

ENNÉAGRAMME ET ACCOMPAGNEMENT : ACCOMPAGNÉ DE TYPE 9

Le 9 a tendance à se décharger de tout le travail sur l'accompagnant. Extrêmement gentil avec lui, le 9 manifeste une grande lenteur et une grande inertie. Il peut oublier facilement une mise en action ou une réflexion qu'on lui aura proposée.

Il a besoin de se sentir reconnu et apprécié en tant que personne. La relation doit d'abord se concentrer sur sa capacité à être conscient de lui-même, ses pensées, ses sensations et ses émotions. Ensuite, le 9 doit apprendre à être lui-même.

Conseils de développement pour le type 9

- Se demander le matin : qu'est-ce que j'aimerais (faire ou non) dans la journée ? Cela doit être respectueux de soi-même, des autres et de son environnement, et sans impact financier important.

Dans la journée, réaliser l'objectif, nommer l'émotion ou la sensation qui l'accompagne et identifier sa position dans le corps.

- Mettre la sonnerie d'un réveil (ou trouver un autre déclencheur) et quand elle retentit, nommer l'émotion ou la sensation et identifier sa position dans le corps.
- Faire des exercices de relaxation avec une conduite sur les différentes parties du corps pour ressentir le corps (cf. [stage "Ennéagramme : Essence"](#)).
- Pratiquer les exercices de rappel de soi aide à sortir de l'oubli de soi (cf. [stage "Ennéagramme : Essence"](#)).
- Pratiquer une activité physique comme le tir à l'arc.
- Le 9 a peur de sa colère ; la croyance parfois inconsciente est : « Je pourrais tuer dans un état de colère. » Apprendre à exprimer avec modération sa colère. Dès le ressenti d'un petit énervement, agacement, tristesse ou autre émotion négative, ou d'une envie de se livrer au mécanisme de narcotisation, identifier et nommer à propos de quoi cela est ressenti.
- Quand le 9 apprend à dire non ou à exprimer ce qu'il veut, il le dit bien souvent sur un ton agressif. Pour éviter cette agressivité, commencer à le dire en dehors de la présence des autres, dans une autre pièce, un autre lieu ou l'écrire, puis enfin en présence de l'autre.
- Lire et pratiquer la communication non violente.
- Le 9 ne sait pas définir ce qu'il veut. Commencer par définir ce qui n'est pas acceptable, pas voulu.
- Dire chaque jour à une personne intime un ressenti positif que l'on a pour elle. Tenir un journal quotidien de son vécu, pensées, émotions, sensations, actions.
- Pratiquer en jeux de rôle les émotions à développer et/ou les situations qui paraissent difficiles à appréhender.
- Pour déstructurer l'ego, pratiquer les exercices de Quantum Psychology® (cf. [stage "Ennéagramme : Éveil"](#)), notamment ceux sur les hallucinations négatives et sur la confusion pour prendre conscience de ses besoins.
- 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 conflits, le mécanisme de défense de narcotisation, la passion de paresse, la fixation d'oubli de soi, et changer son attitude corporelle (cf. [stage "Ennéagramme : Centres"](#)).
- Le 9 est tourné à la fois vers l'intérieur et l'extérieur du centre instinctif, pour parvenir à un équilibre, travailler donc à la fois l'intérieur et l'extérieur.