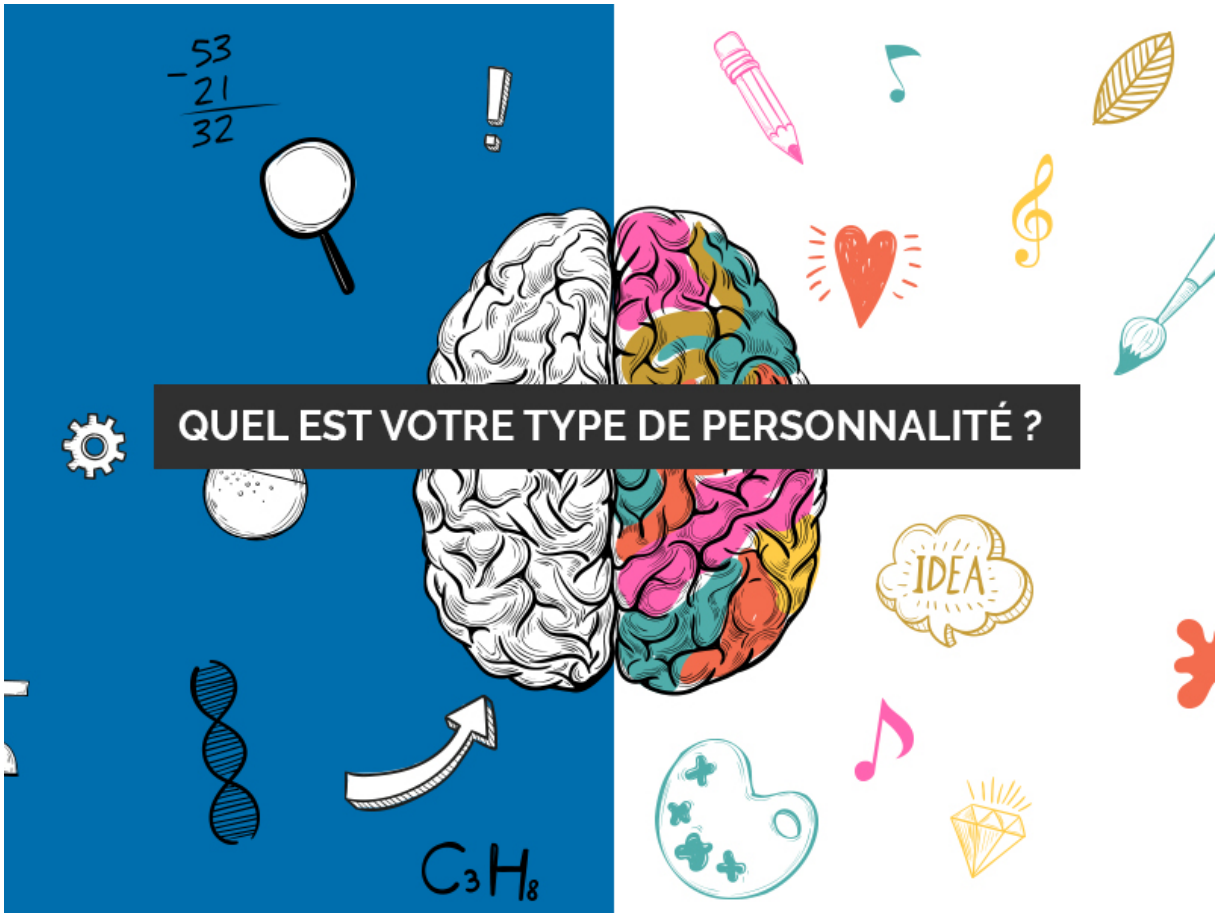
Décrire mon fonctionnement à partir du MBTI



Objectif de ce carnet

A partir des découvertes sur la personnalité réalisées par Carl Gustav Jung, tu vas être amené à décortiquer tes préférences comportementales.

L'objectif de ce carnet est de t'aider à :

- ➔ Comprendre les logiques qui expliquent tes comportements privilégiés
- ➔ Mettre en valeurs les capacités, forces et fragilités en lien avec ta manière de fonctionner.
- ➔ Mettre en évidence ton tempérament et de comprendre son impact sur les autres
- ➔ Réfléchir aux domaines professionnels naturellement en lien avec ton tempérament.

Il pourra également t'aider à mieux comprendre la dynamique du MBTI, une approche qui peut t'accompagner tout au long de ta vie.

Déroulé :

Sur base des 16 profils du MBTI, tu seras amené à te positionner de plus en plus précisément, pour au final faire un choix proche de ta personnalité.

ISTJ L'Administrateur	ISFJ Le Protecteur	INFJ Le Visionnaire	INTJ Le Perfectionniste
ISTP Le Praticien	ISFP Le Conciliateur	INFP Le Zélateur	INTP Le Concepteur
ESTP Le Pragmatique	ESFP Le Boute en train	ENFP Le communicateur	ENTP L'innovateur
ESTJ L'organisateur	ESFJ Le Nourricier	ENFJ L'Animateur	ENTJ Le Meneur

Etape 1 : Choisir ses 4 lettres (à l'aide des pg 7 à 23 du carnet)

A partir des 4 fiches définissant les dynamiques du MBTI, tu devras choisir 4 lettres qui correspondent à 4 préférences comportementales. Pour chacune de ces lettres tu pourras indiquer un %, montrant la force de celle-ci dans ta personnalité.

	Lettre choisie	**Pourcentage**
Orientation de l'énergie		
Mode de perception		
Critères de décision		
Style de vie		

Etape 2 : Découvrir son tempérament (pg 24 à 27)

Les 16 profils du MBTI, sont répartis en 4 grands tempéraments.

A partir des 4 lettres que tu as choisies, à quel groupe appartiens-tu ? :

Dans la description de ton tempérament, dans quoi te reconnais-tu le plus ?

A la lecture des 3 autres tempéraments, de quel tempérament te sens-tu le plus éloigné ? Pourquoi ?

Etape 3 : Mieux comprendre l'orientation de mes perceptions et de mes décisions (pg. 28 à 38)

D'après l'approche du MBTI, les modes de perception (S ou N) et de décision (T ou F) peuvent avoir une orientation soit introvertie, soit extravertie.

Dans chaque profil, l'un des modes est dominant (utilisé en priorité) et l'autre est auxiliaire (intervient dans un deuxième temps…), si l'un est extraverti, l'autre est introverti.

Par exemple, le profil ESTJ, vit sa lettre S en mode introverti, et sa lettre T en mode extraverti. Dans ce profil la lettre T est dominante et la lettre S est auxiliaire.

Alors quel le profil ISTP vit sa lettre S en mode extraverti et sa lettre T en mode introverti. Dans ce profil, la lettre T est dominante et la lettre S est auxiliaire.

A partir des explications (un peu complexes) du carnet, essaye de cerner l'orientation de ton mode de perception et de ton mode de décision. Attention, une des lettre doit être extravertie et l'autre introvertie.

	Lettre choisie	**Orientation de la lettre**	***Dominante ou auxiliaire ?***
Mode de perception (S ou N)			
Mode de décision (T ou F)			

Qu'est-ce que je retiens de cette étape, sur ma manière de fonctionner ?

Etape 4 : Le schéma des 4 fonctions. Comprendre la dynamique de mon profil ! (pg 39 à 40)

A partir des 4 lettres de ton profil et des explications de la page 39 et 40 , essaye de dessiner et de comprendre le schéma de ton profil.

Schéma du serpent de ton profil

Qu'est-ce que je retiens de cette étape ?

Etape 5 : Découvrir son profil et les métiers qui y sont associés (à partir du dossier complémentaire et des résultats des tests)

A partir de la définition détaillée de ton profil, tu peux relever :

5 points qui te parlent tout particulièrement dans la description de ton profil

3 métiers ou domaines qui t'intéressent dans la liste de ceux mis en lien avec ton profil.

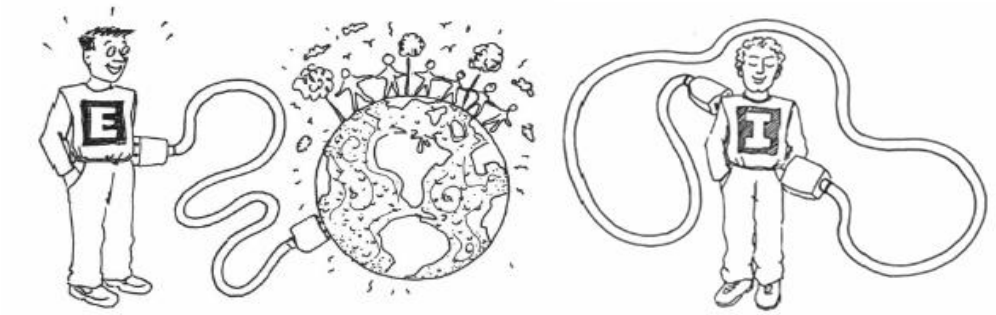
Si tu hésites entre deux profils, tu peux travailler à partir de la définition de ces deux profils.

Fiche n°1

D'où tirez-vous votre énergie ?	
EXTRAVERSION	**INTROVERSION**
E	**I**
50%	50%
Le monde extérieur	**Mon monde intérieur**
Les personnes et l'environnement	Les idées, les concepts
Ampleur	Profondeur
Sociable	Réservé
Expansif	Tranquille
Interaction	Concentration
Je suis stimulé par ce qui se passe dans le monde extérieur	J'aime comprendre le monde avant de l'aborder
J'ai besoin du contact avec les autres	J'aime être seul pour pouvoir réfléchir
J'aime établir de nouveaux contacts	J'aime approfondir mes contacts
Je préfère les groupes importants	Je préfère les têtes-à-têtes
J'aime beaucoup parler	Je préfère écouter
Je m'exprime sur beaucoup de sujets	Je m'exprime sur les sujets que je connais bien
Je préfère m'exprimer par la parole plutôt que par l'écriture	Je m'exprime par l'écriture plutôt que par la parole
Je suis dynamique	Je suis tranquille
Je suis facilement distrait	J'ai une bonne concentration
Je suis plutôt orienté vers l'action	Je suis plutôt orienté vers la réflexion
Je pense à voix haute	Je pense avant d'agir
J'ai un discours changeant	J'ai un discours ferme et définitif
ACTION - REFLEXION - ACTION	**RÉFLEXION - ACTION - REFLEXION**

L'énergie des **Extravertis** est **projetée**, dirigée vers les gens et les choses extérieures. L'énergie des **Introvertis** est, à l'opposé, **concentrée** à l'intérieur d'eux-mêmes et elle interagit fortement avec leurs pensées, leurs perceptions et leurs réactions. Donc, les Extravertis sont naturellement plus **actifs**, **expressifs**, **sociables**, alors que les Introvertis sont **réservés**, **discrets**, et ils interagissent un peu moins, quoique leurs actions soient généralement plus réfléchies.

Ainsi, si vous ne savez pas ce que pense un Extraverti, c'est que vous ne l'avez pas **écouté**. Alors que si vous ne savez pas ce que pense un Introverti, c'est que vous ne lui avez pas **demandé**.



