

DÉCOUVRIR SON TYPE PSYCHOLOGIQUE

Avec le

MBTI©

MBTI© est une marque déposée de CPP dont OPP est le distributeur pour l'Europe

L'orientation de l'énergie



Orientation de l'énergie

Extraversion

- ◆ orientation de l'intérêt vers la réalité extérieure (personnes, choses, événements, normes, relations, etc.)
- ◆ Préférence pour l'action, la variété, l'expansion

Introversiion

- ◆ orientation de l'intérêt vers la réalité intérieure (idées, pensées, images, fantasmes, etc.)
- ◆ Préférence pour la réflexion, la concentration, la retenue

Quelques caractéristiques

E

Tire son énergie du contact, brise facilement la glace

Action, réflexion, action; élabore sa pensée en parlant

S'exprime spontanément ; communication intense et forte interactivité

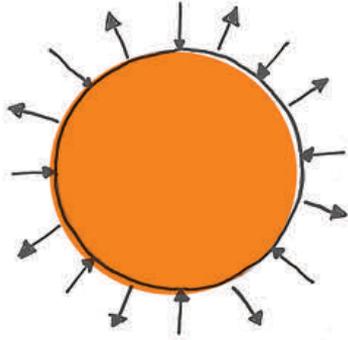
I

Tire son énergie de son monde intérieur, parle des sujets qui l'intéressent

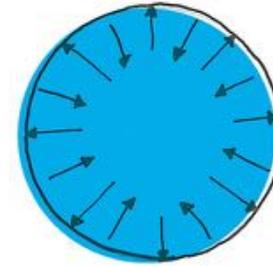
Réflexion, action, réflexion; parle après avoir élaboré sa pensée

Manifeste de la réserve ; contacts approfondis sans être interrompus

Caractéristiques



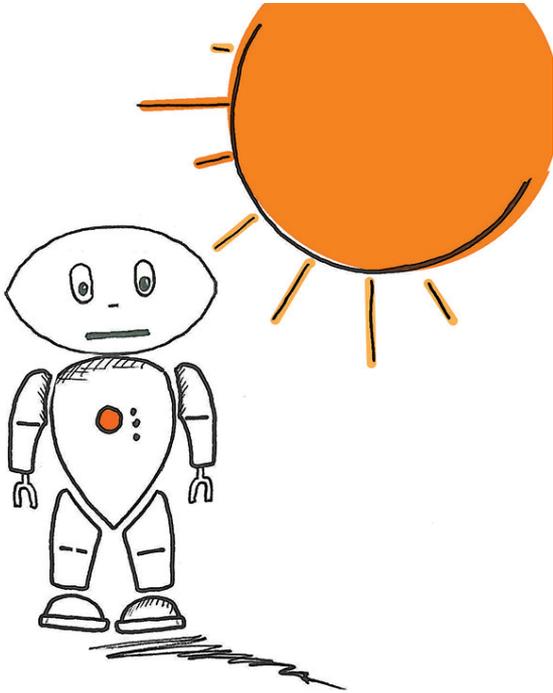
- > Tend à agir avant de penser
- > Préfère passer à l'action
- > Discute de choses et d'autres
- > S'exprime davantage lors des interactions avec autrui
- > Tire son énergie dans l'interaction
- > A des centres d'intérêts variés



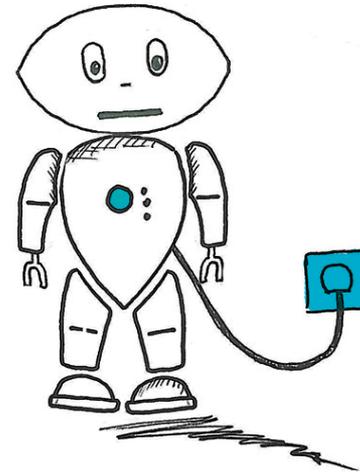
- > Tend à penser avant d'agir
- > Préfère passer du temps à réfléchir
- > Réfléchit aux choses en profondeur
- > Reste davantage sur sa réserve lors des interactions avec autrui
- > Tire son énergie dans la concentration
- > A des centres d'intérêts approfondis

