

***Je suis souvent surpris
par la façon de réagir des personnes que je rencontre.
Elles ne font pas les choses comme moi, elles me semblent malhabiles là
où je suis adroit,
elles semblent faire avec facilité des choses où je me sens gauche.
Elles ne réagissent pas comme moi devant l'imprévu et les contrariétés.
Nous ne sommes pas faits pareils !***



Objectifs :

- mieux se connaître, mieux se comprendre : comment je fonctionne ? De quoi ai-je besoin ?
- mieux connaître et mieux comprendre les autres. Ils sont différents, c'est respectable. Comment fonctionnent-ils ? De quoi ont-ils besoin ?
- entrer dans une dynamique de progrès

... avec l'éclairage du MBTI



L'indicateur typologique MBTI a pour origine les travaux de Carl Gustav Jung sur le fonctionnement du psychisme humain.

(cf son ouvrage "Types Psychologiques" Librairie de l'université - Genève - 1950 - Première publication en 1920 : Psychologische Typen).



C.G Jung - 1875 - 1961



C. Briggs

I. Briggs Myers

De 1942 à 1962, deux américaines Isabel Briggs-Myers (1897-1980) et sa mère Katharine Briggs (1875-1968) ont développé un questionnaire permettant de déterminer le type psychologique d'une personne selon l'approche de Jung.

D'où l'acronyme MBTI = Myers Briggs Type Indicator.

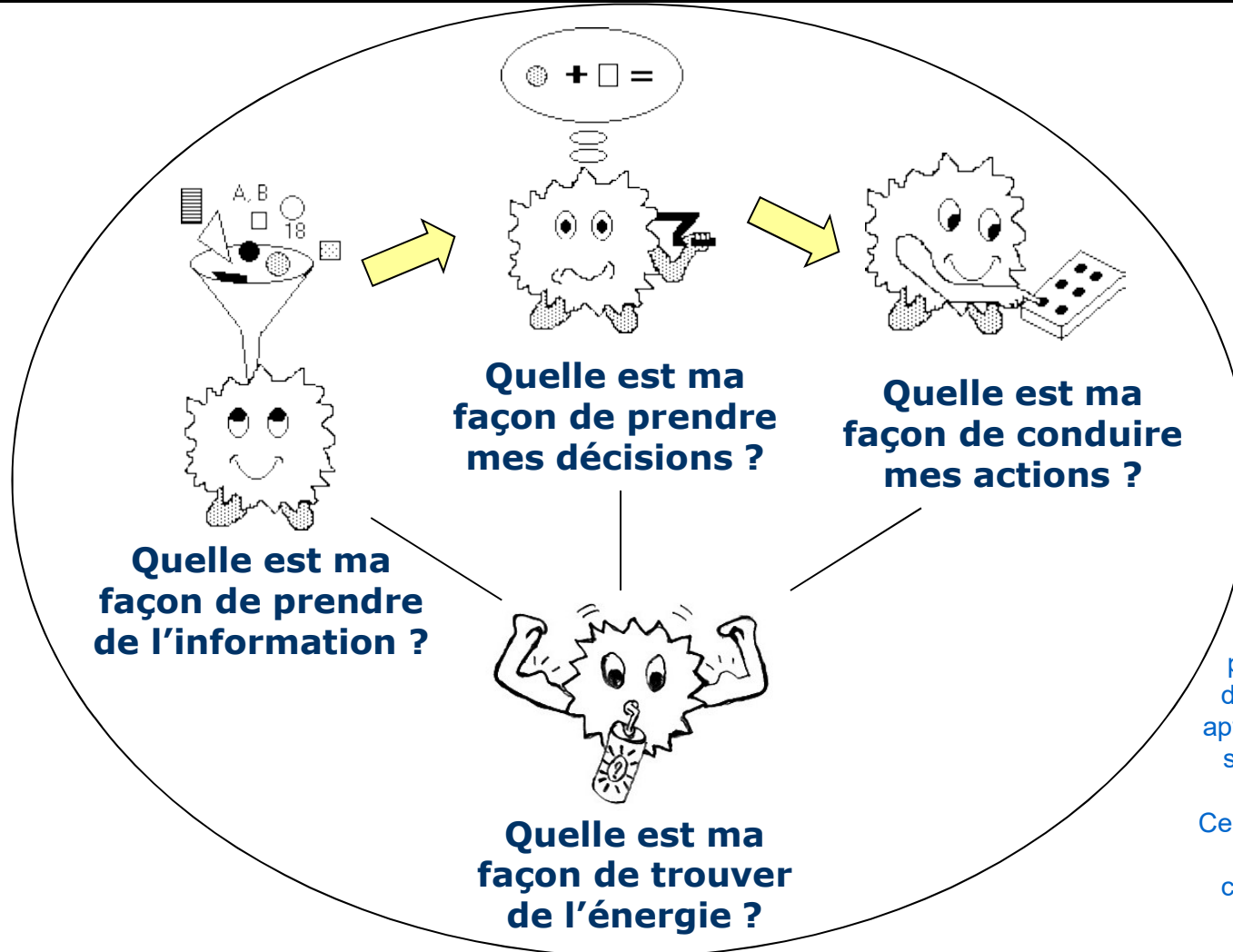
A partir de la première publication de l'indicateur par l'université de Princeton, le MBTI a connu un développement considérable tant par sa mise en oeuvre que par les travaux et publications d'approfondissement.

Le MBTI est aujourd'hui l'indicateur le plus utilisé dans le monde : il est traduit en une trentaine de langues et on estime que près de 4 millions de personnes le passent chaque année.

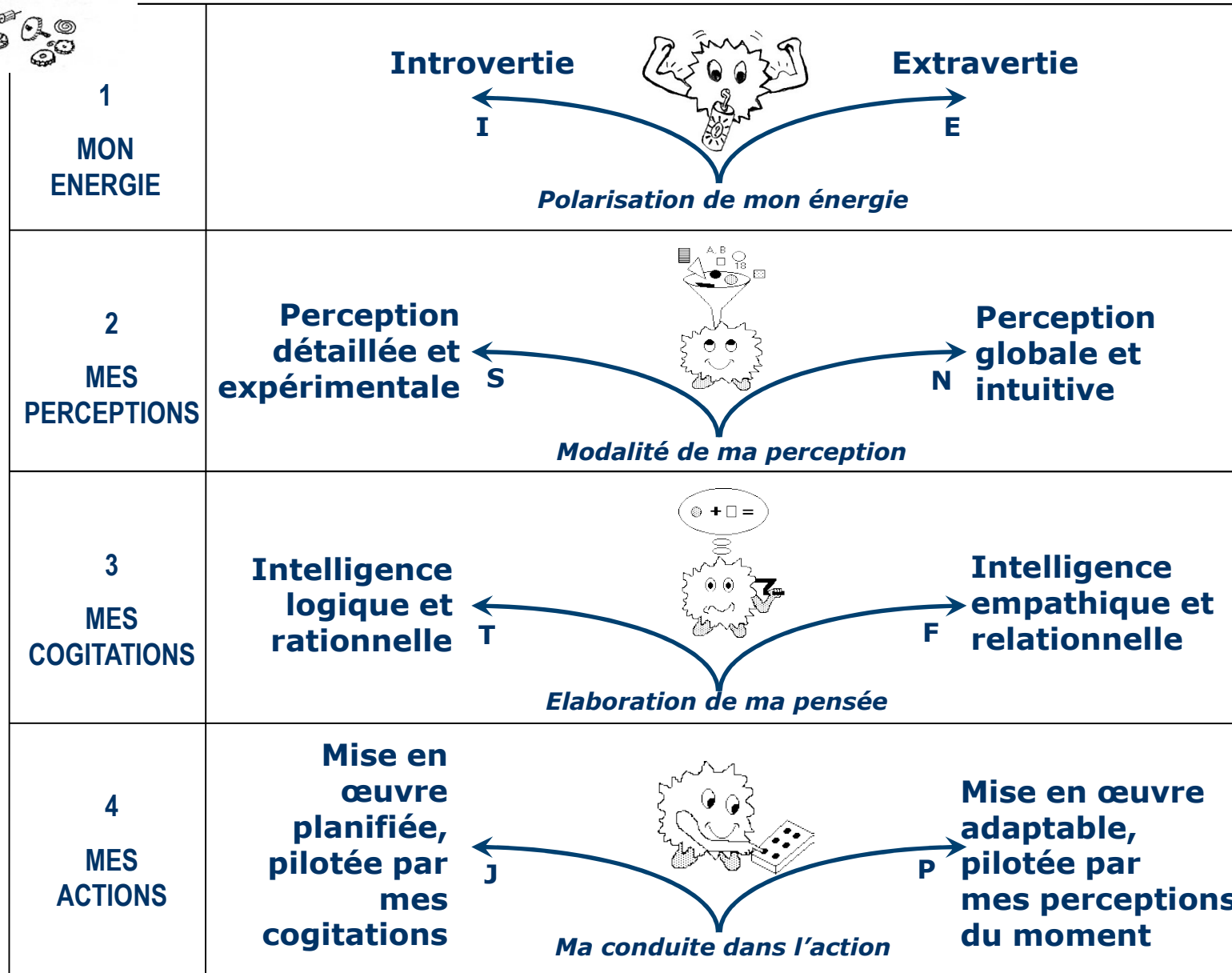
Quelle est ma façon la plus naturelle de fonctionner ?