Ce qu'apporte l'Extraversion

- Dynamisme
- Facilité de contact, établit les liens
- Goût de l'action
- Circulation de l'énergie

Ce qui peut gêner avec l'Extraversion

- Excès de parole
- Manque d'écoute
- Action irréfléchie
- Remarques blessantes
- « Hystérique »

Ce qu'apporte l'Introversion

- Concentration
- Réflexion
- Calme
- Attention
- Approndit les contacts

Ce qui peut gêner avec l'Introversion

- Absence d'expression
- Manque de réaction
- Ennui
- Distance et froideur
- « Inhibé »

Pour bien s'entendre avec les Extravertis

- 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

« La seule façon d'amuser certaines personnes est de les écouter. » – Renee Baron

Pour bien s'entendre avec les Introvertis

- 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 »
- Essayez de clarifier vos idées avant de parler
- Respectez leur besoin de garder certains sujets privés
- Ne les forcez pas à socialiser ou à interagir avec beaucoup de monde

« Le silence de cet homme était merveilleux à écouter. » − Thomas Hardy

Suggestions aux Extravertis

- 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

Suggestions aux Introvertis

- 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 souhaiterez
- Soyez abondants et expressifs dans vos compliments et félicitations (surtout envers des Extravertis)

Fiche n°2

Comment recueillez-vous les informations ?	
SENSATION	**INTUITION**
S	**N**
70%	30%
Mes 5 sens	**Mon intuition, mon 6ème sens**
Les personnes et l'environnement	Mon "sixième sens"
Faits	Grandes lignes
Pratique	Imaginatif
Conserver	Changer
Ligne de conduite	Flair
Répétition	Variété
J'aime ce qui est concret, réel, et directement observable Je saisis une par une les données réalistes et pratiques qui me permettent d'appréhender la réalité d'une situation	Je perçois le sens, les relations, les possibilités au-delà des faits directement observables J'aborde les données dans leur globalité et perçois les nouvelles possibilités et façons de faire les choses
Je suis pratique	Je suis créatif et théorique
Je m'attache aux faits	Je m'attache aux idées
J'ai un discours direct et clair	J'ai un discours parfois confus
J'aime les choses utiles	J'aime les choses nouvelles
J'aime les approches connues	Je n'aime pas la routine
J'aime faire des travaux très précis	Je n'aime pas fignoler
J'aime perfectionner mes compétences	J'aime acquérir de nouvelles compétences
Je suis réaliste ; je vois ce qui existe	Je suis imaginatif ; je vois les possibilités
Je vis au jour le jour	Je suis prévoyant
PRÉSENT	**FUTUR**

La **Sensation** est un processus qui permet d'avoir conscience de l'**information sensorielle** et qui implique souvent de répondre à cette information sensorielle sans aucun jugement ou évaluation de celle-ci. L'information sensorielle est par essence **concrète** et **tangible**. Dans le processus Sensation, l'accent est mis sur l'**expérience réelle**, les **faits** et les **données**. Comme processus perceptif actif, il est plus que la simple stimulation des cinq sens. C'est l'enregistrement de cette stimulation qui est activement relié aux réalités concrètes du monde extérieur ou aux souvenirs des expériences familières du monde intérieur.

L'**iNtuition** est un processus qui permet de percevoir les **renseignements abstraits**, comme les symboles, les formes conceptuelles et les sens. C'est « une connaissance » **intangible** de ce que quelque chose **signifie**, comment il se **rattache** à autre chose, ou ce qui pourrait arriver. On appelle parfois cela « le sixième sens ». Ce processus est parfois déclenché par un événement externe, ou parfois cette information abstraite semble juste se présenter à notre conscience. Ils sont « Ailleurs et Demain ».

Les Sensitifs remarquent les **faits**, les détails et les réalités du monde qui les entoure, alors que les iNtuitifs sont plus intéressés par les relations qui existent entre les choses et les **possibilités**. Les Sensitifs sont dotés d'un côté **pratique** et sont généralement terre-à-terre, alors que les iNtuitifs sont **imaginatifs**, ils se fient à leur instinct et sont fiers de leur force créatrice. Ils sont « Ici et Maintenant ».

Ce qu'apporte la Sensation

- Diagnostic précis
- Rigueur de l'observation
- Réalisme
- Sens de l'utilité

Ce qui peut gêner avec la Sensation

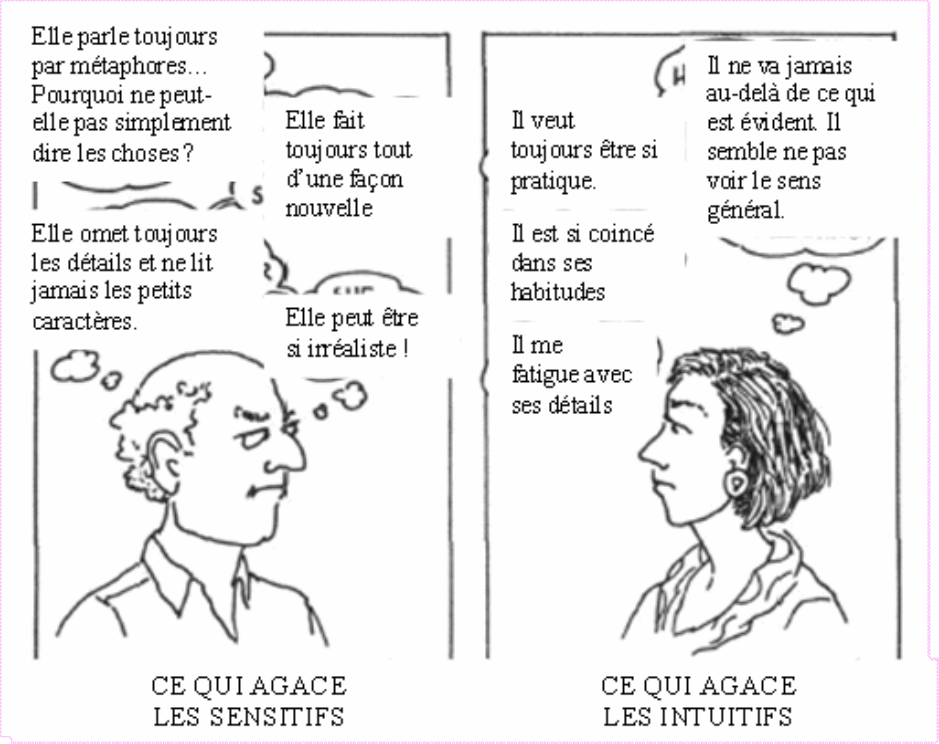
- « Nez dans le guidon »
- Frein au changement, bureaucratisation
- Exacerbation des détails
- Exposés trop longs et détaillés
- Volonté de préserver les traditions

Ce qu'apporte l'Intuition

- Capacité de vision à long terme
- Sens du global
- Imagination
- Compréhension des relations

Ce qui peut gêner avec l'Intuition

- « Tête dans les nuages »
- Mépris de « l'intendance »
- Difficulté pour passer à l'action
- Discours abstrait, fumeux : professeur Nimbus
- Volonté de changement permanent



Pour bien s'entendre avec les Sensitifs

- 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
- Soulignez les applications pratiques de vos idées si vous voulez qu'elles soient acceptées
- Lorsque vous expliquez comment faire quelque chose, donnez des instructions pas à pas
- Participez avec eux à des activités sensitives (sports, jardinage, art, ...)

Pour bien s'entendre avec les Intuitifs

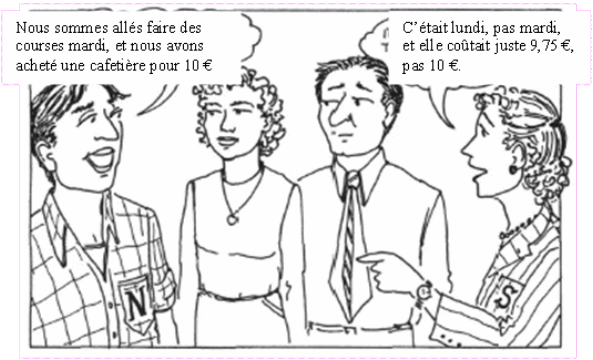
- Appréciez leurs esprits inventifs, idées originales et leur capacité à résoudre les problèmes de manière créative
- Ne les inondez pas de faits ou ne les surchargez pas de détails inutiles

« La seule façon d'amuser certaines personnes est de les écouter. » – Renee Baron

- 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"

Suggestions aux Sensitifs

- Évitez de raisonner à partir d'exemples précis lorsque vous discutez ou êtes en désaccord, en particulier lorsque vous avez affaire à des iNtuitifs

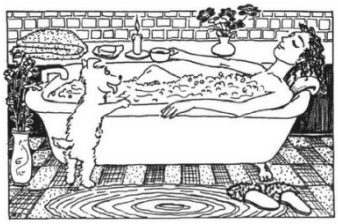


- Accordez-vous du temps pour regarder au-delà de l'évidence et imaginer de nouvelles possibilités pour s'occuper d'une situation ou l'améliorer. N'excluez pas automatiquement les idées qui ne semblent pas pratiques
- Essayez d'écouter ce qui peut sembler éloigné ou bizarre. Jouez avec votre propre imagination

- 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** : prennez 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 scenarii 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

Suggestions aux Intuitifs

- 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, prennez 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, apprennez 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



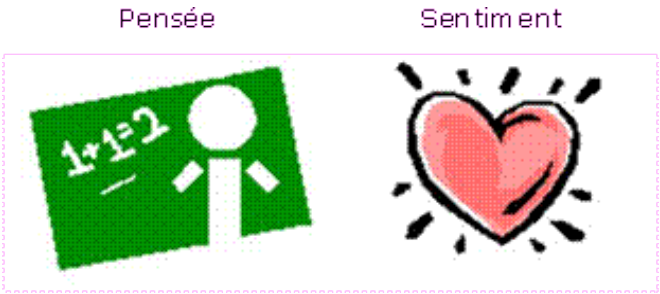
Fiche n°3

Comment prenez-vous vos décisions ?	
PENSÉE	**SENTIMENT**
T	**F**
Hommes 70 % - Femmes 40 %	Hommes 30 % - Femmes 60 %
Mon raisonnement	**Mes références**
Ma tête	Mon coeur
Justice	Clémence
Logique	Valeurs
Objectif	Subjectif
Juge	Avocat
Critique	Compliments
Distance	Implication
Démonstration	Persuasion
Fermeté	Négociation
Principes	Harmonie
Je suis calme et réservé	Je suis chaleureux et amical
Je décide en analysant les causes et les effets à partir de critères objectifs de vérité ("C'est vrai ou faux")	Je décide avec mes valeurs personnelles ("C'est bien ou mal") et mes sentiments ("J'aime ou je n'aime pas")
Je suis honnête et franc	Je suis sensible (facilement blessé) et diplomate
Je me place en observateur	Je me place au cœur de l'action
Je suis naturellement critique	Je tente de faire plaisir aux autres
Je suis motivé par mes réalisations	Je suis motivé par l'estime des autres
J'ai besoin de justice	J'ai besoin d'être apprécié
Je considère les faits et l'évidence	Je considère ce qui est important pour moi et pour les autres
Je privilégie le contenu des discours	Je privilégie la forme des discours
Le temps est une ressource	Le temps est relationnel
Je suis plutôt doué pour analyser ce qui ne marche pas	Je suis plutôt doué pour les relations personnelles
RAISON	**EMPATHIE**

La **pensée T** est un processus d'évaluation des faits et d'élaboration de jugements basés sur des critères **objectifs**. En utilisant ce processus, nous nous détachons de nos valeurs et cherchons à prendre des décisions basées sur des **règles** et des **principes**. Des activités comme la différenciation selon un ensemble de critères ou de normes objectivement définies, l'analyse selon un ensemble de principes, la logique et les raisonnements de cause à effet sont tous les exemples d'utilisation du processus cognitif de la pensée.

Le **sentiment F** est un processus permettant de rendre des évaluations basées sur ce qui est important, où les **valeurs** personnelles, interpersonnelles ou universelles exercent les fonctions de poteaux indicateurs. En utilisant le processus cognitif du sentiment, les situations et les renseignements sont évalués **subjectivement**. L'impact sur les gens, les circonstances, la pertinence, l'harmonie, les goûts sont tous considérés dans la réalisation des jugements basés sur le sentiment. Peser les différentes valeurs, considérer les enjeux éthiques et moraux, viser des buts personnels et de relations, avoir la conviction en quelque chose, tous impliquent ce processus.

Les Penseurs prennent des décisions en se basant sur des critères objectifs et impersonnels - ils sont foncièrement **logiques**. Les Sentimentaux prennent des décisions en tenant compte de leurs valeurs et de leurs **impressions** personnelles face aux choix qu'ils effectuent. Les Penseurs ont donc tendance à garder la tête froide et à disposer d'un esprit fortement analytique ; ils cherchent donc la **Vérité**. Les Sentimentaux sont sensibles, empathiques et recherchent l'**Harmonie** avant tout ; ils sont donc **empathiques** naturellement.