Rappelez-vous, E-I n'a rien à voir avec la sociabilité ou l'assurance en société

Analogie



E



I

Dans une équipe,

Extraverti (E)

- ◆ Stimule l'action
- ◆ Apprécie le travail en groupe
- ◆ Encourage la discussion

Introverti (I)

- ◆ Stimule la réflexion
- ◆ Encourage la préparation
- ◆ Respecte les frontières et les domaines privés

Pour se développer

Extraverti (E)

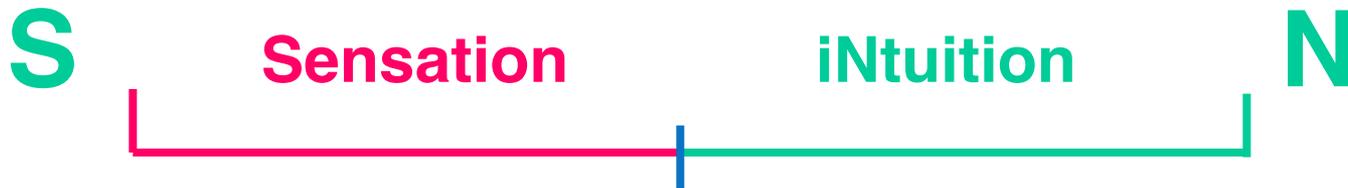
- ◆ Laisser les autres s'exprimer en premier
- ◆ Apprendre à utiliser le silence dans l'entretien
- ◆ S'arrêter un instant pour réfléchir
- ◆ Ne pas croire que la réflexion nuit à l'efficacité
- ◆ Traiter ses pensées par l'écriture ou la méditation, plutôt que la parole
- ◆ Pratiquer des activités plaisantes (marche, lecture,...) sans implication d'autres

Introverti (I)

- ◆ Oser exprimer ses bonnes idées en groupe et pas que ses conclusions
- ◆ Prendre l'initiative pour des sorties plutôt que d'attendre les autres
- ◆ Se trouver une place tranquille pour travailler
- ◆ Ne pas croire que les autres connaissent leurs pensées

Les modes de perception

On parle alors de préférence pour la
Sensation ou l'iNtuition



Perception

Sensation (S)

- ◆ Sentir ce qui se passe en soi et autour de soi
- ◆ Préférence pour les faits, l'expérience concrète, la continuité du passé dans le présent

iNtuition (N)

- ◆ Sentir ce qui va arriver dans le futur
- ◆ Préférence pour le flair, les inspirations, les possibilités, l'impact du présent pour le futur

Quelques caractéristiques

S

Réaliste, pratique, orienté vers le résultat

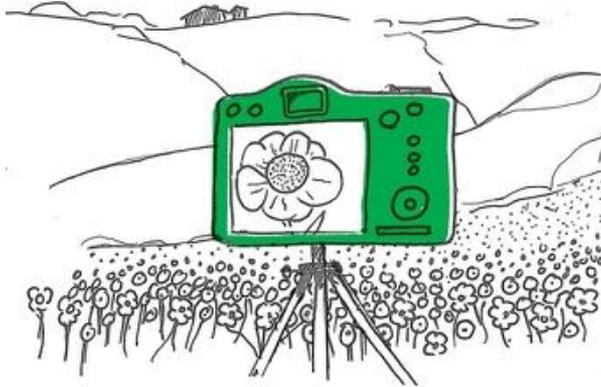
Procède par étapes, avec des méthodes éprouvées, de façon progressive

N

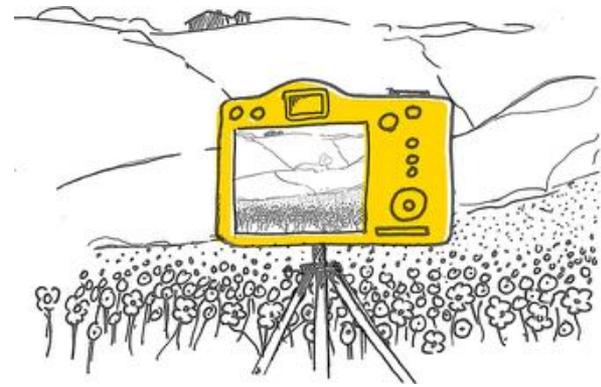
Imaginatif, conceptuel, attiré par la nouveauté