« *Se connaître soi-même : quand cela ne servirait pas à trouver la vérité, cela au moins sert à régler sa vie, et il n'y a rien de plus juste* » **Pascal** (Pensées F81)



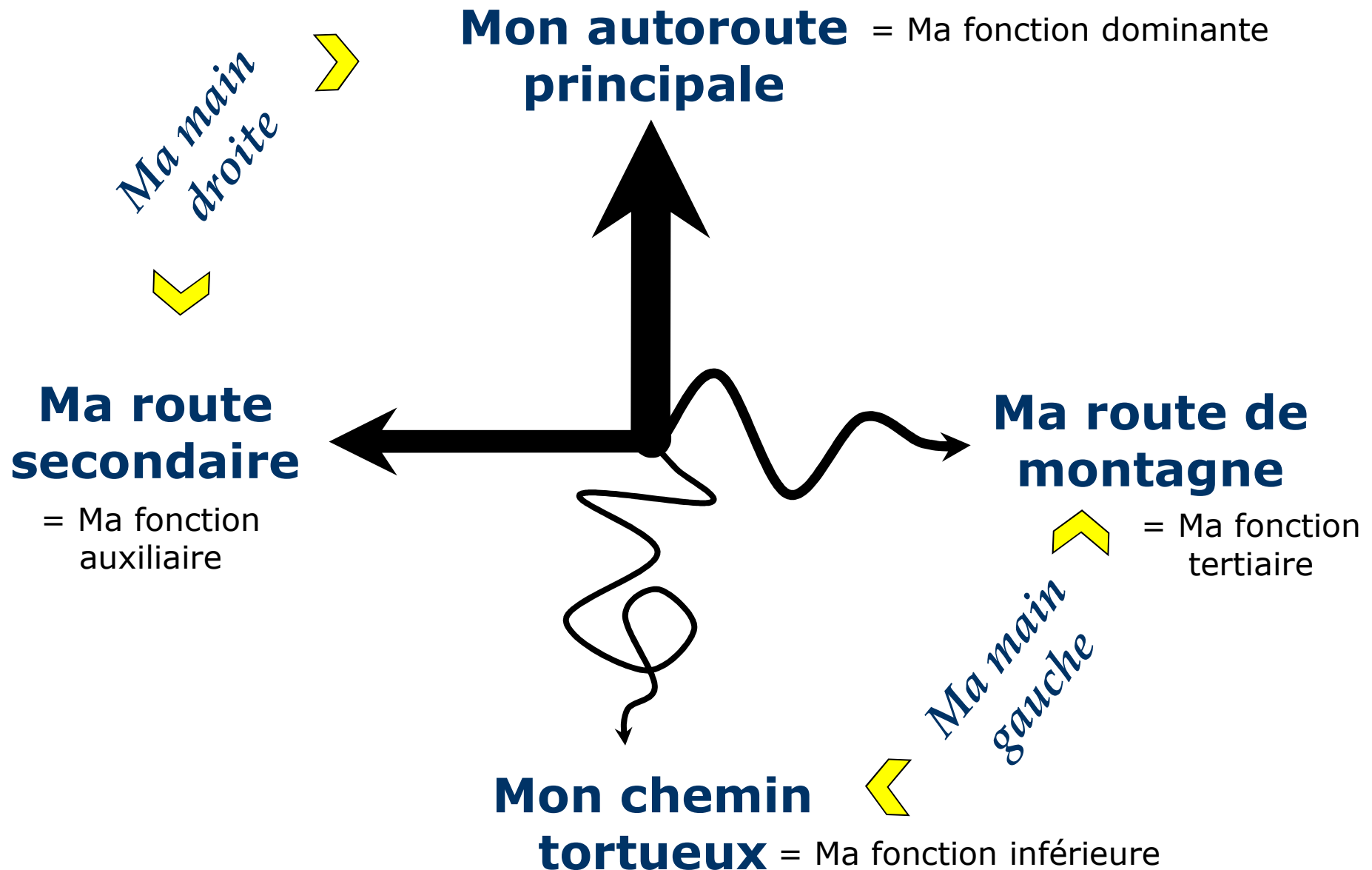
Connaître notre profil de personnalité nous permet de mieux comprendre nos aptitudes naturelles, ce que sont notre "main droite" et notre "main gauche". Ce qui nous donne aussi un éclairage sur notre croissance, ce qui peut se développer en nous à présent.



Nous avons dans ces 4 domaines nos tendances spontanées.

Nous ne pouvons faire l'une et l'autre option en même temps.

De cette analyse découle notre type psychologique et parmi les 16 possibles, selon le modèle de C.G.Jung.



Main droite et main gauche

1 – Fonction dominante

Notre fonction dominante est celle qui s'est développée en premier dans notre histoire, elle est comme une pierre fondatrice de notre personnalité: c'est là où nous sommes le plus habile, c'est ce que faisons naturellement et sans effort.

Nous n'avons pas pu actualiser tout notre potentiel en même temps . Nos aptitudes naturelles et l'influence du milieu nous ont conduit à développer nos facultés dans un certain ordre.

Ma main droite

2 – Fonction auxiliaire

La fonction auxiliaire est venue assez vite compléter et équilibrer la première dans notre développement : si notre fonction dominante concerne la perception, la fonction auxiliaire sera relative à la prise de décision. Si la première est introvertie, la seconde est extravertie. Et vice versa. En effet nous avons besoin d'actualiser les deux polarités pour agir.

Ma main gauche

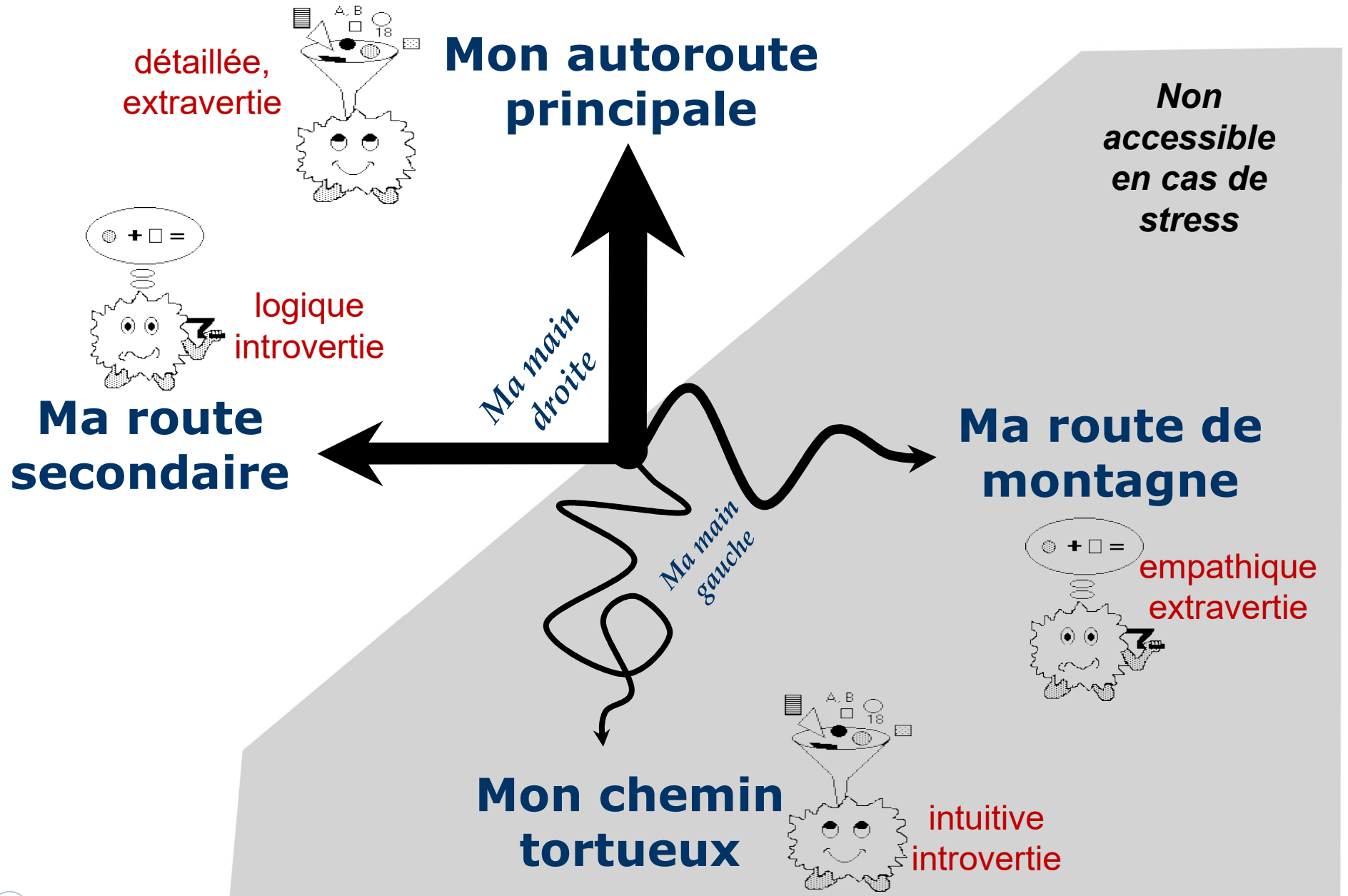
4 – Fonction inférieure

Notre fonction inférieure est celle qui se trouve le plus dans l'ombre, elle est l'exact opposé des polarités et préférences de notre fonction dominante. C'est là où nous sommes le plus gauche et où nous pouvons donc le plus nous développer. C'est la fonction qui, en compensation, occupe le plus de place dans notre inconscient. Elle se manifeste parfois dans notre vie de façon soudaine et incontrôlée, en particulier en situation de stress sévère.

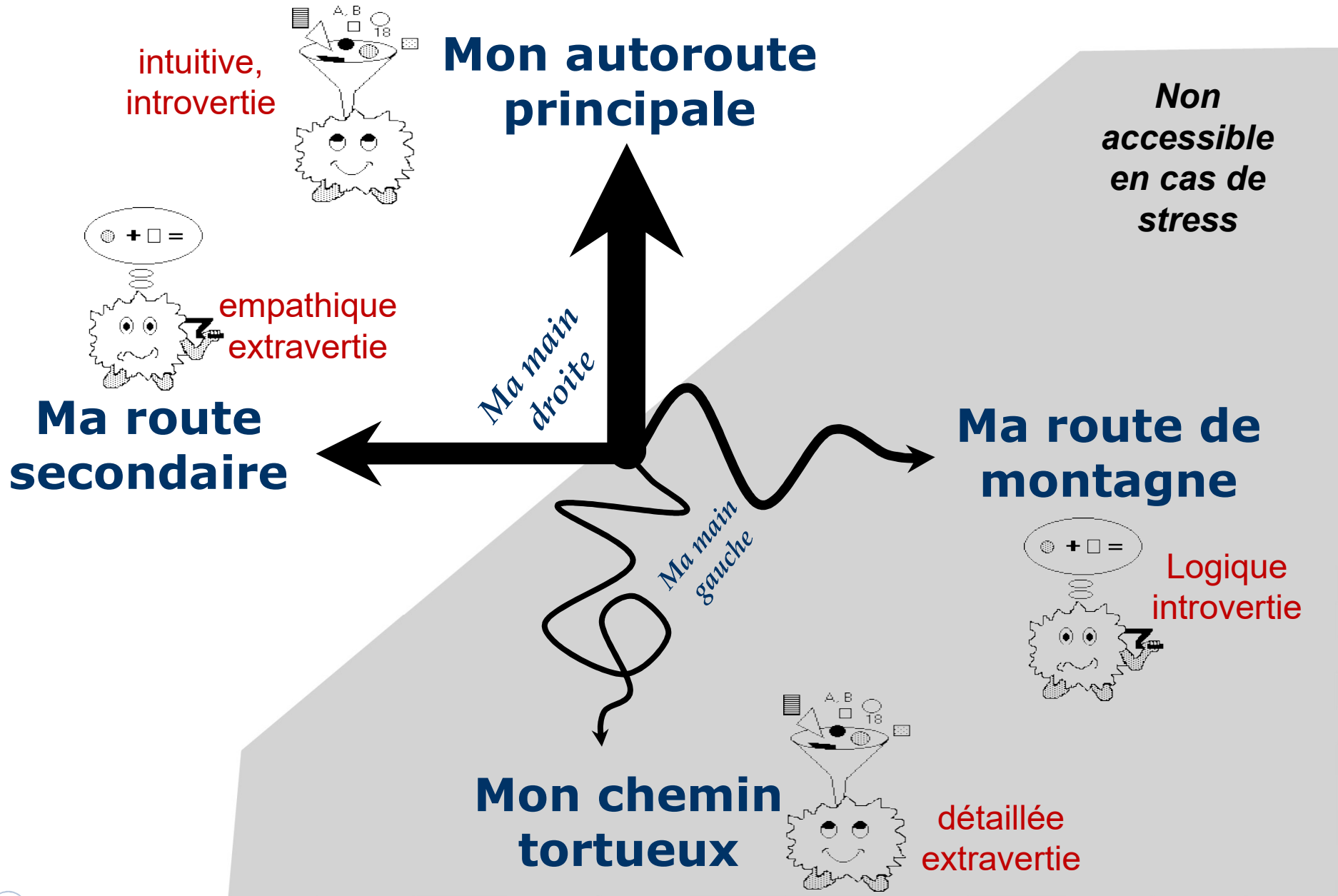
3 – Fonction tertiaire

La fonction tertiaire ne fait pas partie de nos fonctions préférées. Elle émerge plus tardivement dans notre développement. Elle équilibre la fonction auxiliaire : elle est faite des polarités exactement opposées. Elle devient malhabile sous stress.

Exemple de fonctions principale et secondaire



Exemple de fonctions principale et secondaire



Les pages suivantes présentent un questionnaire en 4 étapes pour vous permettre de faire des hypothèses sur votre profil de personnalité selon le modèle du MBTI

Ce n'est pas le questionnaire « officiel ». Vous pouvez trouver d'autres questionnaires sur internet pour compléter votre approche.

Conseils pour remplir le questionnaire

Il se peut que vous rencontriez des difficultés qui peuvent biaiser le résultat du questionnaire :

- « Je ne comprends pas bien la question ou je ne sais pas y répondre. Je réponds un peu au hasard »
C'est le cas lorsque je ne me suis jamais posé ce genre de question, je ne me suis pas observé sous cet angle. Il se peut que j'aie besoin de passer un peu de temps avec cette interrogation pour prendre conscience de ma façon de fonctionner. Je pourrai revenir plus tard au questionnaire pour donner des réponses issues de mes observations.
- « J'hésite entre deux réponses : je ne sais pas bien faire la part entre ce que je suis spontanément et ce que je voudrais être, ce que je cherche à être en ce moment. »
C'est une des principales difficultés de ce genre d'exercice. C'est le cas en particulier lorsque j'ai tendance à répondre la même chose à des questions qui visent des polarités opposées. Le questionnaire vise ce que je suis le plus spontanément, le plus naturellement, mes premiers mouvements dans une situation. Là encore, cela peut demander un temps d'observation plus fine de moi-même pour mieux discerner entre ce que ce que je suis et ce que je cherche à être. C'est intéressant pour cela d'observer ce qui se passe quand je suis sous stress.

?



1 - Comment j'oriente et retrouve mon énergie?

D'après "Introduction aux types psychologiques" Isabel Briggs Myers



Soit...

En interactions
avec
les autres

Je réfléchis
mieux par des
échanges

Plutôt expansif,
pour me
ressourcer
j'invite des amis

..tourné vers l'extérieur...

Soit...

En interaction
avec
moi-même

Je réfléchis mieux
seul

Plutôt réservé,
pour me
ressourcer je me
choisis un bon
bouquin

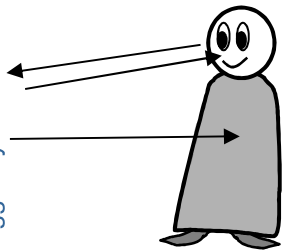
..tourné vers l'intérieur...

1 - Mes préférences : quelle est ma façon de trouver de l'énergie ?



**Quelle est mon orientation spontanée par rapport au monde ?
D'où vient mon énergie ? Vers quoi je m'oriente pour la trouver ?**

D'après "Introduction aux types psychologiques" Isabel Briggs Myers

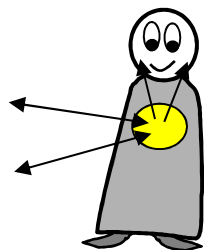


<i>Ma façon de trouver de l'énergie...</i>	
J'ai de nombreuses relations	
Je suis plutôt expansif,	
Je suis à l'aise avec les autres	
J'aime être en société	
Je réfléchis mieux quand je suis en interaction avec d'autres personnes	
J'aime travailler en groupe	
Pour me détendre, j'invite des amis pour la soirée	
<i>Total</i>	

E

Vers l'extérieur

5 = C'est bien moi
2 = Ça m'arrive parfois
0 = Ce n'est pas moi



<i>Ma façon de trouver de l'énergie...</i>	
J'ai quelques relations choisies	
Je suis plutôt réservé	
Je suis à l'aise avec les idées	
J'aime être seul	
Je réfléchis mieux seul avec moi-même	
Je me place plutôt sur un côté qu'au centre de la pièce	
Pour me détendre, je me choisis un bon bouquin pour la soirée	
<i>Total</i>	

I

Vers l'intérieur

Les mots clés de l'orientation d'énergie

La façon de trouver de l'énergie

E

Extraversion

Actif – extérieur – sociable –
public – nombreuses relations –
expansif – largeur – interaction –
à l'aise avec les gens et les choses
– énergie centrifuge

*Voltaire – Freud –
Darwin- Roosevelt -
Chirac*

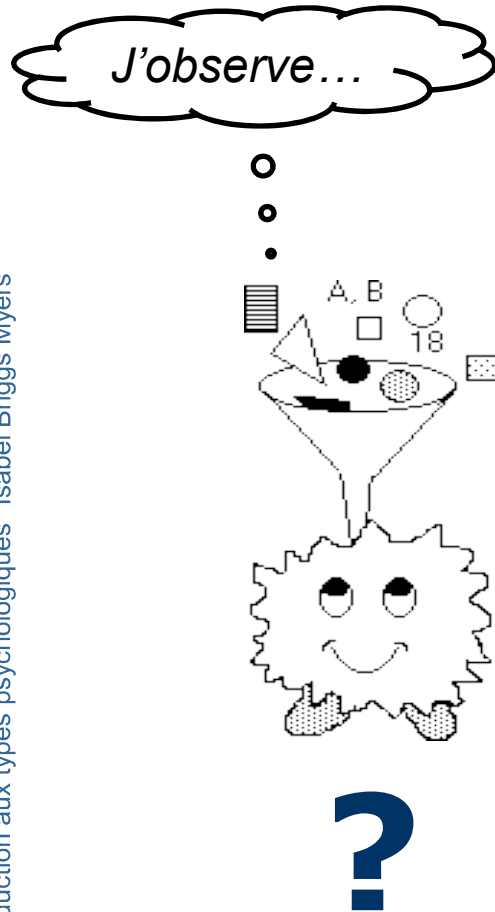
I

Introversión

Réfléchi – intérieur – réservé –
intimité – relations restreintes –
tranquille – profondeur –
concentration – à l'aise avec les
idées, les pensées – énergie
centripète

*Rousseau – Jung –
Einstein – Lincoln -
Mitterand*

2 -Comment je prends spontanément de l'information ?



Soit...

J'aime prendre de l'information avec précision,
je m'intéresse aux détails,
J'ai une perception analytique

..plutôt en vue du présent...

Soit...

J'aime prendre de l'information de façon globale,
je m'intéresse aux structures,
J'ai une perception synthétique

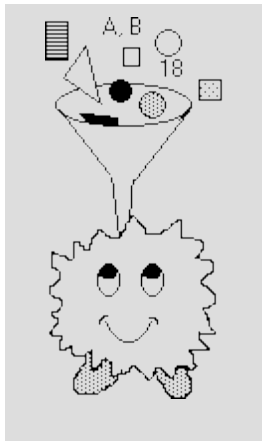
..plutôt en vue de l'avenir...

2 - Mes préférences : ma façon de prendre de l'information



**Quelle est ma façon spontanée de prendre et utiliser de l'information ?
Qu'est-ce que je fais de façon la plus naturelle quand je ne suis pas influencé par des contraintes ?**

Perception détaillée



<i>Ma façon de prendre de l'information...</i>	
Je prends de l'information par des observations concrètes et précises	
Je prête une attention soutenue aux détails et aux faits	
Pour examiner une situation je procède posément, pas à pas.	
Je prends de l'information pour répondre aux besoins présents, en vue d'une mise en œuvre immédiate, concrète et réaliste	
Je m'intéresse à ce qui peut permettre de stabiliser et confirmer l'existant	
Je me fie plus à l'expérience qu'à des réflexions théoriques	
J'aime prendre de l'information le plus complètement et précisément possible.	
<i>Total</i>	

S

5 = C'est bien moi
2 = Ça m'arrive parfois
0 = Ce n'est pas moi

Perception intuitive

<i>Ma façon de prendre de l'information...</i>	
Je prends de l'information par un repérage instinctif	
Je repère les structures, les rapports entre les choses	
Pour examiner une situation, je saisis la globalité, je fais des synthèses immédiates et créatives	
Je prends de l'information pour répondre aux besoins futurs, en vue d'imaginer où ça va, quel est le potentiel	
Je m'intéresse à ce qui peut faire évoluer les choses et permet d'envisager l'avenir	
J'aime ce qui peut permettre de modéliser, comprendre et théoriser	
Il m'arrive souvent de laisser de côté des détails et cela ne me gêne pas trop	
<i>Total</i>	

N

La façon de prendre et utiliser l'information

S

Perception sensible et détaillée

Faits – présent – pratique –
procédures – séquentiel – ligne de
conduite – répétition –
appréciation du présent -
conserver

*Buffon – Claude
Bernard - Freud*

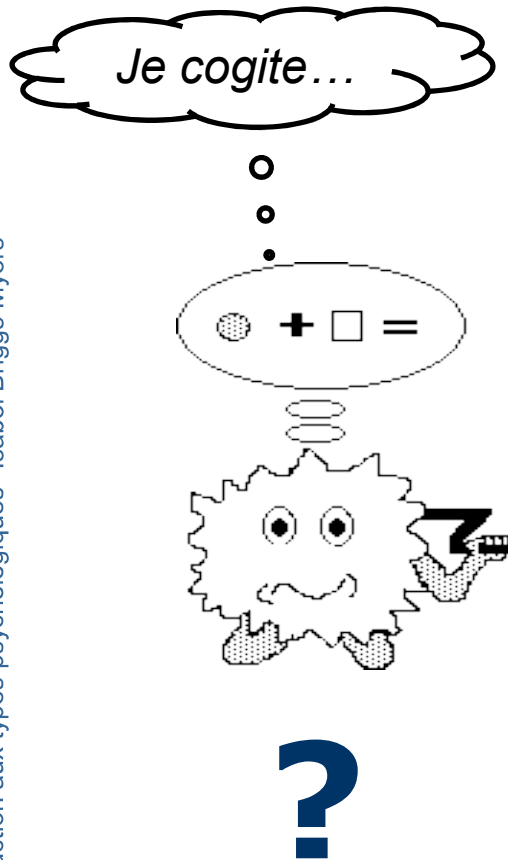
N

Intuition globale

Grandes lignes – futur – créatif
imaginatif – inventions –
aléatoire – flair – variété –
anticipation - changement

*Archimède – Léonard
de Vinci - Jung*

3 - Comment je traite spontanément l'information ?



D'après "Introduction aux types psychologiques" Isabel Briggs Myers

Soit...

Je réfléchis de façon déductive, logique, distanciée,

en me basant sur des faits

..décidant en fonction de ce qui me semble vrai ou faux

..plutôt comme un juge...

Soit...

Je réfléchis de façon empathique, sensible, impliquée

en me basant sur des valeurs

..décidant en fonction de ce qui me semble bien ou mal

..plutôt comme un avocat...

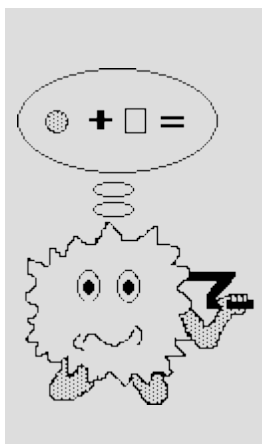
3 - Mes préférences : ma façon de cogiter pour décider



**Quelle est ma façon spontanée de prendre mes décisions ?
Qu'est-ce que je fais de façon la plus naturelle quand je ne suis pas influencé par des contraintes ?**

D'après "Introduction aux types psychologiques" Isabel Briggs Myers

Cogitation pilotée par la logique et les faits



Cogitations pilotée par l'empathie et les valeurs

<i>Pour prendre mes décisions...</i>	
Je réfléchis de façon objective et logique, en me basant sur les faits	
Dans mes réflexions, je procède de façon analytique en m'intéressant aux causes et aux effets	
Pour évaluer une situation je me positionne de façon critique et distanciée	
Je décide en fonction de ce qui est vrai ou faux	
Je priorise la fonction de juge sur celle d'avocat	
Je me fie plus à la logique qu'à ce que je ressens	
Je parle rarement de mes sentiments	
<i>Total</i>	

T

5 = C'est bien moi
2 = Ça m'arrive parfois
0 = Ce n'est pas moi

<i>Pour prendre mes décisions...</i>	
Je réfléchis de façon subjective en me basant sur mes valeurs et intimes convictions	
Dans mes réflexions, je cherche l'harmonie et le consensus, je m'intéresse aux personnes et aux relations	
Pour évaluer une situation je me positionne de façon sensible, empathique et impliquée	
Je décide en fonction de ce qui est bon, utile ou préjudiciable	
Je me sens plus avocat que juge	
Je suis sensible au vécu des autres	
Je m'exprime volontiers sur mes valeurs ou mes ressentis	
<i>Total</i>	

F

La façon de cogiter pour prendre les décisions

T

Pensée logique

Objectif – justice – froid –
impersonnel – critique – analyse
– principes – juge - fermeté

Descartes - Kant

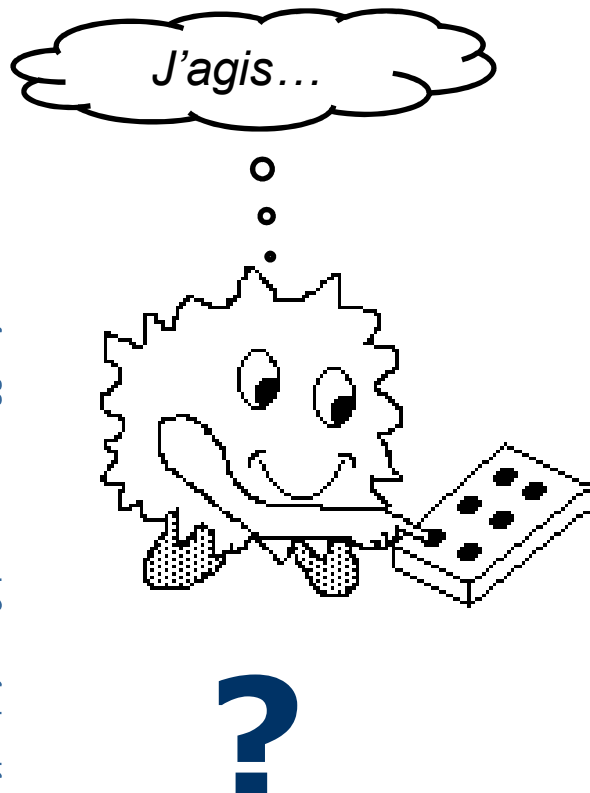
F

Empathie, valeurs et sentiment

Subjectif – harmonie –
chaleureux – personnel –
compliment – empathie – valeurs
– persuasion – avocat -
accommodant

*Beethoven – Carl
Rodgers*

Comment je conduis spontanément mes actions ?



D'après "Introduction aux types psychologiques" Isabel Briggs Myers

Soit...

J'agis de façon
planifiée

Je mets en
œuvre les
décisions que j'ai
prises

Je respecte les
processus et les
horaires

*..plutôt de façon
méthodique...*

Soit...

J'agis de façon
improvisée

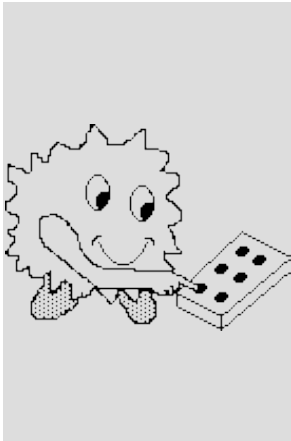
Je me laisse
guider par les
perceptions du
moment

Je me donne le
droit de m'écarter
des règles et des
horaires

*..plutôt de façon
créative...*

Quelle est ma façon spontanée pour passer à l'action ? Qu'est-ce que je fais de façon la plus naturelle quand je ne suis pas influencé par des contraintes ?

Mise en œuvre planifiée pilotée par le jugement



<i>Pour la mise en œuvre mes actions...</i>	
Je procède de façon méthodique, structurée et planifiée	
Je m'en tiens aux perceptions qui ont guidé ma réflexion	
J'aime anticiper et décider à l'avance	
Je mets en œuvre ce que j'ai décidé	
Je prends les moyens pour ne pas courir	
J'aime être à l'heure	
Je me sou mets volontiers aux règles	
<i>Total</i>	

J

5 = C'est bien moi
2 = Ça m'arrive parfois
0 = Ce n'est pas moi

Mise en œuvre adaptative pilotée par la perception

<i>Pour la mise en œuvre mes actions...</i>	
Je procède de façon souple, réactive et flexible	
Je me laisse guider par les opportunités déduites de ce que je perçois dans le moment présent	
J'aime décider au dernier moment	
Je me donne le droit de remettre à plus tard	
J'aime produire sous la pression du temps	
Je ne suis pas souvent à l'heure	
Je discute volontiers les règles	
<i>Total</i>	

P

La façon de se comporter dans l'action

J

Piloté par la « jugeote »

Organisation – structure –
décision – réflexion – conclusion
– planification – échéance –
production