Ce qu'apporte la Pensée

- Esprit logique, rigueur
- Objectivité
- Recul par rapport aux événements et aux personnes

Ce qui peut gêner avec la Pensée

- Froideur, impersonnalité
- Agressivité
- Compétition excessive
- Ignorance des sentiments

Ce qu'apporte le Sentiment

- Sens des valeurs
- Compréhension des personnes
- Écoute, empathie
- Fidélité à l'éthique

Ce qui peut gêner avec le Sentiment

- Manque de rigueur logique
- Excès de considérations personnelles
- Difficulté à prendre du recul

Pour bien s'entendre avec les Penseurs

- 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. Les Penseurs peuvent vouloir débattre pour le plaisir mais ils vous respecteront d'avoir et de partager votre point de vue

Pour bien s'entendre avec les Sentimentaux

- 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 concentrez-vous sur les sujets sur lesquels vous êtes d'accord
- Ne leur dites pas qu'ils sont trop sensibles ou émotifs
- Écoutez leurs soucis. À moins qu'ils ne vous demandent explicitement un conseil, ne cherchez pas à résoudre leurs problèmes. Ils n'évoquent souvent un sujet juste parce qu'ils ont envie de discuter

« La meilleure façon de féliciter quelqu'un est de le faire souvent. » – Anonyme

Suggestions aux Penseurs

- 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. Par exemple : « La couleur est superbe, mais ton pull semble trop large aux épaules... » plutôt que « Ce pull est horrible sur toi ! »
- 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

Suggestions aux Sentimentaux

- 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 paillasson »
- **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

Fiche n°4

Quel est votre mode d'action préféré ?	
JUGEMENT	**PERCEPTION**
J	**P**
60%	40%
Le contrôle et la maîtrise	**La souplesse et la flexibilité**
Prévu	Provisoire
Structure	Souplesse
Planification	Attente
Décidé	Ouvert
Studieux	Insoumis
Sérieux et formel	Enjoué et décontracté
J'aime plutôt l'organisation et la planification	J'aime plutôt vivre d'une façon flexible et spontanée
J'aime planifier ma vie et la maîtriser	Je cherche à comprendre plutôt qu'à maitriser
J'aime jeter ce que je pense inutile	J'aime garder ce qui pourrait être utile
J'aime prendre les décisions et terminer les actions	Je préfère lancer des projets, vivre des expériences et m'adapter au moment présent
J'aime que les choses soient structurées	Je reste ouvert à toutes mes perceptions extérieures
Je suis les ordres du jour des réunions	J'adapte les ordres du jour
J'aime décider	Je repousse les décisions
Je me préoccupe du temps	Je ne me préoccupe pas du temps
Je n'aime pas le stress de dernière minute	Je suis motivé par la pression de dernière minute
Je travaille en premier et m'amuse ensuite	Je m'amuse en premier et travaille ensuite
ORGANISATION	**ADAPTATION**

Les Jugeurs préfèrent vivre dans un environnement structuré, ordonné et prévisible, qu'ils peuvent pleinement contrôler, où ils peuvent prendre des décisions. Les Perceveurs préfèrent expérimenter autant que possible ; ils sont donc très ouverts aux changements.

Les **Jugeurs** sont plutôt **organisés** et **formels** tandis que les **Perceveurs** sont plutôt **flexibles**, **curieux** et **non conformistes**.

Ce qu'apporte le Jugement

- Méthode
- Suivi de l'action
- Organisation
  Respect des délais ; être à l'heure

Ce qui peut gêner avec le Jugement

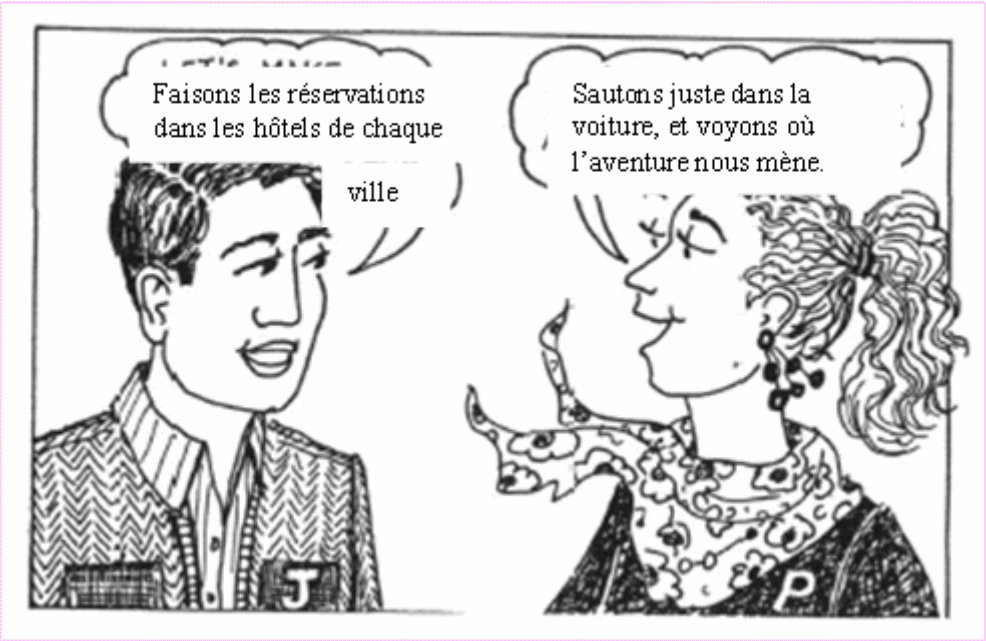
- Rigidité
- Maniaquerie ; « à esprit clair, bureau en ordre » ; « ne jamais remettre à demain ce que l'on peut faire le jour même »
- Bureaucratie
- Jette trop vite
  Sens exagéré du devoir

Ce qu'apporte la Perception

- Adaptation, réactivité
- Capacité d'improvisation
- Pas de décisions hâtives
  Effervescences, spontanéité

Ce qui peut gêner avec la Perception

- Non-respect des délais ; court pour attraper son train ; déteste attendre
- Désordre ; perte fréquente des objets ; « à bureau vide, esprit vide » ; « ne jamais faire le jour même ce qui aura probablement changé demain »
- Manque de suivi
- N'aime pas jeter
- Difficulté avec l'autorité ; excessivement rebelle



Pour bien s'entendre avec les Jugeurs

- 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

Pour bien s'entendre avec les Perceveurs

- 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 quelque chose

Suggestions aux Jugeurs

- Essayez d'être patients envers les personnes qui mettent plus de temps que vous à pendre 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**

Suggestions aux Perceveurs

- 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 éclaircit merveilleusement l'esprit. » **− Henry Kissinger**

Comment interpréter votre type ?

Après avoir consulté les différentes fiches et après avoir passé les tests votre type se définira à partir de 4 lettres. Ces quatre lettres représentent vos modes de fonctionnements privilégiés. Les connaitre et les comprendre vous aidera à vous orienter dans vos études, à mieux comprendre vos forces et vos faiblesses.

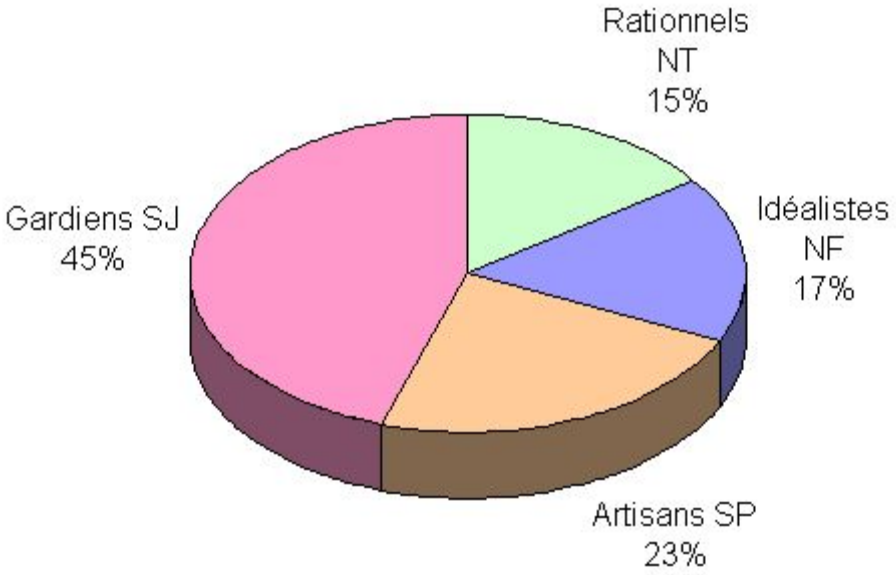
La première lettre sera : **I** (introverti) ou **E**(extraverti)
La deuxième sera : **N** (intuitif) ou **S** (Sensitif)
La troisième sera : **F** (sentimental) ou **T** (pensée)
La quatrième sera : **J** (jugement) ou **P** (perception)

Exemple : INTJ (Introversion, intuition, pensée, jugement).

A partir de ces quatre lettres il est possible de vous reconnaitre dans trois classifications de plus en plus précises.

➢ Première classification : Les 4 grands tempéraments

Les Gardiens SJ 45 % **Les Artisans SP** 23 % **Les Idéalistes NF** 17 % **Les Rationnels NT** 15 %



Cette division par **tempéraments** s'est révélée être la plus **efficace** pour comprendre les différences.

Famille de tempéraments [SJ] : Les Gardiens (45 %)

Les SJ sont **concrets** et **réalistes**. Ils sont organisés, logiques, prévoyants, responsables. Ils ont le sens du devoir, sont stables, fidèles et tiennent leur parole.

Les SJ sont respectueux des **traditions**, des coutumes, des règles et des lois. Ils sont les **gardiens** des valeurs sociales. Ils font volontiers partie d'associations et de clubs et se portent facilement **volontaires** pour accomplir des tâches communes au groupe.

Les SJ montrent leur affection par des actes **concrets** mais l'expriment peu en paroles ou en gestes. Ils se posent souvent en **protecteurs** des faibles. En famille, ils aiment que les rôles soient clairs et que chacun soit à sa place. Ils assument facilement l'autorité et se comportent souvent en « parents normatifs ».

Les SJ aiment suivre une démarche analytique avec des **étapes** bien définies. Ils préfèrent un cadre structuré et des méthodes **éprouvées**. Ils veulent savoir à quoi sert ce qu'ils apprennent et **pratiquer** pour comprendre.

Les SJ sont ponctuels et **organisés**. Ils font des **listes** de ce qu'ils doivent faire et les suivent. Ils savent en général jeter ce qui risquerait de les encombrer.

Les SJ peuvent devenir **rigides** et rejeter toute nouveauté. Leur goût pour les **règles** peut les conduire à la bureaucratie. Leur sens du devoir peut les amener à se surcharger voire à se **surmener**. Ils risquent de prendre des décisions prématurées et de se montrer **obstinés** dans leur application. Ils peuvent avoir tendance à voir d'abord ce qui ne va pas et faire peu de compliments.

Famille de tempéraments [SP] : Les Artisans (23 %)

Les SP sont **pratiques** et **réalistes** ; ils **s'adaptent** parfaitement aux circonstances. Ils sont spontanés et très rapides dans leurs réactions. Ils ont un grand besoin de **liberté** ; ils supportent mal la routine et rejettent les obligations, les règles et toutes formes d'autorité qui ne sont pas strictement nécessaires. Ils vivent volontiers dans l'ici et maintenant, en profitant du moment **présent**.

Les SP sont **débrouillards** et se servent habituellement de tous les outils ; ils agissent pour le plaisir; ils sont alors **infatigables** et d'une grande **efficacité**.

Les SP sont très **sociables**. Ils ont un excellent contact, sont **prodigues** avec leurs amis et se montrent généralement optimistes. Leur style est **décontracté** et flamboyant. Ils aiment mener une vie familiale pleine **d'imprévus** et de changements. Ils montrent leurs **sentiments** de façon irrégulière, et quand ils le font, ce peut être avec grandiloquence.

Les SP apprennent par l'action et la **pratique**. Ils veulent avoir un résultat **immédiat**. Ils sont bons **observateurs** et réussissent bien dans les matières techniques.

Les SP peuvent être **insouciants**, **imprévisibles**, voire **versatiles**. Leur souci de **réalisme** peut les conduire à changer d'attitude par rapport à leur déclaration initiale ou à tomber dans un pragmatisme peu nuancé. Ils ont tendance à avoir une vue à trop **court terme** et à se cantonner dans le présent. En revanche, ils peuvent indéfiniment **remettre à demain** ce qui les ennuie.