Procède par à-coups, avec des méthodes originales, saute à la conclusion

Caractéristiques



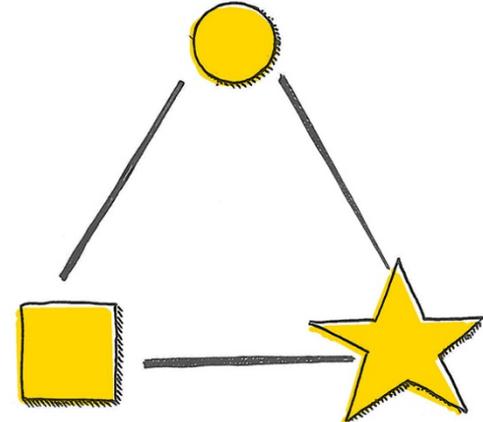
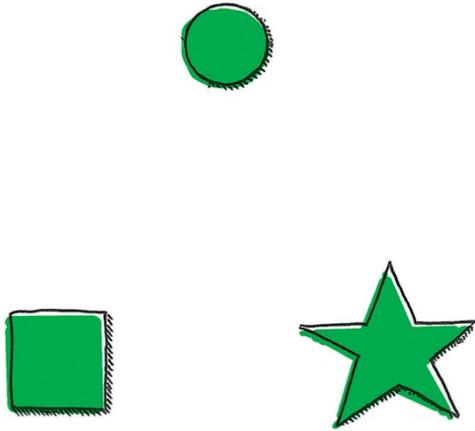
- > Veut connaître les faits
- > Regarde les détails
- > Adopte une approche réaliste
- > Se concentre sur le présent
- > S'assure que les choses sont applicables dans la pratique
- > Recueille des observations sur le monde



- > Recherche des idées nouvelles
- > Regarde la vue d'ensemble
- > Adopte une approche imaginative
- > Se projette dans l'avenir
- > S'assure que les choses sont validées par la théorie
- > Utilise des modèles conceptuels

Rappelez-vous, Sensation ne renvoie pas à la sensibilité et intuition ne renvoie pas au flair

Analogie



- > S'assure de l'exactitude des détails spécifiques
- > Peut laisser de côté les liens

- > S'assure de la compréhension des liens entre les éléments
- > Peut laisser de côté l'exactitude des détails



Dans une équipe,

Sensation (S)

- ◆ Met l'accent sur le pragmatique
- ◆ Apporte des notes et des comptes-rendus fiables
- ◆ Suit les étapes
- ◆ Utilise le bon sens pour résoudre les problèmes

iNtuition (N)

- ◆ Analyse les problèmes à partir d'une approche globale, sens des relations
- ◆ Valorise l'imagination
- ◆ Présente des idées originales, visionnaires
- ◆ Aime et facilite le changement

Pour se développer

Sensation (S)

- ◆ Rechercher différentes options, possibilités, pour résoudre un problème
- ◆ Connaître les implications des plans et des idées
- ◆ Entraîner son imagination, prendre de la « hauteur »
- ◆ S'intéresser à des sujets sur le sens de la vie, sans intérêt pratique
- ◆ Chercher des relations entre les choses (comparaison, ...)

Intuition (N)

- ◆ Porter son attention sur les aspects essentiels des problèmes
- ◆ S'attacher à ce qui se passe dans l'instant présent, utiliser les 5 sens
- ◆ Développer une discipline personnelle
- ◆ Prêter attention aux détails dans la vie quotidienne
- ◆ Pratiquer des activités concrètes : cuisine, jardinage, bricolage, ...

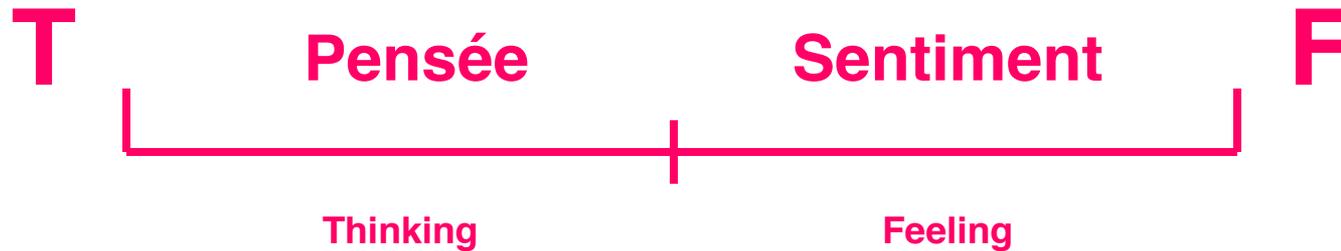
Prise de Décision

Pensée (Thinking) Sentiment (Feeling)

- ◆ Jugement à partir de règles, de principes ou de lois
 - ◆ Préférence pour l'analyse, la justice, les résultats
- ◆ Jugement à partir des valeurs, de ce qui est désirable ou idéal
 - ◆ Préférence pour la synthèse, l'équité, le processus

Les critères de décision

On parle alors de préférence pour la
Pensée ou le Sentiment



Quelques caractéristiques

T

Décide en appliquant une grille de critères objectifs

Plutôt impersonnel, juste, ferme, sceptique

Logique, critique, indépendant

F

Décide en évaluant la cohérence avec son échelle de valeurs

Plutôt personnel, chaleureux, confiant

Empathique, en recherche d'harmonie

Caractéristiques



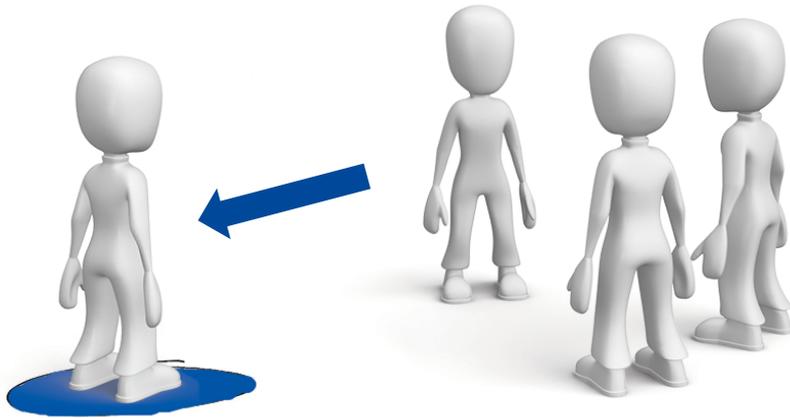
- > Applique un raisonnement logique
- > Évalue la relation de cause à effet
- > Recherche la vérité objective
- > Décide en s'appuyant sur des critères impersonnels
- > Se centre sur les tâches



- > Applique des valeurs individuelles
- > Comprend le point de vue des autres
- > Recherche l'harmonie
- > Décide en fonction de circonstances personnelles
- > Se centre sur les relations
- > Fait des compliments

Rappelez-vous, « Pensée » a des sentiments et « Sentiment » est capable de penser

Illustration



- > Prennent des décisions en analysant la situation de l'extérieur pour être objectifs



- > Prennent des décisions en vivant la situation de l'intérieur pour être compatissants



Dans une équipe,

Pensée (T)

- ◆ Reste détaché lors de la prise de décision
- ◆ Met l'accent sur les objectifs et les moyens pour les atteindre
- ◆ Valorise la rationalité
- ◆ Émet des critiques visant l'amélioration

Sentiment (F)

- ◆ Se soucie des conséquences des décisions
- ◆ Met l'accent sur la participation
- ◆ Valorise l'équité
- ◆ Donne son soutien et son appréciation

Pour se développer

Pensée (T)

- ◆ Prendre conscience de la fréquence des critiques qu'il émet par rapport à celle des compliments qu'il fait
- ◆ Essayer d'obtenir la coopération des autres plutôt que leur obéissance
- ