ENNÉAGRAMME ET ACCOMPAGNEMENT : ACCOMPAGNÉ DE TYPE 8

Le 8 teste systématiquement l'accompagnant pour savoir s'il peut lui faire confiance. La réussite de cette étape est vitale pour le succès de la relation, et elle n'est pas aisée car le 8 essaye en même temps de prendre le pouvoir sur l'accompagnant.

Ce n'est que quand cette confiance est établie que le 8 accepte de montrer et de reconnaître sa vulnérabilité. Pour qu'il puisse le faire, l'accompagnant devra lui montrer beaucoup de complicité, de contact et de tendresse. L'accompagnant doit s'attendre à des moments d'agressivité, surtout quand le 8 aura été amené à montrer sa faiblesse intérieure : il peut vouloir intimider l'accompagnant (voix forte et paroles blessantes), essayer de le déstabiliser (« On en a encore pour longtemps ? », « Je croyais que c'était réglé »), pratiquer le déni, etc. C'est un moyen de se protéger ; l'accompagnant ne doit pas prendre cette attaque personnellement, ni faire d'introjection.

Il est nécessaire de camper sur ses positions surtout avec le 8 α qui réprime le centre émotionnel. L'accompagnant peut d'abord faire de la synchronisation, puis lui montrer de la gentillesse et de la compassion (conduite).

Au contact d'un 8 ou d'une personne ayant le centre émotionnel en troisième position, il est aidant de lui exprimer l'impact de son attitude sur soi : ne pas se justifier ou plaider, mais dire simplement : « Ton action, ta phrase provoque chez moi telle émotion. »

Conseils de développement pour le type 8

- Apprendre à dire merci, et aussi à s'excuser.
- Faire et rendre le travail personnel demandé à son échéance.
- Faire des exercices de relaxation avec une conduite sur les différentes parties du corps pour accepter toutes les parties de corps (cf. stage “Ennéagramme : Essence”).
- Pratiquer les exercices de rappel de soi (cf. stage “Ennéagramme : Essence”).
- Faire des massages corporels.
- Devant une glace, se regarder dans les yeux et se dire chaque jour pendant trois semaines : « Je t'aime et je t'aimerai toujours quoi qu'il arrive. »
- Mettre au jour les phobies, peurs, menaces et les traiter.
- Prendre conscience que l'excès de contrôle conduit à la faiblesse.
- Prendre conscience que le déni le rend manipulable.
- Apprendre à déléguer une activité, une tâche, ne pas contrôler si le résultat est atteint.
- Pour déstructurer l'ego, pratiquer les exercices de Quantum Psychology® (cf. stage “Ennéagramme : Éveil”), notamment celui sur l'hypermnésie pour atténuer le désir de vengeance.
- 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 faiblesse, le mécanisme de défense de déni, la passion d'excès, la fixation de vengeance, et changer son attitude corporelle (cf. stage “Ennéagramme : Centres”).
- Centre instinctif tourné vers l'extérieur, le travail du 8 s'oriente vers l'intérieur : connaissance et acceptation de soi.

© Copyright Institut Français de l'Ennéagramme, Paris, 1995, 1998, 2001, 2002, 2005, 2008, 2009, 2012, 2013