Famille de tempéraments [NF] : Les Idéalistes (17 %)

La « **quête** » est la caractéristique majeure des NF : recherche d'identité, du sens de la vie, de la réalisation de soi. Ce sont souvent des idéalistes au service de l'humanité qui cherchent **l'harmonie** et la **cohérence** tant à l'intérieur d'eux-mêmes qu'avec les autres. Ceci leur donne en général un style assez personnel.

Les NF ont une capacité à **comprendre** les autres et à les aider à **progresser**. Ils transmettent les idées et ont une forte influence sur les évolutions culturelles.

Les NF se caractérisent par leur **créativité** et leur talent de **communication**. Ils ont besoin que leur travail ait un **sens** et qu'il leur permette de poursuivre des valeurs de développement. Ils sont **persuasifs** et dirigent par leur **charisme** ou leurs convictions. Il est souvent difficile d'être en désaccord avec eux.

Ce sont des **catalyseurs** qui encouragent ceux qui travaillent avec eux et leur donnent des appréciations positives.

Les NF peuvent être **hypersensibles** ; ils prennent alors les critiques pour des attaques personnelles. Leur souci de l'idéal peut les conduire à ignorer les problèmes pratiques. Leurs sentiments peuvent devenir **excessifs** ; ils cherchent à plaire à tout prix ou créeront des dépendances. Leur capacité de **compréhension** peut également les amener à se mettre trop facilement **à la place** des autres et à ne pas faire la distinction entre leurs propres sentiments et ceux des autres.

Famille de tempéraments [NT] : Les rationnels (15 %)

Les NT ont un grand appétit de **connaissance** ; ils sont sans cesse à la recherche du **pourquoi** des choses. Ils cherchent les **principes** sous-jacents et élaborent des théories. Leur but est la maîtrise intellectuelle du monde. Ce sont des **visionnaires** inventifs qui voient les choses dans leur ensemble et créent des systèmes et des modèles pour en rendre compte.

Les NT sont des **perfectionnistes** à l'esprit critique qui **repèrent** aussi bien leurs propres faiblesses que celles des autres. Ils aiment les **défis** et placent souvent la barre si haut pour eux-mêmes qu'ils **doutent** de pouvoir l'atteindre.

Les NT sont **directs** dans leurs relations ; ils s'expriment de façon **concise** et **précise**. Ils attendent des autres une **compétence** égale à la leur, mais sont souvent déçus sur ce point.

Les NT ont l'esprit **ouvert** et **curieux**. Ils sont prêts au **changement** quand cela est nécessaire. Ils prêtent peu d'attention à l'aspect **extérieur** des choses et des gens, y compris au leur, et peuvent être très **distraits**.

Les NT peuvent se montrer **froids** et **hautains**, voire arrogants. Leur goût de la **contradiction** peut les amener à ratiociner, raisonner en ergotant. Ils peuvent être **cyniques** et ne pas tenir compte des sentiments des autres. Leur **communication** est parfois très difficile ; ils peuvent se retirer sans leur tour d'ivoire ou devenir **blessants** à force d'exigence et de critique. Excellents **concepteurs**, les NT portent beaucoup moins d'attention à l'exécution qu'ils peuvent négliger.

En résumé

Les Gardiens : l'habilité **Logistique**

Les besoins de base du Gardien sont **l'adhésion** au groupe et la responsabilité. Ils ont besoin de savoir qu'ils font leur **devoir**. Ils valorisent la **stabilité**, la sécurité et le sens de la communauté. Ils se fient à la **hiérarchie** et à l'autorité et peuvent être surpris que d'autres aillent à l'encontre des structures sociales. Les Gardiens savent comment les choses ont toujours été faites, et donc ils **anticipent** les problèmes. Ils ont le chic pour **suivre** les règles, les procédures et le protocole.

Les Artisans : l'habilité **Tactique**

Les besoins de base de l'Artisan sont d'avoir la **liberté d'agir** sans obstacle et de voir un résultat marqué à leurs actions. Les Artisans valorisent hautement **l'esthétique**, que ce soit dans la nature ou dans l'art. Leurs énergies sont concentrées sur la **performance** adroite, la variété et la stimulation. Les Artisans ont tendance à être doués à**employer** les moyens disponibles pour accomplir un but. Leur **créativité** est révélée par la **variété** de solutions qu'ils trouvent. Ils sont doués pour l'utilisation des **instruments**, que l'instrument soit la langue, les théories, un pinceau ou un ordinateur.

Les Idéalistes : l'habilité **Diplomatique**

Les besoins de base de l'Idéaliste sont d'avoir un **but** à atteindre et de travailler à améliorer les choses. Les Idéalistes ont besoin d'avoir un **sens** unique de l'identité. Ils valorisent **l'union** et **l'authenticité**. Les Idéalistes préfèrent les interactions coopératives centrées sur l'éthique et la moralité. Ils ont tendance à être doués à **unifier**des personnes différentes et à **aider** les individus à réaliser leur potentiel. Ils construisent des ponts entre les gens par **l'empathie** et la **clarification** de questions plus profondes.

Les Rationnels : l'habilité **Stratégique**

Les besoins de base du Rationnel sont la **maîtrise** de concepts, de connaissance et de compétence. Il veut **comprendre** les principes de l'univers et apprendre ou même développer des théories pour tout. Ils valorisent **l'expertise**, la consistance logique, les concepts et les idées, et cherchent le progrès. Ils analysent **abstraitement** une situation et considèrent en amont les possibilités. La recherche, **l'analyse**, la quête de modèles et le développement d'hypothèses seront probablement leur façon d'opérer naturelle.

➢ Deuxième classification : Reconnaître sa fonction dominante et auxiliaire et leur orientation

En appliquant les deux orientations de l'énergie (E, I) aux quatre fonctions de la psyché (N, S, T, F), Jung a identifié et décrit **8 fonctions cognitives** : quatre extraverties et quatre introverties. Elles peuvent se combiner différemment suivant les personnes, mais il est à noter que nous avons tous une préférence pour l'une d'entre elles, qui nous structure donc : c'est notre fonction **dominante**.

La fonction **auxiliaire** est également très importante ; elle soutient de près la fonction dominante. Ces deux fonctions structurent vraiment notre personnalité. Elles sont prépondérantes dans nos choix et dans nos actes. C'est aussi ce que nous faisons de mieux.

- **Si vous êtres introverti**, votre fonction dominante est introvertie, mais votre fonction auxiliaire est par contre extravertie.

- **Si vous êtes extraverti**, votre fonction dominante est extravertie, mais votre fonction auxiliaire est par contre introvertie

Parmi les quatre lettres de votre profil MBTI, les deux lettres du milieu représentent votre fonction dominante et auxiliaire. Lisez leur définition ci-dessous et essayez de voir laquelle est dominante et laquelle est auxiliaire.

A l'aide des fiche n°2 et n°3 vous serez capable de trouver quel est votre fonction dominante.

Ces **fonctions** sont :

- La Sensation Extravertie S_e aime voir, entendre, goûter, toucher et sentir le monde autour d'elle. Elle agit sur des **données concrètes**, là et maintenant. Elle se fie au **présent** et laisse aller les choses ; sent le contexte immédiat ; détecte les changements et les opportunités pour l'action ; est amenée à agir sur le monde physique; accumule des expériences ; recherche rapidement les réactions visibles et les données pertinentes ; reconnaît **« ce qui est »** ;

- La Sensation Introvertie S_i est captivée par les vibrations que le monde extérieur déclenche en elle. Elle compare les faits à ses expériences antérieures. Elle se fie au **passé**. Elle conserve des données sensorielles pour une utilisation ultérieure ; **reconsidère** les expériences passées ; recherche des renseignements détaillés et étudie leurs liens avec ce qui est connu ; **se souvient** des impressions conservées ; accumule des données ; « ce qui est » évoque **« ce qui était »** ;

- L'Intuition Extravertie N_e découvre constamment de nouvelles possibilités dans le monde externe. Se fie aux **flashs de sa conscience**, qui peuvent être partagés avec les autres. Elle **interprète les situations** et les relations ; relève les significations et les interconnexions ; remarque les **non-dits** et donne un sens à ce qui émergé à travers des contextes variés ; traduit « ce qui est » par **« ce qui pourrait être »** ;

- L'Intuition Introvertie N_i découvre constamment de nouvelles possibilités dans son monde intérieur. Elle se fie aux **flashs de son inconscient**, qui sont difficiles à expliquer aux autres. Elle **prévoit les implications** et probablement les effets sans données externes ; conçoit de nouvelles façons de voir les choses ; entrevoit les transformations ; obtient une image de **sens profond** ou de symboles extensifs ; réalise **« ce qui sera »** ;

- Le Sentiment Extraverti F_e cherche **l'harmonie avec et entre les personnes** du monde extérieur. Les **valeurs** relationnelles et culturelles sont importantes. Il communique ; tient compte des autres ; organise les groupes pour satisfaire leurs besoins et respecter leurs valeurs et sentiments ; maintient l'organisation ou les valeurs de groupe ; essaye de **satisfaire les autres** ; définit si quelque chose est approprié ou acceptable pour les autres ;

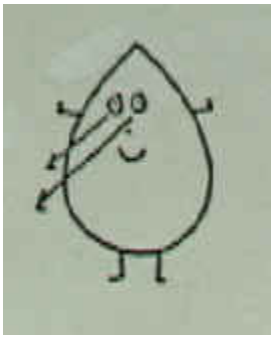
- Le Sentiment Introverti F_i cherche **l'harmonie** de ses actions et pensées **avec ses valeurs** personnelles. Il peut avoir du mal à expliquer ses valeurs. Il évalue ; considère l'importance et la valeur ; évalue quelque chose à partir des vérités sur lesquelles il est fondé ; clarifier les valeurs pour **obtenir l'adhésion** ; décide si quelque chose a du **sens** et s'il mérite d'être défendu ;

- La Pensée Extravertie T_e a toujours un plan à réaliser. Cherche la **logique et la cohérence du monde extérieur**. Elle se soucie des lois et des règles. Elle ordonne ; organise pour maximiser l'efficacité ; systématise ; applique la **logique** ; structure ; vérifie les conséquences ; **contrôle** que les normes ou les spécifications ont été suivies ; définit des limites, des directives et des paramètres ; décide si quelque chose **marche ou non** ;

- La Pensée Introvertie T_i crée des mondes intérieurs d'idées. Elle cherche la **logique et la cohérence des idées**. Elle se fie à son cadre intérieur, qui peut être difficile à expliquer aux autres. Elle analyse ; classe par catégories ; évalue selon les principes et vérifie si quelque chose correspond au cadre ou au modèle ; trouve les **principes** sur lesquels quelque chose repose ; contrôle les **incohérences** ; **clarifie** les définitions pour recevoir plus de précision.

Les Extravertis en détail

S_e – Sensation Extravertie



Les types Sensation Extravertie sont orientés vers le monde qui les entoure. Ils sont fermement **rattachés au monde physique**, qu'ils peuvent intimement connaître. Ils sont attentifs aux nuances de couleur et de son, aussi bien qu'aux formes, goûts, textures et aux nombres et placements des objets. Ils ressentent toutes les choses dans leur **vie pleine de détails**. Ce qu'ils mangent, où ils mangent, avec qui ils mangent, sur quelle chaise ils s'assoient, quelle voiture ils conduisent et quels vêtements ils portent, **tout est perçu consciemment**. Quand ils entrent dans une pièce, ils remarquent combien de personnes sont présentes et quel est le style du mobilier.

Ces types aiment avoir **beaucoup de personnes autour d'eux** et ils sont généreux avec leur affection. Un grand sourire et une grande étreinte sont la norme. Ils sont francs et souvent **généreux avec leur argent**. Certaines personnes évitent les restaurants parce qu'elles n'aiment pas gaspiller autant d'argent pour ce qu'elles considèrent être bonnement l'action d'absorber des calories. Mais pas eux. **Les aliments** leur procurent une grande joie. Ils ne se préoccupent pas de l'argent lorsque c'est le moment de combler les besoins de rencontres sociales.