Aristote – de Gaulle

P

Piloté par la perception

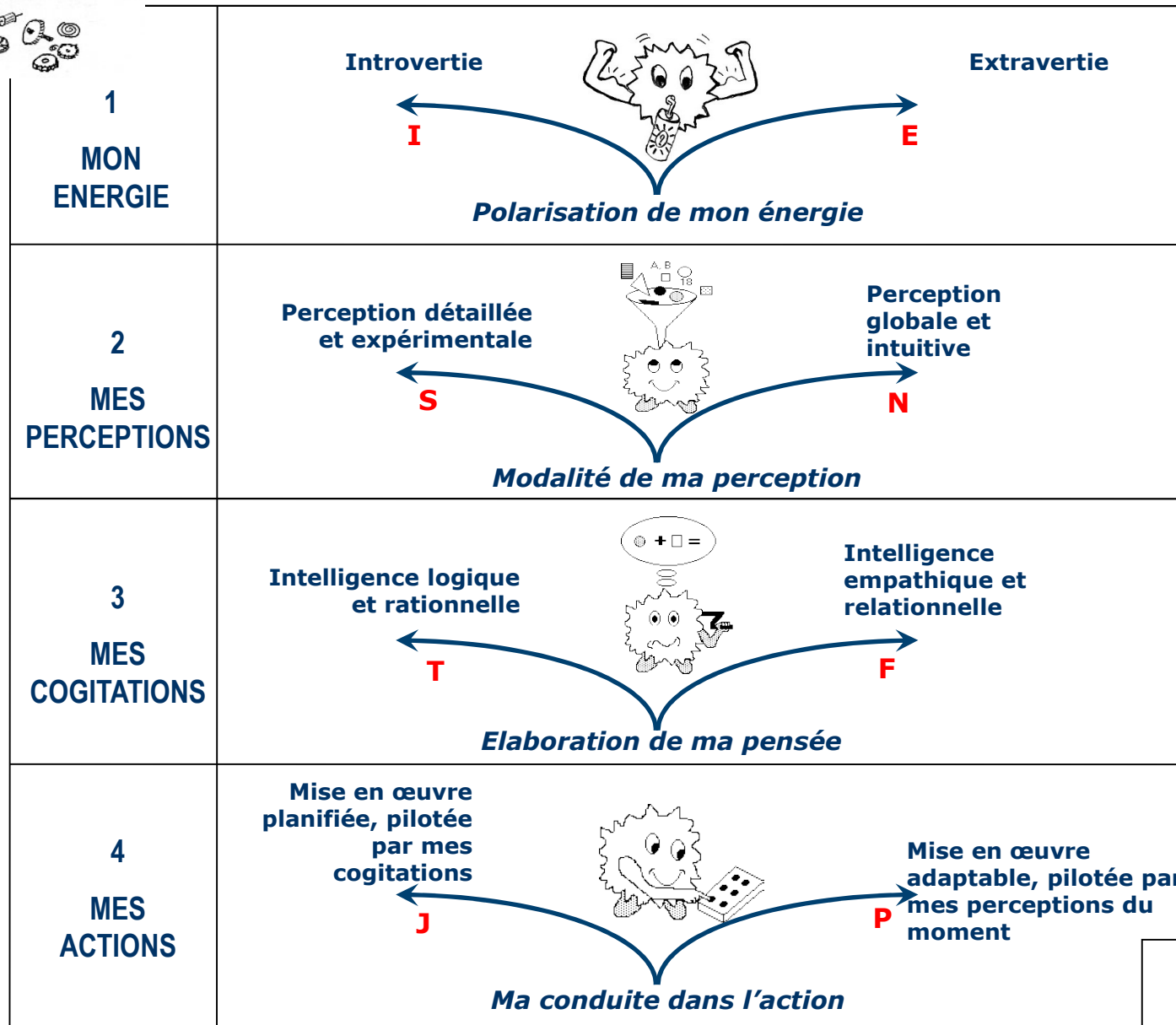
Flexibilité – au fil de l'eau –
curiosité – spontanéité –
ouverture – attente – découverte –
réception

Platon - Mitterand



Mon profil MBTI ?

D'après "Introduction aux types psychologiques" Isabel Briggs Myers



16 profils possibles

Codés par des lettres

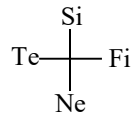
Mon profil ?

--	--	--	--

Sensation

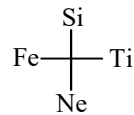
ISTJ

Calme, sérieux, réussit grâce à sa minutie et son sens des responsabilités. Pratique, terre-à-terre, réaliste et responsable. Décide ce qui doit être fait d'une manière logique et s'y applique méthodiquement, sans se laisser distraire. Prend plaisir à tout faire d'une manière ordonnée et organisée - son travail, sa maison, son existence. Estime les traditions et la loyauté.



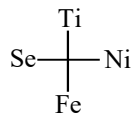
ISFJ

Calme, amical, responsable et consciencieux. S'investit et s'applique à remplir ses obligations sans faillir. Minutieux, méticuleux et précis. Loyal, prévenant, remarque et se souvient de détails concernant les personnes qui lui sont importantes. Se soucie de ce que les autres ressentent. S'efforce de créer un environnement ordonné et harmonieux, au travail et à la maison.



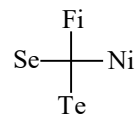
ISTP

Tolérant et flexible, observateur tranquille jusqu'à ce qu'un problème apparaisse, agit rapidement pour trouver une solution pratique. Analyse ce qui rend les choses faisables et est capable d'analyser de grandes quantités de données pour arriver au cœur des problèmes pratiques. Intéressé par les relations de cause à effet, organise les faits grâce à des principes logiques, valorise l'efficacité.



ISFP

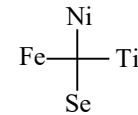
Tranquille, amical, sensible et aimable. Se plaît dans le présent, ce qui se passe autour de lui. Aime avoir son espace à lui et travailler à son propre rythme. Loyal, attaché à ses valeurs et aux personnes qui lui sont importantes. N'aime ni les différents, ni les conflits, n'essaie d'imposer ni son opinion ni ses valeurs aux autres.



Intuition

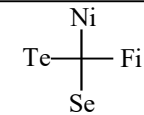
INFJ

Recherche sens et cohérence dans les idées, les relations et les biens matériels. Aime comprendre ce qui motive les gens et se montre perspicace dans ce domaine. Consciencieux et prêt à défendre les valeurs qui lui sont chères. Sait se mettre au service du bien commun. Organisé et décidé dans la mise en œuvre de sa vision des choses.



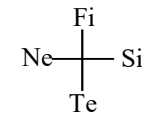
INTJ

A un esprit original et beaucoup d'énergie pour mettre en pratique ses idées et atteindre ses objectifs. Voit rapidement les grandes lignes et développe une vision à long terme. Lorsqu'il s'y engage, organise et mène à bien ce qu'il commence. Sceptique et indépendant, possède des critères élevés de compétence et de performance - pour lui-même et pour les autres.



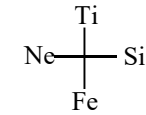
INFP

Idéaliste, fidèle à ses principes et aux personnes qui lui sont importantes. Cherche à vivre en accord avec ses valeurs. D'esprit curieux, perçoit rapidement les possibilités et peut servir de catalyseur à la mise en pratique des idées. Essaie de comprendre les autres et de les aider à développer leur potentiel. Adaptable, souple et tolérant à moins qu'une de ses valeurs ne soit menacée.



INTP

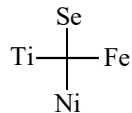
Cherche une explication logique à tout ce qui l'intéresse. Théorique et abstrait, davantage intéressé par les idées que par les relations. Calme, réservé, souple et adaptable. Possède une capacité inhabituelle à se concentrer à fond sur la résolution de problèmes dans les domaines qui l'intéressent. Sceptique, parfois critique, toujours analytique.



Sensation

ESTP

Flexible et tolérant, adopte une approche pragmatique centrée sur les résultats immédiats. Les théories et les explications conceptuelles l'ennuient - veut agir énergiquement pour résoudre les problèmes. Se concentre sur ce qui est "ici et maintenant", spontané, profite de chaque instant où il peut être actif avec les autres. Aime le confort matériel et l'élégance. Apprend mieux par l'action.



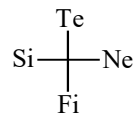
ESFP

Ouvert, amical et tolérant. Passionnément épris de la vie, des personnes et des biens matériels. Adore faire des choses avec les autres. A une approche pleine de bon sens et de réalisme dans son travail qu'il rend amusant. Flexible et spontané, s'adapte immédiatement aux nouvelles personnes et environnements. Aime apprendre en pratiquant de nouvelles techniques avec d'autres.



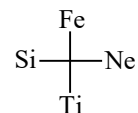
ESTJ

Pratique, réaliste, terre-à-terre. Décidé, passe rapidement à la mise en oeuvre de ses décisions. Organise les projets et les gens pour passer le plus vite possible à l'action et obtenir des résultats. Prend soin des détails quotidiens. Applique des normes logiques qu'il suit d'une manière systématique et attend de même des autres. Met ses plans en pratique avec détermination.



ESFJ

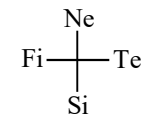
Chaleureux, consciencieux et coopératif. Recherche un environnement harmonieux qu'il s'applique à créer avec détermination. Aime travailler avec les autres pour accomplir les tâches avec justesse et dans les délais. Loyal, va au bout des choses jusque dans le moindre détail. Est attentif aux besoins des autres dans leur vie au jour le jour et s'efforcent de les satisfaire. Veut être apprécié pour ce qu'il est et ce qu'il apporte.



Intuition

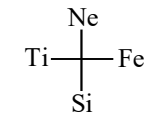
ENFP

Chaleureux, enthousiaste et imaginatif. Voit la vie pleine de possibilités. Associe rapidement les événements et les informations et agit avec assurance en se basant sur ce qu'il perçoit. Attend un appui important de la part des autres et offre facilement son appréciation et son soutien. Spontané et souple, fait souvent confiance à sa capacité d'improvisation et à son aisance verbale.



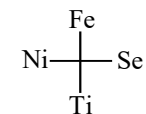
ENTP

Vif, ingénieux, alerte et direct. Plein de ressources pour résoudre des problèmes nouveaux et stimulants. Capable de produire de nouvelles idées puis de les analyser de manière stratégique. Doué pour évaluer les autres. La routine l'ennuie ; fait rarement la même chose de la même manière. Capable de passer rapidement d'un centre d'intérêt à un autre.



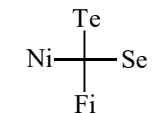
ENFJ

Chaleureux, empathique, sensible et responsable. Très sensible aux émotions, aux besoins et aux motivations des autres. Aide les autres à réaliser leur potentiel. Peut servir de catalyseur à la croissance des individus et des groupes. Loyal, sensible aux éloges et aux critiques. Sociable, est souvent facilitateur et source d'inspiration comme leader.



