

## ENNÉAGRAMME ET ACCOMPAGNEMENT : ACCOMPAGNÉ DE TYPE 6

Le type 6 est généralement un accompagné assez agréable, quoique le sous-type sexuel notamment cherche souvent la confrontation avec l'accompagnant au début du travail. Il est alors vital pour le succès de la relation que l'accompagnant conserve le rôle d'autorité, et ne montre aucune peur quelle que soit l'attitude de l'accompagné ; en même temps, il doit être suffisamment acceptant pour que le 6 ne se sente pas coupable.

Il s'agit alors de créer un climat de sécurité et d'amener l'accompagné à se connecter peu à peu à ses émotions.

Avec le 6, l'accompagnant doit fixer le cadre sans être trop dirigiste et en étant sûr de ce qu'il dit, expliquer ce qui va se passer et quel est son objectif, sinon le 6 risque de se perdre et de ne plus l'écouter en essayant de comprendre où il veut en venir.

Si le 6 est dans la panique, les moments d'accompagnements doivent être très rapprochés comme dans le cas des dépressions. Mettre en place des ancrages de ressources positifs avant de commencer permet de mieux gérer la panique souvent présente quand il s'agit d'imaginer la mise en action.

### Conseils de développement pour le type 6

- Il y a presque systématiquement besoin de travailler sur la comparaison à l'autre qui est trop présente et dévalorise l'estime de soi (cf. [stage "Ennéagramme : Éveil"](#) et [stage "Ennéagramme : Néti néti"](#)).
- Souvent, le 6 est soit soumis à l'autorité, soit en opposition. Il est utile d'adopter une position plus nuancée en différenciant autorité et pouvoir.
- Nommer les peurs permet de rétrécir le champ de la peur.
- Identifier les intentions positives des peurs.
- Prendre conscience de la peur de l'autre, de la peur du jugement, de la recherche d'approbation, et acquérir l'acceptation, la tolérance et la confiance en soi et aux autres.
- Élargir le cadre d'action : repérer la métaphore non verbale des limites données au projet à mener ou à la vie entière, et élargir ces limites.
- Changer si nécessaire la stratégie de prise de décision, de choix, en commençant par les petites choses.
- Noter régulièrement, au moins une fois par an, ce qui a été accompli de positif.
- Identifier des moments positifs dans sa vie, se connecter à ce que l'on a vécu et partager avec les autres.
- Pour déstructurer l'ego, pratiquer les exercices de Quantum Psychology® (cf. [stage "Ennéagramme : Éveil"](#)), notamment ceux sur la progression en âge et l'hallucination positive afin de réduire les peurs.
- Pratiquer les exercices de rappel de soi aide à établir le calme et à se recentrer sur le présent (cf. [stage "Ennéagramme : Essence"](#)).
- 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 déviance, le mécanisme de défense de projection, la passion de peur, la fixation de suspicion et le doute, et changer son attitude corporelle (cf. [stage "Ennéagramme : Centres"](#)).