Ils peuvent être d'excellents conteurs d'histoires, car ils se souviennent de tous les détails et les revivent pour le compte du public. Et ils **aiment avoir un public**. Plus il y a de personnes autour d'eux pour les entendre, mieux c'est. Chez eux, vous pouvez souvent trouver deux ou trois personnes qui

faisaient juste un saut et qui ont été accueillies avec une tasse de café, un morceau de tarte et la sensation qu'elles n'ont pas besoin de partir rapidement. Les types Sensation Extravertie ne sont **pas pressés**. Ils **vivent dans le présent** et ce qui arrive dans l'instant est la chose la plus importante pour eux.

Lorsque la fonction **Sentiment** les soutient, ils sont très ouverts avec leurs sentiments. Si une personne de ce type est triste ou bouleversée, vous serez tout de suite au courant. Elle pourrait commencer à pleurer sur son sort et jeter ses bras autour de vous pour que vous puissiez la calmer. Si ses sentiments sont blessés, elle est abattue. Elle se fie d'instinct aux gens et les aime, et si quelqu'un fait quelque chose contre elle, elle se sent trahie.

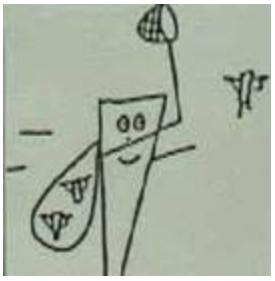
Lorsque la fonction **Pensée** les soutient, ils excellent à se souvenir des faits et des chiffres et peuvent être de bons cuisiniers et des bâtisseurs, des photographes, des artisans et des personnes du monde des affaires parce qu'ils sont fermement accrochés au tangible. Ils ne voient que le travail physique à faire et ne sont pas distraits par toutes les autres possibilités que la situation pourrait présenter.

Les types Sensation Extravertie peuvent **exceller à s'occuper des enfants**, surtout les très jeunes. Les bébés doivent en effet être nourris, changés, baignés, habillés, faire leur rot et être chatouillés. Les bébés sont surtout une forme de Sensation totale et ce type aime utiliser son énergie à s'occuper d'eux.

Quand le type de Sensation Extravertie est assez bien équilibré, l'**iNtuition Introvertie** peut s'accompagner d'un intérêt pour le **parapsychologique**. Mais si cette dernière n'est pas assez développée, elle peut aussi être oppressive. Elle peut constamment multiplier des **peurs** et des prémonitions de désastres. La vie s'en trouve ainsi gênée.

N_e - iNtuition Extravertie

À la différence des types Sensation Extravertie qui sont pris dans ce qu'ils font sur le moment, les types iNtuition Extravertie sont **orientés vers l'avenir**. Entrevoir les possibilités pour demain, la semaine ou l'année prochaine est ce qui capte leur intérêt. Ils notent immédiatement les détails physiques sur lesquels les types Sensation Extravertie s'attardent et les utilisent comme un tremplin pour **s'envoler vers un monde de possibles**. Ils pétillent de **nouvelles idées** et de plans originaux, dont beaucoup sont réalistes et de valeur.

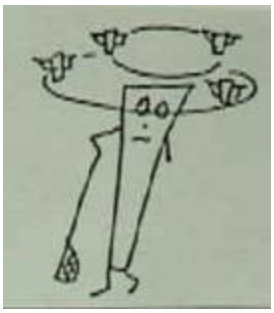


Ce sont des **créateurs prolifiques** de nouvelles entreprises, nouvelles machines, nouvelles positions sociales et organisations. Pour les jeunes, une vie d'iNtuition Extravertie est un film jamais monotone avec de nouvelles aventures à tous les coins de rue. Vous ne savez jamais ce qui va arriver quand vous êtes avec eux.

Ils peuvent avoir beaucoup d'idées, de pensées, de convictions différentes en considérant la possibilité qu'elles soient **toutes vraies**. Leur iNtuition implique de se rendre compte qu'une autre vue est **toujours possible**. Ils peuvent écouter et comprendre l'argument d'un ami puis écouter l'opinion contradictoire d'un autre ami, et la comprendre également.

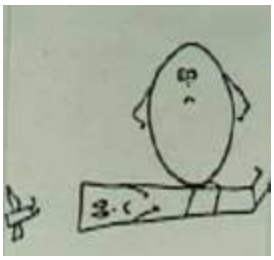
Mais avoir une intuition n'est pas suffisant. La deuxième fonction Pensée ou Sentiment permet au type **d'évaluer ses intuitions**. Par exemple, le type « iNtuition et Pensée » a non seulement l'idée de

nouvelles choses, mais il utilise sa fonction auxiliaire pour planifier les étapes nécessaires à leur atteinte, alors que le type « iNtuition et Sentiment » voit non seulement la possibilité d'une nouvelle organisation à visée sociale, mais il peut exercer sa fonction Sentiment afin d'encourager les gens à travailler avec lui à sa mise en place.



Si leurs deuxièmes et troisièmes fonctions ne sont pas assez développées, les personnes de ce type éprouvent de plus en plus d'intuitions. Comme elles se succèdent, **elles n'arrivent pas à terminer complètement les choses**, étant ennuyées par les détails et sautant alors la tête la première dans de nouvelles aventures. Elles sèment à tout vent, mais ne récoltent presque jamais.

La Sensation Introvertie est la fonction inférieure de ce type. Il est très difficile pour lui de prêter une **attention prudente et méticuleuse** à chaque détail qui participe à la mise en oeuvre réelle de son intuition et il est encore plus difficile pour lui de s'imprégner longuement de ces sensations afin d'en percevoir **les implications**.



Par exemple, il ne **s'arrêtera pas pour écouter les messages de son propre corps**. Il s'implique tant dans ses projets qu'il en oublie de prendre son déjeuner. Il court après ses intuitions et travaille tard dans la nuit, en oubliant de se coucher.

Il a aussi souvent des **problèmes avec les objets**. Il est du genre à entreprendre un voyage, mais en négligeant de s'occuper de son véhicule, et à se retrouver à mi-chemin sous la voiture à essayer de fixer quelque chose, en ayant oublié d'apporter les instruments nécessaires.

Il a besoin d'argent pour ses plans, mais travailler à plein temps, dans le même emploi est ennuyeux pour lui. Et parce que son intuition a un tel pouvoir sur lui qu'il déteste, probablement plus que tout autre type, que son patron lui **dise quoi faire**. Il voit toujours une autre façon de faire les choses.

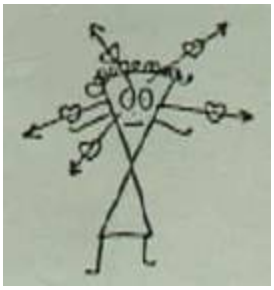
Si quelque chose tourne mal, si quelque chose casse, s'il ne peut pas accomplir ce qu'il a prévu de faire, il a tendance à exploser de rage, donner un coup de pied au véhicule, lancer l'instrument cassé à travers la pièce, ou simplement fumer et s'inquiéter.

F_e - Sentiment Extraverti

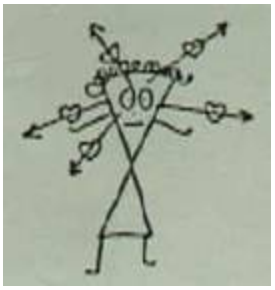
Une personne du type Sentiment Extraverti illumine une pièce avec le soleil de ses sentiments. Elle veut **être en harmonie avec le monde** qui l'entoure. Son rapport aux autres ou aux objets de son environnement est son moteur le plus important. Elle graisse les rouages de la société et **met au centre sa vie sociale**. Elle a tendance à avoir **beaucoup d'amis** de toutes sortes différentes qui viennent pour se dorer au soleil de ses débordements de sentiments et de sympathie et repartent heureux que quelqu'un se soucie d'eux.

Elle a la capacité de **concentrer son attention** sur les personnes avec qui elle est et vous pouvez voir ses visiteurs s'ouvrir avec elle. Ils ont l'impression qu'ils peuvent montrer leurs propres sentiments en sa présence sans crainte d'être critiqués ou moqués. Ils

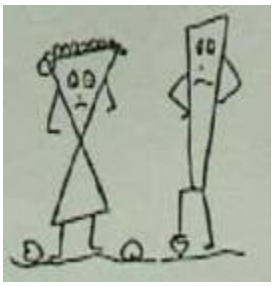
comptent sur sa sympathie et ne sont pas déçus, car elle a la capacité de graisser les rouages des **interactions sociales** – par exemple en se souvenant des anniversaires ou en trouvant la carte et le cadeau que va aimer l'autre. C'est en effet leur processus S_e qui est à l'œuvre dans les actions telles qu'être poli, agréable, sympathique, prévenant. Comme les rapports basés sur les sentiments sont si importants pour elle, elle est bouleversée quand les gens se disputent. Son but est d'**atténuer les difficultés et d'éviter les sentiments agités**.



Les deuxièmes et troisièmes fonctions de Sensation ou d'iNtuition aident ce type dans la réalisation de cette fonction Sentiment. Par exemple, ces types soutenus par la Sensation peuvent faire d'excellents infirmiers ou enseignants, car ils développent un fort rapport au patient ou à l'étudiant et ont la capacité par leur fonction auxiliaire de s'occuper de leurs besoins immédiats. D'autre part, ces types soutenus par l'iNtuition peuvent être de bons assistants sociaux qui ont des contacts avec leurs clients et utilisent leur intuition pour découvrir quels sont leurs besoins réels.



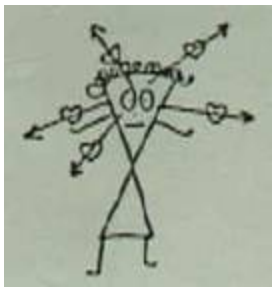
Si une personne de ce type sur-utilise sa première fonction, elle peut s'épuiser dans un **tourbillon** de visites, coups de téléphone, courses, …, et ne plus avoir le temps de tenir compte de ses propres opinions personnelles. Elle est plongée dans la vie des autres et il lui est difficile de décider quand reculer et prendre le temps pour ses propres affaires. Il lui faut du temps et du développement typologique pour **se sentir libre de dire « Non »** aux demandes des autres.



Une complète adaptation à la réalité demande la capacité de répondre à la question «Qu'est-ce que je pense vraiment ?». Or, la réponse à cette question sur sa philosophie personnelle de vie vient de la Pensée Introvertie qui est sa fonction inférieure. Si elle ignore cette dimension de sa personnalité, elle ne va pas disparaître simplement, mais va la tourmenter sous la forme de **pensées négatives** sur ce que les autres pensent d'elle. Cela va affecter son rapport aux autres et elle va commettre des **bévues sociales** qui sont inexplicables du point de vue de sa première fonction. Pour résoudre ce problème, elle pourrait décider de faire sienne des philosophies toutes prêtes.

T_e – Pensée Extravertie

Le type Pensée Extravertie est **logique et méthodique**. Il est naturel pour lui de comprendre les idées et les faits dans le monde qui l'entoure et de créer un plan à partir d'eux, ou de les relier à un projet déjà existant. Dès qu'il a son plan, il peut être **très efficace** dans la réalisation des nombreuses opérations permettant de l'exécuter. Si sa voiture a une panne, au lieu d'agir avec impatience comme un type iNtuition Extravertie, il parcourt systématiquement sa check-list mentale des causes possibles, trouve calmement le problème et le résout.



Il **aime le défi**. Dites-lui juste qu'il vaut mieux rester dans son lit un matin venteux d'hiver et il bondit et sort lutter contre les éléments.

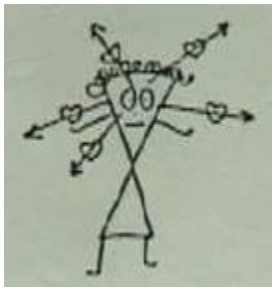
Pour ce type, l'aide des deuxièmes ou troisièmes fonctions de Sensation ou d'iNtuition lui donne la capacité de réaliser qu'il a inventé. Si sa fonction auxiliaire est la Sensation, il aura par

exemple la capacité pratique d'exécuter son plan ici et maintenant. Il peut être un bon mécanicien, un ingénieur ou un cadre responsable d'opérations quotidiennes. Si l'iNtuition est son auxiliaire, il peut être un expert à trouver des façons innovatrices de réaliser son projet.

