensibles. Ils ont à apprendre à vivre sereinement avec leurs émotions. Une première phase peut consister à repérer les sensations, puis les émotions et à les nommer. L'exercice est difficile pour les 5 : inutile de les brusquer, ils pourraient s'enfuir. Ensuite on peut travailler sur le rejet des émotions.

Alors peut se créer une relation de confiance qui permet à l'accompagnant d'aider le 5 à se connecter à son vide intérieur. Cependant, il doit conserver à l'esprit l'hypersensibilité du 5, et donc être prudent et éviter toute confrontation ou demande excessive qui amènerait le 5 à se fermer à nouveau.

Quand un 5 n'a jamais fait de développement personnel, l'Ennéagramme et l'Analyse Transactionnelle sont conseillés. Il peut aussi lire Paul Watzlawick (*Logique de la communication, Changements*), António Damásio (*L'Erreur de Descartes, Spinoza avait raison*), et se former à la reconnaissance des émotions sur les sites de Paul Ekman (www.paulekman.com) et/ou Simon Baron-Cohen (www.thetransporters.com).

Conseils de développement pour le type 5

- Mettre au jour les différentes peurs du quotidien et demander de l'aide pour les traiter.
- Faire des exercices de relaxation avec une conduite sur les différentes parties du corps (cf. [stage "Ennéagramme : Essence"](#)). Faire des massages corporels.
- Pratiquer les exercices de rappel de soi aide à connecter aux sensations corporelles et à rester dans son corps (cf. [stage "Ennéagramme : Essence"](#)).
- Pratiquer l'exploration des positions perceptuelles pour rétablir la position Soi et redonner sa place à la position Observateur.
- Lors de conflits intérieurs, se centrer sur soi, s'interroger sur les parties de sa personnalité en cause, les interroger sur leur intention positive, et trouver un consensus sur des valeurs, et non pas sur la logique.
- Établir un dictionnaire émotionnel : étudier quotidiennement des sensations et/ou émotions, analyser le contexte dans lequel elles sont apparues, noter les aspects, les symptômes physiques, se renseigner auprès d'autres personnes pour connaître le nom qui désigne l'état.
- Établir et respecter une hygiène de vie.
- Pour déstructurer l'ego, pratiquer les exercices de Quantum Psychology® (cf. [stage "Ennéagramme : Éveil"](#)), notamment celui sur la dissociation pour être moins détaché.
- 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 le vide intérieur, le mécanisme de défense d'isolation, la passion d'avarice, la fixation de détachement, et changer son attitude corporelle (cf. [stage "Ennéagramme : Centres"](#)).
- Centre mental tourné vers l'extérieur, le travail du 5 s'oriente vers l'intérieur : connaissance de ses émotions et de soi.