ENTJ

Franc, décidé, assume facilement le rôle de leader. Identifie rapidement les procédures et politiques illogiques et inefficaces, produit et met en pratique des systèmes complets pour résoudre les problèmes d'une organisation. Aime planifier à long terme et fixer des objectifs. Généralement bien informé, aime accroître ses connaissances et les transmettre aux autres. Présente ses idées avec conviction.





La perception détaillée introvertie *consiste à*
Accumuler des données et me souvenir des impressions conservées. Observer et rechercher des renseignements détaillés pour étudier leurs liens avec ce qui est connu. Comparer les faits aux expériences antérieures et m'y fier. Conserver des données sensorielles pour une utilisation ultérieure et pour progresser. Je suis captivé par l'impact du monde en moi. J'aime me nourrir des expériences passées et les revisiter : " ce qui est " m'évoque " ce qui était " .

La perception intuitive introvertie *consiste à*
Découvrir constamment de nouvelles possibilités dans mon monde intérieur. Me fier aux flashes de mon inconscient, parfois difficiles à expliquer aux autres. Percevoir les liens sous-jacents entre les choses et les synthétiser. Prévoir les implications et probablement les effets, sans l'apport des données externes. Concevoir de nouvelles façons de voir les choses. Entrevoir les transformations. Obtenir une image du sens profond, élaborer avec des symboles. Réaliser " ce qui sera " .

Détaillée

S



Introvertie

Extravertie

Intuitive

N

La perception détaillée extravertie *consiste à*
Aimer voir, entendre, goûter, toucher et sentir le monde autour de moi. Agir sur des données concrètes, là et maintenant. Me fier au présent et laisser aller les choses. Sentir le contexte immédiat. Détecter les changements et les opportunités pour l'action. Agir sur le monde physique. Accumuler des expériences. Rechercher rapidement les réactions visibles et les données pertinentes. Reconnaître " ce qui est ". Apprendre en agissant.

La perception intuitive extravertie *consiste à*

Découvrir constamment de nouvelles possibilités dans le monde externe. Se fier aux flashes de ma conscience, qui peuvent être partagés avec les autres. Interpréter les situations et les relations. Relever les significations et les interconnexions. Remarquer les non-dits et donner un sens à ce qui émerge à travers des contextes variés. Traduire " ce qui est " par " ce qui pourrait être " .

La cogitation logique introvertie *consiste à*

Créer des mondes intérieurs d'idées. Chercher la logique et la cohérence des idées. Se fier à la cohérence de mon cadre intérieur. Analyser. Classer par catégories. Évaluer selon des principes explicatifs et vérifier si quelque chose correspond au cadre ou au modèle. Trouver les principes sur lesquels quelque chose repose. Contrôler les incohérences. Clarifier les définitions pour recevoir plus de précision.

La cogitation empathique introvertie *consiste à*

Chercher l'harmonie des actions et pensées avec des valeurs personnelles profondément ressenties. Considérer l'importance et la valeur des choses à partir de vérités et valeurs fondatrices. Clarifier les valeurs pour obtenir l'adhésion. Décider si quelque chose a du sens et mérite d'être défendu.

La cogitation logique extravertie *consiste à*

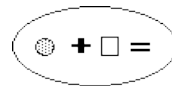
Chercher la logique et la cohérence du monde extérieur. Me soucier des lois et des règles. Ordonner, organiser pour maximiser l'efficacité. Systématiser. Appliquer la logique. Structurer. Vérifier les conséquences. Contrôler que les normes ou les spécifications ont été suivies. Réaliser des plans. Définir des limites, des directives et des paramètres. Décider si quelque chose marche ou non. Apprendre de façon méthodique.

La cogitation empathique extravertie *consiste à*

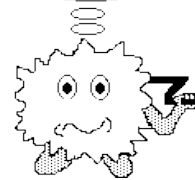
Chercher l'harmonie avec et entre les personnes du monde extérieur. Accorder de l'importance aux valeurs relationnelles et culturelles. Communiquer. Tenir compte des autres. Être sensible à leurs besoins. Définir si quelque chose est approprié ou acceptable pour les autres. Organiser les groupes pour satisfaire leurs besoins et respecter leurs valeurs et sentiments. Maintenir l'organisation ou les valeurs de groupe. Apprendre par des interactions avec les autres.

Logique

T



Introvertie



Extravertie

Empathique

F

Établir une bonne relation avec chaque type



D'après "Introduction aux types psychologiques" Isabel Briggs Myers

Avec les intravertis (I)

Donnez-leur du temps pour penser et résoudre les problèmes par eux-mêmes
 Respectez leur besoin de passer du temps seul
 Passez du temps avec eux en silence, en faisant ensemble des choses « seuls »
 Respectez leur besoin de garder certains sujets privés
 Ne les forcez pas à socialiser ou à interagir avec beaucoup de monde

Avec les extravertis (E)

Donnez-leur beaucoup de signes de reconnaissance et d'attention
 Appréciez leur capacité à initier des activités et des conversations
 Ne les interrompez pas lorsqu'ils parlent, afin qu'ils puissent résoudre les problèmes et clarifier leurs idées
 Sortez et faites des choses avec eux
 Respectez leur besoin d'être avec leurs autres amis

Avec les sensitifs (S)

Appréciez à quel point ils accomplissent les choses en étant réalistes, concrets et pratiques
 Lorsque vous communiquez avec eux, tenez-vous-en aux faits et ne vous éloignez pas du sujet.
 Utilisez des exemples réels et concrets. Soyez explicites
 Lorsque vous expliquez comment faire quelque chose, donnez des instructions pas à pas

Avec les intuitifs (N)

Appréciez leurs esprits inventifs, idées originales et leur capacité à résoudre les problèmes de manière créative
 Ne les inondez pas de faits ou ne les surchargez pas de détails inutiles
 Écoutez-les lorsqu'ils réfléchissent à de nouveaux concepts ou possibilités et participez avec eux à l'élaboration de nouvelles idées
 Ayez confiance dans leur capacité à recueillir de l'information dans leurs pressentiments.
 Ne les questionnez pas en permanence sur le pourquoi ou le comment ils « savent »

Avec ceux qui décident selon la logique (T)

Appréciez leurs analyses perspicaces et leur capacité à rester calmes et détachés
 Interrogez-les ou demandez-leur des conseils sur un domaine qu'ils maîtrisent
 Ne les forcez pas à parler de leurs émotions ou à les étaler
 Permettez-leur d'exprimer leurs critiques des situations ou des personnes sans réagir ou vous mettre sur la défensive.
 Trouvez les points sur lesquels vous êtes d'accord et parlez-en
 Soyez disposés à exprimer votre désaccord sans vous inquiéter de paraître méchant ou d'engager un débat. Vous avez le droit d'avoir votre opinion.
 Ils peuvent vouloir débattre pour le plaisir mais ils vous respecteront d'avoir et de partager votre point de vue

Avec ceux qui décident selon leurs valeurs et sentiment (F)

Montrez-leur que vous appréciez leur chaleur, compréhension et compassion
 Reconnaissez leur capacité à exprimer leurs émotions et aider les gens à se sentir à l'aise
 N'utilisez pas l'ironie ou ne leur dites pas qu'ils sont illogiques
 Ayez des conversations personnelles avec eux et accordez d'abord de l'importance aux sujets sur lesquels vous êtes d'accord
 Ne leur dites pas qu'ils sont trop sensibles ou émotifs
 Écoutez leurs soucis. A moins qu'ils ne vous demandent explicitement un conseil, ne cherchez pas à résoudre leurs problèmes.

Avec ceux dont la mise en œuvre est pilotée par leur jugement (J)

Appréciez leur capacité à être organisés et efficaces, à prendre des décisions et à amener les choses à leur terme
 Quand vous bâtissez un projet avec eux, respectez vos engagements et montrez votre respect en étant ponctuel
 Respectez leur besoin de connaître « le plan ». Essayez de respecter au moins une partie d'un planning ou d'un emploi du temps
 Les Jugeurs aiment l'ordre. Soyez-en conscients en remettant les choses à leur place chez eux, et en évitant de laisser traîner les vôtres partout

Avec ceux dont la mise en œuvre est pilotée par leur perception (P)

Appréciez leur flexibilité et leur façon décontractée de faire les choses
 Quand une décision est nécessaire, laissez-leur le temps de poser des questions et de discuter des options.
 Si nécessaire, obtenez leur accord quand ils vous feront connaître leur décision
 Essayez de ne pas leur imposer des plannings ou obligations inutiles
 Faites leur savoir quand il est **vraiment** important qu'ils assurent le suivi de quelque chose

-Motivez-vous avec le monde externe quand vous avez besoin de vous recharger. Si vous ne trouvez personne avec qui traîner, allez dans un café animé ou à une manifestation.

-Essayez de traiter vos pensées et sentiments par l'écriture ou la méditation, plutôt que par la parole.

-Faites attention à ne pas trop parler. Assurez-vous que les autres prêtent de l'intérêt à ce que vous dites.

-Passez beaucoup de temps avec les autres. Ne restez pas trop longtemps seul, surtout si vous avez une forte préférence pour l'Extraversion.

-Ne comptez pas sur un conjoint ou ami Introverti pour satisfaire tous vos besoins de contact.

-Réfléchissez bien et étudiez les sujets plus en profondeur avant de parler.

-Pour découvrir votre monde intérieur, pratiquez des activités qui vous plaisent et n'impliquent pas d'être avec d'autres personnes (marcher dans la nature, lire, peindre, méditer, ...)

« *Quelle belle surprise de découvrir qu'on peut être seul et ne pas se sentir solitaire.* » - Ellen Burstyn

- Ne vous sentez pas coupables d'avoir besoin d'intimité ou de solitude.
- Apprenez à transiger avec votre famille et vos amis en négociant de passer du temps ensemble aussi bien que séparément.
- Au lieu d'attendre que vos amis, votre partenaire ou votre famille ne vous demandent de les rejoindre pour sortir, prenez de temps en temps l'initiative
- Lancez-vous le défi de plus intervenir lorsque vous êtes en groupe. Vos opinions et idées sont importantes et précieuses.
- Plutôt que de traiter les choses intérieurement et partager seulement les conclusions, essayez de parler des choses juste comme elles viennent.
- Si vous participez à une importante manifestation ou fête, essayez d'avoir au moins un ami proche pour vous inscrire. Prenez votre propre voiture pour pouvoir partir quand vous le souhaitez
- Soyez abondants et expressifs dans vos compliments et félicitations (surtout envers des Extravertis)

- Évitez de raisonner à partir d'exemples précis lorsque vous discutez ou êtes en désaccord, en particulier lorsque vous avez affaire à des iNtuitifs.
- Accordez-vous du temps pour regarder au-delà de l'évidence et imaginer de nouvelles possibilités pour s'occuper d'une situation ou l'améliorer. N'excluez pas automatiquement les idées qui ne semblent pas pratiques.
- Essayez d'écouter ce qui peut sembler éloigné ou bizarre. Jouez avec votre propre imagination.
- Apprenez à reconnaître d'autres formes de connaissance, comme les pressentiments, les rêves et l'imagination.
- Pour développer plus avant votre iNtuition, assistez à un cours d'écriture créative ou lisez des livres sur la philosophie, la spiritualité ou les phénomènes psychiques. Ayez des discussions sur le sens de la vie.
- Ouvrez votre imaginaire : passez un quart d'heure par jour à rêver, imaginer des activités sans intérêt immédiat, chercher des réponses à la question « que ferais-je si... » (j'habitais une autre ville, j'avais un an de congé...)?
- Développez votre créativité : prenez deux objets différents et inventez tout ce qu'on peut faire en les combinant, cherchez une troisième solution en présence d'une alternative, écrivez des scénarii de science-fiction.
- Travaillez le sens des relations entre les choses : établissez des notes de synthèse courtes, pratiquez l'analogie, les comparaisons, les métaphores.
- Enrichissez votre vie symbolique : lisez des poèmes, regardez ou écoutez des oeuvres d'imagination en divers domaines de l'art, cherchez un sens nouveau à des lieux familiers
- Communiquez : de façon globale, synthétique : donnez un tableau général ; mettez en relief les nouveautés, les potentialités, indiquez les résultats à long terme.

- Soyez ouverts aux réactions sur la réalité pratique, la faisabilité et les possibles écueils de vos idées et visions.
- Essayez de ne pas toujours vivre dans le futur. Entraînez-vous à être ici et maintenant.
- Planifiez un projet et forcez-vous à en détailler par écrit les implications pas à pas.
- Pour développer plus avant votre Sensation, assistez à un cours de cuisine, recevez et pratiquez des massages, essayez l'art et l'exercice, la randonnée, le jardinage ou le bricolage ; essayez de porter votre attention sur vos sensations physiques et votre environnement.
- Développer votre attention à « l'ici et maintenant » : faites une pause entre différentes activités, prenez conscience de votre respiration, pratiquez la relaxation, faites travailler successivement chacun de vos 5 sens.
- Faites attention aux détails de la vie quotidienne : établissez le rapprochement de vos relevés bancaires avec vos talons de chèques, soignez les objets ménagers, prenez conscience des tâches répétitives tant à la maison qu'au travail.
- Livrez-vous à des activités concrètes :
travaillez de vos mains à fabriquer quelque chose d'utile,
bricolez, peignez des natures mortes,
préparez un itinéraire de voyage en réunissant toute la documentation pour chaque lieu intéressant,
apprenez à jouer d'un instrument de musique.
- Communiquez : de façon précise, concrète, détaillée, fournissez des exemples ; montrez les avantages, évoquez les difficultés avec une proposition de solution
- Prenez le temps d'observer, écouter, sentir, ressentir
et goûter les choses.
- Faites plaisir à vos sens l'un après l'autre .



- Apprenez à demander ce que vous voulez. Évitez de répondre « Ça ne fait rien » ou « Tout ce que tu voudras me convient ».
- Intervenez si vous sentez que vous êtes traité injustement ou si on profite de vous. Apprenez à négocier, définir des limites et être direct.
- Évitez de parler excessivement de vos sentiments avec les Penseurs.
- Essayez d'évaluer vos alternatives objectivement et de bien réfléchir aux choses avant de décider
- Trouvez un travail dans un environnement amical, coopératif et avec du soutien.
- Apprenez à vous détacher et à ne pas prendre les critiques aussi personnellement. Entraînez-vous à observer vos réactions calmement et sans être rattrapés par vos émotions.
- Assistez à des cours de statistique, science, économie ou logique, afin de développer votre préférence Pensée. Apprenez à jouer aux échecs ou au bridge.
- Développer votre asservité, c'est-à-dire votre capacité à exprimer et sentiments sans crainte ni colère, ou selon la formule d'Hubert Jaoui en n'étant « ni hérisson, ni paillason ».
- Exercez votre esprit critique : jouez l'avocat « l'avocat du diable » dans une discussion, relevez tous les défauts d'un objet usuel, faites la liste des avantages et des inconvénients de plusieurs solutions possibles à un même problème.
- Travaillez la logique : écrivez un texte sous forme de propositions logiques, cherchez le plan d'un article et améliorez les enchaînements logiques.
- Communiquez : de façon méthodique, logique : montrez l'enchaînement des faits, des causes et des solutions, mettez en relief les principes explicatifs de la situation et les raisons logiques des solutions proposées ; soyez clair sur les avantages et les inconvénients ainsi que sur le rapport coût-rendement
« Apprenez à dire “Non !” : cela vous sera bien plus utile que de connaître le latin. » - Charles Haddon Spurgeon



- Tenez compte de l'impact de vos remarques sur les autres. Commencez par le positif, et essayez ensuite de présenter les choses d'une façon facile à entendre.
- Apprenez à être plus généreux avec les félicitations, les encouragements et la reconnaissance. Exprimez chaleureusement vos sentiments et soyez mielleux de temps en temps
- Quand vous racontez quelque chose à quelqu'un du type Sentiment, évitez de prendre une position opposée simplement pour le plaisir de discuter des menus détails. Les raisonnements, les querelles les effraient et créent de la distance.
- Apprenez à être un peu plus tendre dans les circonstances où cela est opportun
- Faites attention à ne pas donner trop de ce que vous considérez comme des critiques « constructives ». Vous pouvez penser être en train d'aider, ou être précis, mais les autres pourraient percevoir qu'ils doivent constamment être corrigés.
- Excusez-vous de temps en temps. Permettez-vous de perdre une dispute. Félicitez-vous alors de vos deux prouesses. Intégrez les expressions « Je suis désolé » et « Tu as raison » dans votre vocabulaire.
- Tenez compte de ce que vont ressentir les autres avant de prendre votre décision finale.
- Afin d'apprécier vos propres sentiments et ceux des autres, prêtez attention au langage de leur corps, ainsi qu'à vos propres sensations corporelles
- Pour développer votre préférence Sentiment, essayez des cours de psychologie, le bénévolat en hôpital, ...
- Entrez en contact avec vos sentiments : écoutez de la musique sans rien faire d'autre et en étant proche de vos sentiments, jouez avec des enfants et imitez leurs actions, faites la liste de vos goûts et dégoûts
- Cultivez l'intimité : exprimez vos sentiments à une personne, raccourcissez la distance (au propre comme au figuré) mise avec les gens, reformulez les sentiments exprimés par d'autres
- Travaillez les valeurs personnelles : formulez vos propres valeurs, faites-vous « l'avocat de l'ange » (cherchez tout ce qu'il y a de bien dans une personne et ses idées), demandez-vous ce que vous aimeriez laisser en souvenir à vos enfants, vos amis.
- Communiquez : de façon ouverte, congruente et chaleureuse ; soulignez les valeurs en jeu ; mettez en relief l'impact sur les personnes

Essayez d'être patients envers les personnes qui mettent plus de temps que vous à prendre une décision.

Arrêtez de « faire » et prenez du temps pour vous relaxer. Apprenez à laisser les choses suivre leur cours.

Soyez vigilants à ne pas prendre des décisions trop hâtivement et n'oubliez pas qu'il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis...

Souvenez-vous d'appliquer votre besoin d'aboutissement à vous-même et non pas aux autres ! Gardez à l'esprit que trop de structuration et de planification peuvent être stressant pour les Perceveurs.

Soyez ouverts à faire des choses sur un coup de tête. Planifier du temps pour faire quelque chose d'imprévu.

Prenez une semaine de vacances totalement imprévue. Allez à l'aéroport et prenez le premier vol que vous trouverez.

Conviez à la dernière minute des amis à dîner. Voyez si vous tolérez le manque de planification.

« J'ai passé ma vie à apprendre comment vivre. Maintenant que je l'ai complètement organisée... elle est presque terminée ! » - Sandra Hochman

Soyez respectueux des heures de réunion. Respectez vos promesses et engagements.
Soyez attentifs à l'effet sur les autres des annulations de dernière minute ou des apparitions tardives

Trouvez un travail qui vous offre de la spontanéité et de la flexibilité. Si vous avez un travail avec de nombreuses deadlines, assurez-vous de disposer de larges moments non structurés les soirs et week-ends

Si vous habitez avec un Jugeur, essayez de garder des zones fixes aussi structurées que possible.

Respectez votre besoin d'engendrer de nouveaux choix, mais gardez à l'esprit que les plans ouverts et les surprises peuvent être stressants pour les Jugeurs

Faites chaque jour une petite liste des choses que vous aimeriez terminer. Terminez au moins une chose tous les jours et accordez-vous alors une récompense

Demandez à un ami qui est à la fois patient et bien organisé de vous aider à prioriser vos objectifs pour une semaine. Refaites-le la semaine suivante

Entraînez-vous à vous concentrer sur le suivi et l'aboutissement plutôt qu'imaginer continuellement de nouvelles possibilités.

« Je fais partie de ceux qui ne connaissent jamais la destination de leurs voyages jusqu'à ce qu'ils soient presque arrivés. » - Anna Louise Strong

« L'absence d'alternatives éclaire merveilleusement l'esprit. » - Henry Kissinger

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

NF
"Les Idéalistes"

Mot d'ordre : Devenir

Recherchent le sens et l'identité. Ils valorisent les relations profondes. Ils sont généralement enthousiastes et veulent rendre le monde meilleur. Ils font confiance à leur intuition et à leur imagination et pensent en termes d'intégration et de similitude. Ils s'appliquent à développer le potentiel des autres, trouver un but dans la vie et établir des passerelles entre les différences. Ils aiment l'authenticité.

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

NT
"Les Rationnels"

Mot d'ordre : Savoir

Ils sont orientés vers la théorie et cherchent à comprendre sur quels principes fonctionnent les choses. Ils font confiance à la logique et à la raison et se montrent sceptiques et précis. Ils pensent en termes de différences, catégories, définitions et structures. Ils se concentrent sur les stratégies et les modèles qui permettent d'atteindre des objectifs à long terme et engendrent le progrès. Ils recherchent la compétence et les connaissances approfondies.

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

SP
"Les Artisans"

Mot d'ordre : Liberté

Ils sont orientés vers l'action et les résultats et adorent la spontanéité. Ce sont des optimistes qui font confiance à leur bonne étoile et à leur capacité de faire face à toutes les situations. Ils s'absorbent dans le moment présent. Ils savent lire les gens et les situations et s'adapter au changement. Ils recherchent l'aventure et les expériences et pensent en termes de diversité. Ils se concentrent sur les tactiques permettant d'aider les autres et d'arriver au résultat désiré. Ils veulent rester libres de choisir ce qu'ils vont faire.

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

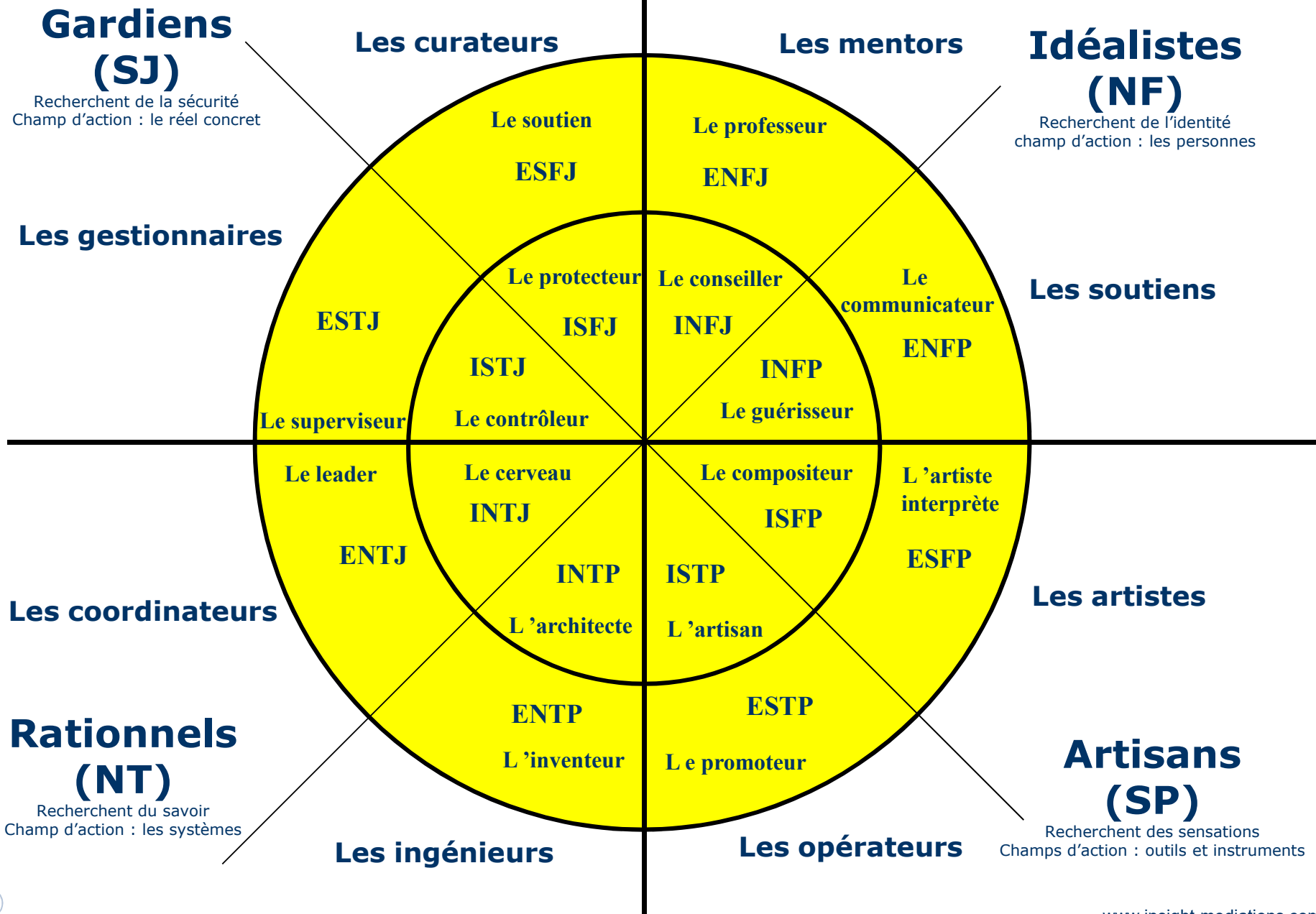
SJ
"Les Gardiens"

Mot d'ordre : Devoir

Ils recherchent les responsabilités et un environnement prévisible. Ils aiment les procédures efficaces pour protéger et préserver ce qui existe. Ils sont sérieux et attentionnés et font confiance au passé, aux traditions et à l'autorité. Ils pensent en termes de comparaisons, de séquences et d'associations. Ils se concentrent sur la logistique pour aider les autres, soutenir l'organisation et atteindre les objectifs. Ils recherchent la sécurité, la stabilité et le sentiment d'appartenir à un groupe.

Profils, tempéraments et activités

D'après "Introduction aux types psychologiques" Isabel Briggs Myers



Les profils d'apprentissage

	S	S	N	N	
I	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ	J
I	ISTP	ISFP	INFP	INTP	P
E	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP	P
E	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ	J
	T	F	F	T	

Associations Prise d'information - Prise de décision

	ST	SF	NF	NT
S'intéressent :	Aux faits réels, aux informations pratiques, utiles dans les activités quotidiennes	Aux informations utiles et pratiques concernant les gens et à un environnement amical	Aux nouvelles idées aidant à mieux comprendre les gens et aux activités symboliques et métaphoriques	Aux théories et aux explications globales montrant pourquoi le monde fonctionne comme il le fait
Apprennent mieux :	Par l'action, les activités pratiques	Par l'action, les activités pratiques en commun	Par l'imagination, la création en commun, l'écriture	Par la catégorisation, l'analyse, la logique
Ont besoin :	D'instructions précises et détaillées ; de raisons logiques et pratiques de faire les choses	D'instructions précises et détaillées ; d'une interaction fréquente et amicale ainsi que d'encouragements	D'une direction générale avec la liberté d'agir à leur manière ; de feed-back fréquent et positif	De se voir confier d'importants problèmes à résoudre, d'un défi intellectuel et ensuite de la liberté de choisir comment le résoudre
Attendent de leur formateur :	Qu'il les traite avec équité	Qu'il manifeste sympathie, soutien et encouragements.	Qu'il soit chaleureux, enthousiaste, ait le sens de l'humour et les valorise	Qu'il les traite avec respect pour qu'ils respectent eux-mêmes sa compétence

	S	S	N	N	
I	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ	J
I	ISTP	ISFP	INFP	INTP	P
E	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP	P
E	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ	J
	T	F	F	T	

Associations Prise de décision - modes d'action

TJ	Les Décideurs logiques	Ce sont des leaders analytiques et décidés. Ils prennent des décisions basées sur les principes les systèmes, les conséquences générales et sur une évaluation rationnelle des résultats et des conséquences possibles. Ils peuvent faire preuve de grande fermeté
TP	Les Logiques adaptables	Ils mènent par l'exemple. Ils apprécient l'expertise technique et en font preuve. Ils créent des cadres de travail cohérents et méthodiques. Ils sont objectifs, sceptiques et curieux. Ils savent changer de direction lorsque de nouvelles informations apparaissent
FP	Les Guides encourageants	Ce sont des leaders chaleureux, souples et encourageants. Ils respectent les styles de travail personnels et aiment faire participer les autres à la prise de décision. Ils préfèrent les relations de travail collégiales, les récompenses partagées ainsi que
FJ	Les Décideurs orientés vers les valeurs	Ce sont des leaders chaleureux et décidés. Ils prennent des décisions basées sur leurs valeurs personnelles et font preuve d'empathie envers les autres. Ils s'efforcent d'établir l'harmonie, le consensus, ainsi qu'un environnement de travail coopératif. I

	S	S	N	N	
I	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ	J
I	ISTP	ISFP	INFP	INTP	P
E	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP	P
E	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ	J
	T	F	F	T	

Associations Prise d'information - Prise de décision

<i>Ceux qui préfèrent :</i>	ST	SF	NF	NT
<i>Se concentrent sur :</i>	Les faits	Les faits	Les possibilités	Les possibilités
<i>Les traitent en utilisant :</i>	L'analyse objective et l'expérience	Leur chaleur humaine et leur souci des autres	L'attention qu'ils portent au potentiel des autres	Des concepts et des systèmes théoriques
<i>Ils ont ainsi tendance à se montrer :</i>	Pratiques et analytiques	Sympathiques et amicaux	Perspicaces et enthousiastes	Logiques et analytiques
<i>Appliquent leurs intérêts :</i>	Aux aptitudes techniques relatives aux objets et aux faits	A l'aide pratique et au service des autres	A la compréhension et à l'encouragement des autres	Aux structures théoriques et techniques
<i>Par exemple :</i>	Sciences	Santé	Psychologie	Physique
	Commerce	Services communautaires	Ressources humaines	Recherche
	Administration	Enseignement	Enseignement	Gestion
	Banque	Conseil	Recherche	Informatique
	Application des lois	Religion	Littérature	Droit
	Production	Relation d'aide	Religion	Ingénierie
	Construction	Ventes	Santé	Technique
			Art et musique	