Si la Pensée Extravertie est sur-developpée, il atteint un point où son adaptation à la réalité est trop inégale. Il se concentre trop sur ses plans qui se mettent à enserrer sa vie. Il devient **doctrinal et dominateur**. Tout ce qui concorde ou va dans le sens de son plan est bon, alors que tout ce qui l'entrave est mauvais, et sa voie est la seule voie juste. Il **écrasera** tout ce qui l'entrave, et sa devise devient « Je vais m'en occuper moi-même ! », ne voyant pas les **blessures** causées par son attitude.

Il peut devenir **dur et pressé**, et négliger son moi intérieur. C'est dans la région du Sentiment Introverti que cette négligence est alors la plus sévère. Il n'a pas de temps pour répondre à la question, « Comment est-ce que je me sens vraiment dans ma peau ? ». Il **néglige** alors sa santé, ses finances, ou sa vie personnelle pour essayer d'accomplir son plan, mais ses sentiments introvertis ne disparaîtront pas. Il est **délicat** et peut étonnamment être **blessé** très facilement.

Quand ses sentiments surgissent vraiment, ils prennent la forme d'une **sentimentalité presque naïve** : un petit chiot, une fleur, une histoire très tendre, peuvent apporter un tremblement à sa voix ou mouiller ses yeux. Mais ils peuvent aussi surgir dans une éruption de colère et de rage.



Les Introvertis en détail

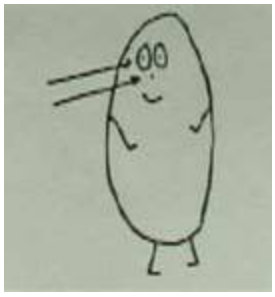
Les types introvertis sont plus difficiles à décrire que les extravertis. Ceux-ci vivent en plein jour en agissant au vu et au su de tous, mais **le flux d'énergie des introvertis est intérieur**, et donc leurs qualités positives sont cachées.

Nous vivons dans une société qui est plus extravertie qu'introvertie. Il est dur de se débarrasser de l'idée que les introvertis sont des extravertis non développés. Si seulement, nous disons-nous, ils prenaient des cours pour gagner en assurance et sortir de leur réserve, et s'ils essayaient d'être plus sociaux, alors ils seraient parfaits. Pas aussi bons que les vrais extravertis, évidemment, mais ils pourraient être acceptables. **Ce préjugé** implique qu'il est difficile non seulement aux extravertis de comprendre les introvertis, mais mêmes aux introvertis de se comprendre eux-mêmes. Ils peuvent avoir des préjugés contre leur propre attitude naturelle. Comme l'énergie de l'introverti voyage d'abord intérieurement dans un monde qui est aussi réel que le monde extérieur, peu importe qu'il soit dur à décrire, personne sauf lui-même (ou quelques personnes choisies autour de lui) ne voit l'action principale. Ce que le monde voit est la **petite quantité d'énergie qui parvient à sortir après son long voyage intérieur**. Ce n'est pas étonnant qu'il juge alors l'introverti comme un extraverti faible et déficient. Étudions, alors, les différentes sortes d'introvertis et essayons de trouver une nouvelle appréciation de la simple réalité de leurs mondes intérieurs.

S_i - Sensation Introvertie

Le type Sensation Introvertie n'est pas intéressé par l'objet sensoriel, comme le type Sensation Extravertie, mais par les **impressions sensorielles subjectives** que cet objet réveille en lui. Il concentre son attention sur la réverbération et les répercussions de l'objet sur son **monde intérieur**. On peut le comparer à un caillou lancé sur un étang et dont les ondes s'étendent à travers tout le

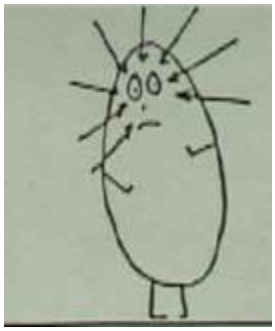
monde intérieur de la subjectivité, en révélant non pas tant les qualités du caillou, que celles de l'eau où il a été jeté.



Les impressions sensorielles de ce type ont une autre qualité. Elles ne sont pas comme celles de l'Extraverti, mais ont des sous-entendus de mythes, fantasmes et valeurs subjectives **plus profondes**. Le type Sensation Introvertie prend ce que ses sens lui disent, apporte ces détails dans son monde intérieur, les pèse, les ressent dans la profondeur de son Moi intérieur et seulement après que ce processus a été accompli, crée une réaction visible par le monde externe.

La Sensation Introvertie implique souvent de stocker des données et de l'information, puis à comparer et opposer la stimulation actuelle à des semblables. L'expérience ou les mots immédiats sont **immédiatement reliés aux expériences antérieures** et testés à la recherche de similitudes ou de différences – par exemple, en notant que de la nourriture est plus salée que d'habitude. La Sensation Introvertie fonctionne également quand vous voyez quelqu'un qui vous rappelle quelqu'un d'autre. Parfois le sentiment associé à l'image rappelée parvient à votre conscience avec l'information elle-même. L'image peut alors être si forte que votre corps réagit comme s'il **revivait l'expérience**. Ceci pourrait être vu comme la source de sentiments de **mélancolie** ou de **nostalgie** pour la façon dont les choses étaient. Par exemple, un jeune couple habitant en Europe a passé ses week-ends à essayer des restaurants à la recherche de la nourriture ayant le goût de la nourriture américaine.

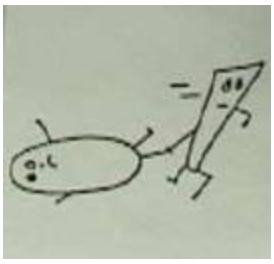
Parce que les stimuli externes ont un tel impact sur lui, il a besoin de rester dans sa maison, son bureau ou là où il passe son temps. La **netteté** est importante pour son confort psychique intérieur. Il est **mal à l'aise dans les foules**, d'abord parce qu'il est introverti et ensuite parce qu'il peut littéralement être submergé par les stimuli externes s'il y en a trop. Il doit savoir où sont les choses. Il prend aussi grand soin de ses affaires. Il les chérit, non seulement pour ce qu'elles sont, comme pour l'Extraverti, mais aussi pour la **valeur ajoutée émotionnelle** qu'elles ont pour lui. Les décorations d'Arbre de Noël qui sont dans la famille depuis des années sont soigneusement emballées et placées doucement dans une boîte robuste jusqu'à l'année prochaine. Le bijou donné par un être aimé est conservé dans la même boîte doublée de velours dans laquelle il a été donné, les lettres d'amour ont un joli cordon autour d'elles et les gribouillages de leurs trois ans sont gardés dans une malle.



Les fonctions auxiliaires et tertiaires de Pensée et de Sentiment l'aident à organiser et évaluer des impressions sensorielles. Le type Sensation Introverti peut **passer beaucoup de temps sur un projet**. À la différence du type d'Intuition Extravertie qui s'ennuiera ou s'inquiétera, il y reste pendant des mois, et il excelle là où l'attention aux détails et à l'ordre est important, que ce soit la réparation de machines délicates, la maîtrise des inventaires compliqués ou la création de couvre-lits compliqués, cousus et brodés avec un soin infini.

S'il veut construire une maison, le résultat sera parfait. Chaque mur, chaque planche, sera soigneusement mesuré, habilement peint, méticuleusement stabilisé et d'aplomb, mais cela lui prendra un siècle. Pourquoi ? Parce que chaque étape du processus n'est pas simplement faite, mais est **pesée** et **pondérée** avec sa propre image intérieure. Il pourrait sembler lent jusqu'à ce que vous

considériez la richesse d'images et de sensations intérieures qu'il contient et doit classer. Ce type fait du dîner une cérémonie silencieuse, sert chaque plat avec un soin particulier, une tasse de café partagée avec un ami n'est pas simplement une tasse de café, mais un événement, un temps unique embelli par un beau plateau et une assiette de biscuits soigneusement rangés.



La fonction inférieure de ce type est l'Intuition Extravertie, ce qui explique pourquoi il **déteste le changement**. Changer de maison, d'emploi, partir dans une autre partie du pays, est traumatisant. Il a en effet absorbé tous les détails de sa situation actuelle et est bien avec eux. Faire un mouvement physique, c'est jeter par la fenêtre ce avec quoi il a fini par se sentir à l'aise et il doit tout recommencer depuis le début, en **assimilant des milliers de nouveaux détails**, un par un, les apporter dans son monde intérieur, trouver un endroit pour eux et là, récupérer le stimulus suivant et répéter le processus.

Sous cet éclairage, nous pouvons comprendre le tracas qu'un tel mouvement est pour lui. Un magasin Auchan dans une ville n'est pas le même Auchan que dans une autre. C'est une **nouvelle expérience entière**.

Le type Sensation Introvertie est **lent à se faire des amis**. Vous devez vous approcher d'eux progressivement et leur permettre de s'habituer à vous. **Trop de commentaires ou d'histoires les épuisent**.

N_i - iNtuition Introvertie

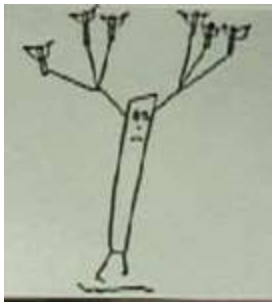
L'iNtuition Introvertie contemple l'intérieur, non pas vers les ondulations de sensation provoquées par l'objet comme pour le type Sensation Introvertie, mais au-delà de ces faits palpables pour essayer de voir leurs **racines** et **leur sens**. Ils sont des **visionnaires** par excellence, des voyants et des rêveurs. Ils sont embarqués dans des explorations du monde intérieur et des possibilités de transformation intérieure. Ils peuvent suivre ces sentiers intérieurs par la voie des images et des idées et ils essaient toujours d'aller **plus profondément** et de trouver l'origine ultime et le but de leur Moi intérieur.

Le type iNtuition Introvertie n'est pas intéressé par ce qui est, mais par **ce qui pourrait être**, pas avec les possibilités extérieures, mais avec les intérieures. Il peut **avoir un amour particulier des livres**, car les livres permettent à son esprit de vagabonder pendant qu'il est confortablement pelotonné chez lui. Une intuition en déclenche une autre et il finit épuisé sans jamais s'être déplacé.

Les deuxièmes et troisièmes fonctions de Pensée et de Sentiment l'aident à **évaluer** et **organiser** ces voyages intérieurs, mais même alors, il a du mal à exprimer son monde intérieur parce que cela demande un certain degré d'extraversion. Ses mots ont tendance à être **morcelés** et **subjectifs**, comme s'il ne pouvait pas déplacer ses yeux de son monde intérieur assez longtemps pour décrire ce qui arrive dans la langue quotidienne.

Sa fonction inférieure est la Sensation Extravertie. Il peut être emporté dans ses théories, mais ses chaussettes ne sont pas appariées. Il peut faire des voyages quotidiens à travers son espace mental, mais il oublie ce qu'il devait acheter au magasin. Ce type trouve **difficile de prêter attention au**

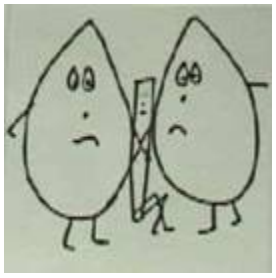
monde réel dans lequel le type Sensation Extravertie est si à l'aise. Il a tendance à se cogner, renverser ou laisser tomber des choses, avoir son esprit à autre chose que ses aliments quand il mange et remarque à peine les vêtements qu'il porte ou les couleurs des murs des pièces dans lesquelles il vit.



Il n'est **pas à l'aise dans les événements sociaux** et plus le groupe est grand, plus il est gauche. Il éclot et devient vivant quand il y a **juste une autre personne** pour parler ; il est troublé par les foules et il est surtout mauvais quand il doit bavarder. Il ne fait pas une première bonne impression parce que toute l'action se déroule à l'intérieur et qu'il a besoin d'une atmosphère spéciale pour la faire sortir.

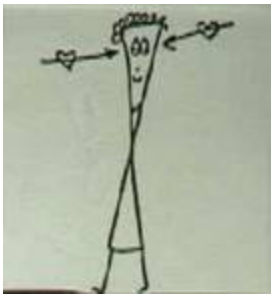
Il aime le **calme** et la **solitude**, pas de la façon dont la société pense aux introvertis maladifs, mais simplement parce qu'il a **besoin de paix et de silence** pour s'embarquer dans ses voyages intérieurs. Il n'est pas suffisant pour lui d'avoir juste une idée, il doit la développer et voir si elle pourra mûrir en une version plus profonde du concept original, ou si une nouvelle source d'intuition s'ouvrira à lui.

Le **temps** est pour lui d'une importance capitale. Il préfèrerait manger des chips dans une HLM que d'aller dans des restaurants de luxe et d'avoir une maison grandiose du moment que le premier signifie du temps pour ses propres intérêts et que le second nécessite un emploi à temps complet à faire ce que quelqu'un d'autre veut qu'il fasse. Ils s'épanouissent là où la **spéculation audacieuse** est nécessaire dans la recherche et la science théorique. Mais puisqu'ils sont **les plus mal adaptés** de tous les types au monde physique réel, ils courent le danger de perdre le contact avec la vie ordinaire. Quand il néglige la Sensation Extravertie, il n'en est pas simplement dispensé. Il peut devenir sujet aux **obsessions**, aux compulsions ou privations des aliments ou du sexe qui sont des tentatives de la partie de personnalité Sensation Extravertie pour obtenir son attention et recevoir son dû.



F_i - Sentiment Introverti

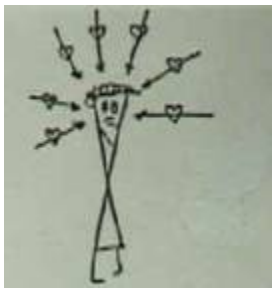
Le type Sentiment Extraverti attache ses sentiments aux gens et aux choses autour de lui, mais le type Sentiment Introverti essaie d'être en lien avec son monde intérieur, que ce soit des **images psychiques** ou des **valeurs éthiques et spirituelles**, et il essaie d'intensifier cette harmonie intérieure et d'embrasser ce monde plus largement. Pour lui, les personnes et les choses autour de lui sont des occasions pour ses sentiments de s'écouler plus profondément vers l'intérieur en essayant de devenir **plus intenses et concentrés**.



À cause de la direction de ses sentiments, une personne de ce type est souvent accusée de n'en avoir aucun. Lorsqu'elle éprouve un sentiment, il se dirige immédiatement dans son monde intérieur, elle l'évalue suivant son **échelle intérieure** et seulement dès que l'aller-retour a été fait, elle peut l'exprimer. Il se déroule en elle tant d'activité intérieure qu'elle a tendance à garder son visage et son corps immobiles. Les gens omettent parfois ce type, ou sont rapides à le classifier comme **lent**. Si nous pouvions avoir une peinture extérieure de ce qui se déroule pourtant à l'intérieur, nous serions **époustouflés**. Elle manque de spontanéité non seulement parce qu'elle est une introvertie, mais aussi parce que ses sentiments sont un engagement constant pour elle.

Par un après-midi tranquille, une voisine est venue pour parler avec Betty et sa mère. Elle a dit en passant d'un air détaché qu'un chien du voisinage (celui avec lequel Betty avait passé des heures à s'amuser) était mort. Betty a été pétrifiée. Son cœur s'est senti percé, mais elle n'a montré aucun signe extérieur de son agitation intérieure. Après un long moment à flâner, la voisine est partie ; Betty s'est dépêchée de regagner la maison et dans la solitude de sa chambre, elle a éclaté en sanglots. Son ami chéri n'était plus.

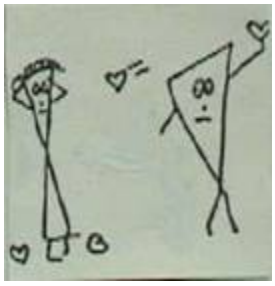
Ce type essaie de se protéger contre une **trop forte influence** des objets extérieurs et détache ses sentiments pour qu'ils puissent voyager à l'intérieur. Le fait qu'elles se cramponnent en silence aux valeurs intérieures peut fournir un bon exemple d'un point de vue éthique et moral. Les gens autour d'elles détectent quelquefois leur **réalité intérieure** et leur fidélité aux valeurs intérieures. Mais à d'autres moments, elles perçoivent qu'on les traite avec une certaine réserve, en étant bien tenues en main et imperceptiblement dévaluées.



Les deuxièmes et troisièmes fonctions de Sensation et d'iNtuition peuvent l'aider à percevoir ses valeurs intérieures. Elles peuvent être littéralement **bourrées de sentiments**, mais n'avoir aucun moyen efficace de les communiquer à cause de leur direction et parce que leur contenu n'est pas explicable en des termes usuels.

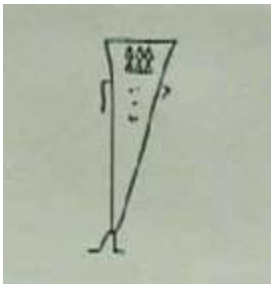
La Pensée Extravertie est sa fonction la plus faible. Si elle discute, par exemple, elle pourra passer des heures, ou même des jours, à **penser à des réponses** qu'elle pourrait avoir données, mais qu'elle n'a pas faites. Bien qu'elle puisse vraiment prendre soin de quelqu'un, elle pourrait rester dans l'**obscurité** parce qu'elle n'arrive pas à bien s'exprimer.

Un type Pensée qui la domine par ses mots peut facilement la faire **trébucher**. Quand c'est le cas, elle est submergée et ne peut plus répondre. Si vous montrez du déplaisir ou de l'impatience avec elle, elle sera **complètement perdue** et ses sentiments introvertis bloqueront son faible pouvoir de pensée ; elle pourra facilement se sentir **inadaptée** à notre société plus verbale et active. Préoccupée, bouleversée, elle peut vous jeter des regards noirs, mais cela pourrait prendre des jours avant que vous ne sachiez ce qui la tracasse. Ses pensées issues de sa fonction inférieure ressemblent aux oiseaux - elles vont et viennent, et s'envolent souvent avant qu'elles ne puissent être attrapées.



T_i - Pensée Introvertie

Alors que le type Pensée Extravertie commence avec les faits et les idées qu'il trouve dans le monde qui l'entoure et termine avec les plans devant être accomplis, le type Pensée Introvertie met les faits au service de ses pensées. Il les utilise pour l'aider à **construire le monde intérieur de ses idées**. Il prend du plaisir dans la **poursuite** du développement ordonné de ses propres idées jusqu'à ce qu'il les ait transformées en un royaume logique.



Sa conduite extérieure reflète souvent ce **sens intérieur de l'ordre**. Il peut être organisé, faire un plan pour la journée et s'y tenir.

Les fonctions Sensation et iNtuition l'aident à développer ce monde intérieur de pensée. Si l'iNtuition domine, il peut consacrer son énergie à la philosophie, au droit ou à la

science théorique. Si la Sensation est le compagnon de la Pensée, il peut être attiré par la comptabilité ou les affaires.

S'il se concentre excessivement sur son propre monde de pensée, il commencera à négliger le reste de sa vie qui ne peut pas être exprimée dans ses pensées. Il sera tenté de dire « Si je ne peux pas penser cela, ce n'est pas réel. » Les pensées commencent alors à l'**emprisonner** et peuvent même perdre leur caractère objectif, car elles deviennent des produits de substitution pour développer le reste de sa personnalité.

La plus grande faiblesse de ce type est dans la région des Sentiments Extravertis. Il a de la **difficulté à exprimer ses sentiments** et quand ils s'expriment, ils rendent souvent mal à l'aise les autres. Il donne une apparence de manque de compassion et à tendance à dire des choses que les autres perçoivent comme sarcastiques ou insultantes. Mais il ne les voit pas ainsi. Il estime qu'il **essaie juste d'être logique**. Il gagne une réputation d'un être **indépendant**, **compétent** et même **froid**. Mais il a des sentiments, et même beaucoup ! C'est simplement qu'ils sont **enfouis en grande profondeur**, qu'il est difficile pour lui de les exprimer et qu'ils blessent facilement quand ils sortent.

➢ Troisième classification : Se situer parmi les 16 Types du MBTI

Cette classification permet de comprendre dans le détail la corrélation entre vos 4 lettres.

Elle souligne l'ordre des quatre fonctions dans votre psyché. Quelle fonction est dominante, auxiliaire, tertiaire et inférieure ? Quelles fonctions sont extraverties, introverties ? Répondre à ces questions permet de comprendre dans le détail nos fonctionnements.

Explication

On peut représenter plus visuellement les quatre fonctions en considérant qu'il existe deux axes :

- l'axe Perception : avec la Sensation S et l'iNtuition N
- l'axe Jugement: avec la Pensée T et le Sentiment F

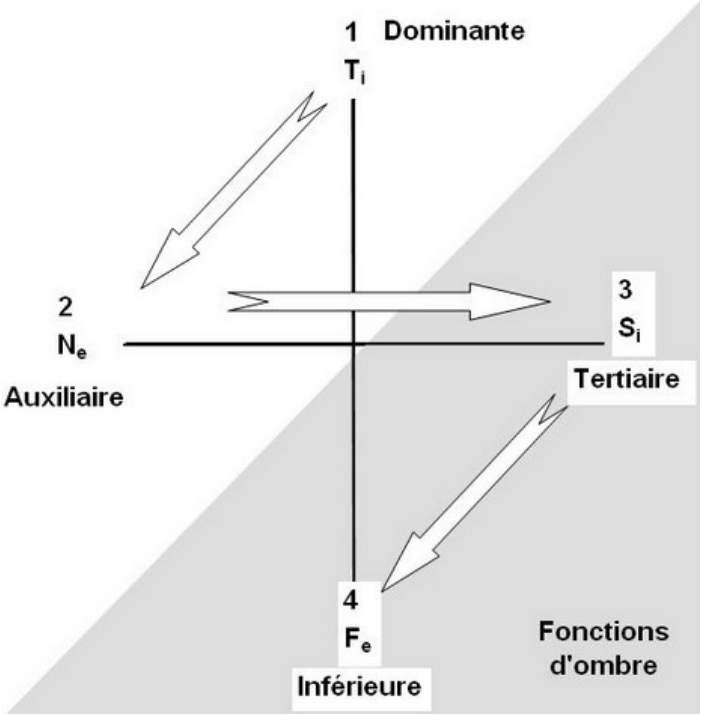
- La **Dominante** sera placée tout en haut : c'est la **première** des fonctions par ordre d'apparition (**enfance**), de priorité d'utilisation et de maîtrise consciente. Elle est extravertie pour les Extravertis et introvertie pour les Introvertis.

- L'**Auxiliaire**, à gauche : elle **équilibre** la Dominante à **l'adolescence** par nature de fonction mentale et par orientation de l'énergie

- La **Tertiaire**, à droite : activée au début de l'âge **adulte**, elle est le pôle opposé de l'Auxiliaire sur la même nature de fonction, avec une orientation opposée.

- L'**Inférieure**, en bas : particulièrement activée à la **mi-vie**, elle est le pôle opposé de la Dominante sur la même nature de fonction avec une orientation opposée. Elle est tout à la fois : la fonction la plus difficile, source de nos **erreurs**, de nos **susceptibilités**, de nos projections mais c'est aussi le réservoir de **l'inconscient créatif** et le potentiel de notre **développement**

Le schéma de développement des fonctions forme donc « **le chemin du serpent** » ; il correspond au développement passé mais aussi à la voie pour le développement futur :



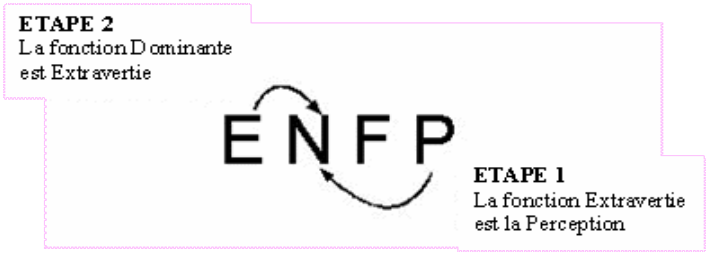
En pratique...

Pour retrouver facilement les 2 premières fonctions (les 2 dernières sont les opposées !), on procède ainsi :

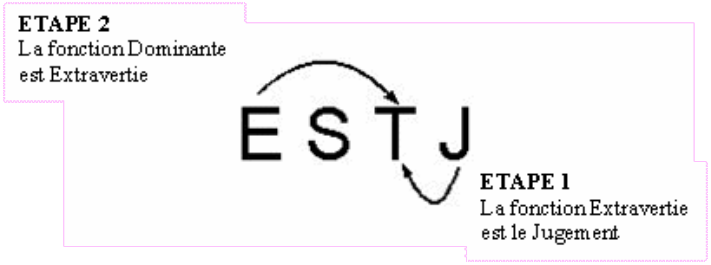
- la **première** lettre donne l'orientation de la **Dominante** : exemple pour l'INTP : Introvertie
- la **dernière** donne la préférence **Extravertie** : ici la Perception P
- la Perception est Extravertie, on regarde donc la deuxième lettre et on trouve la fonction N_e
- or la Dominante est Introvertie, donc N_e est l'Auxiliaire
- on regarde donc le 3ème lettre qui sera la Dominante : T_i
- la Tertiaire est le pôle opposé de l'Auxiliaire avec l'orientation opposée : ici S_i
- enfin, l'Inférieure est le pôle opposé de la Dominante avec l'orientation opposée : ici F_e

Dans notre exemple, on retrouve bien la configuration du graphique du chemin du serpent.

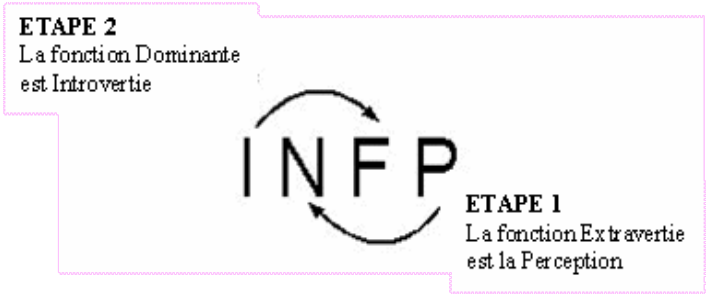
Essayons sur <u>d'autres exemples :</u>



donc on a l'ordre des fonctions N_e / F_i / T_e / S_i



donc on a l'ordre des fonctions T_e / S_i / N_e / F_i



donc on a l'ordre des fonctions F_i / N_e / S_i / T_e

Définition des 16 types

Nous n'avons pas la place ici pour définir dans le détail les 16 types. Le but de ce carnet est de donner un aperçu des possibilités du MBTI. En décortiquant les différentes fiches outils, vous pouvez vous-même essayer de construire votre profil.

Nous nous limiterons ici à résumer en une phrase la vocation de chacun des « types ». Pour l'exemple, je donnerai par type quelques métiers qui y sont souvent associés.

Type 1 : ENFJ ->« Une inspiration pour les autres ».
Type 2 : ENFP -> « En quête de moi-même »
Type 3 : ENTJ -> « Vivre c'est diriger »
Type 4 : ENTP -> « Une idée après l'autre »
Type 5 : ESFJ -> « Arriver à faire les choses »
Type 6 : ESFP -> « S'il n'y a pas d'amusement, en bien créons-en »
Type 7 : ESTJ-> « Vaquer à ses affaires »
Type 8 : ESTP -> « Centrer sur l'instant présent »
Type 9 : INFJ -> « Une cause après l'autre »
Type 10 : INFP ->**« En quête d'idéal »**
Type 11 : INTJ ->**« Peut tout améliorer »**
Type 12 : INTP->**« Analyse tout le temps »**
Type 13 : ISFJ ->**« Remplir ses obligations »**
Type 14 : ISFP ->**« Être original »**
Type 15 : ISTJ ->**« Tout organiser »**
Type 16 : ISTP ->**« Travailler avec des faits et des mains »**

Conclusion

Vous avez pu constater (ou pas) la **pertinence** du modèle MBTI.

Il faut toutefois éviter de tomber dans différents **travers** :

- conclure que le modèle **ne marche pas** et que chaque individu est totalement différent de son voisin ;
- imaginer que sa personnalité est **totalement conforme** au modèle, et qu'on est forcément tel que le modèle l'annonce. Chacun est un individu avec sa propre histoire, et il y a bien plus de personnes que de types. Vous et vous seul savez quel type vous correspond le mieux ;
- imaginer qu'il existe des « **bons** » types et des « **mauvais** » types : le modèle **ne juge pas**, chacun a ses forces et ses faiblesses, mais c'est la **diversité** qui permet toujours aux groupes de progresser...

Les 10 professions les plus choisies

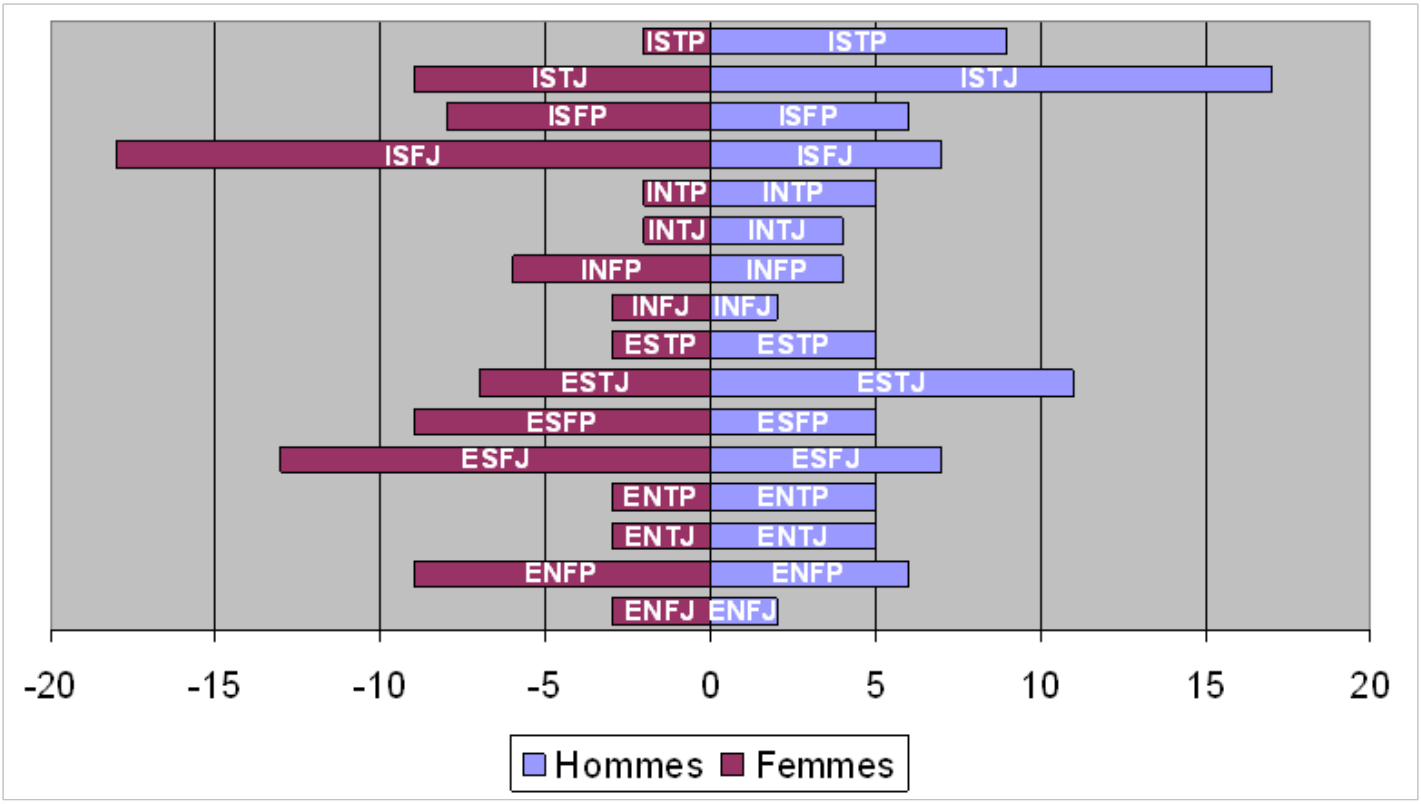
ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
Contrôleur pollution	Clergé et religieux	Clergé et religieux	Architecte
Officier de police	Infirmier	Artiste	Informaticien
Ouvrier métallurgiste	Chef de bureau	Conseil en éducation	Conseil management
Manager	Enseign. prim. & second.	Médecin pathologiste	Avocat
Gardien de prison	Ostéopathe	Enseignant	Dirigeant
Expert comptable	Chauffeur scolaire	Travailleur social	Planificateur
Chauffeur scolaire	Enseignant maternelle	Architecte	Chercheur
Employé de banque	Admin. service social	Professionnel média	Travail service social
Directeur d'école	Orthophoniste	Médecin psychiatre	Ingénieur
Dirigeant	Aide-professeur	Psychologue	Physicien, biologiste
ISTP	**ISFP**	**INFP**	**INTP**
Agriculteur	Magasinier & commis	Artiste	Chimiste
Armée de l'air	Arpenteur	Médecin psychiatre	Informaticien
Ingénieur électronique	Chef de bureau	Psychologue	Architecte
Technicien électronique	Assistant dentiste	Architecte	Assistant de recherche
Officier de police	Technicien radio	Rédacteur en chef	Artiste
Mineur	Comptable	Assistant recherche	Programmeur
Mécanicien	Opérateur	Thérapeute	Avocat
Opérateur de transports	Service nettoyage	Journaliste	Arpenteur
Assistant dentiste	Charpentier	Conseiller	Dirigeant
Employé de service	Infirmier	Educateur religieux	Biologiste
ESTP	**ESFP**	**ENFP**	**ENTP**
Marketing	Soins d'enfants	Psychologue	Photographe
Officier de police	Réceptionniste	Journaliste	Marketing
Ouvrier d'entretien	Opérateur de transport	Conseiller	Journaliste
Charpentier	Serveur	Professeur d'art	Comédien
Manager PME	Contremaître	Assistant de recherche	Analyste informatique
Audit	Bibliothécaire	Religieux	Enquêteur financier
Artisan	Caissier	Musicien, compositeur	Médecin psychiatre
Agriculteur	Designer	Travail social	Ingénieur
Manœuvre	Chef de bureau	Comédien	Ouvrier du bâtiment
Ouvrier service public	Dactylographe	Opérateur informatique	Publiciste
ESTJ	**ESFJ**	**ENFJ**	**ENTJ**
Dirigeant	Secrétaire médical	Clergé et religieux	Conseil management
Manager	Coiffeur, esthéticien	Economie domestique	Avocat, avoué
Acheteur	Enseignant secondaire	Enseignant (santé)	Planificateur
Enseignant commerce	Réceptionniste	Psychologue	Informaticien
Officier de police	Serveur	Comédien	Direction générale
Directeur d'école	Admin. personnel	Professeur d'art	Enquêteur financier
Contremaître	Economie domestique	Conseiller	Marketing
Employé de banque	Assistant dentiste	Opticien	Service du personnel
Cadres financiers	Religieux	Musicien, compositeur	Administrateur
Services publics	Infirmier	Pharmacien	Biologiste

CAUVIN, P. & CAILLOUX, G., *Les types de personnalité* (sic), Paris, ESF Editeur, 1995, p.30.

Sources utilisées :

http://www.16-types.fr/index.html, consulté le 20 février 2020.

Stéphanie, Assante, *Les 16 grands types de personnalité : Un modèle pour révéler le meilleur de soi-même et des autres - Actualisé MBTI, niveau II,* Dangles 2015.

Isabelle Briggs Meyer, Peter Briggs Meyer, *Comprendre les types de personnalité,* Les Editions de l'Homme, 2016.

Pierre Cauvin, Geneviève Cailloux, *Les types de personnalité. Les comprendre et les utiliser avec le MBTI et le CCTI,* Esf, 2012.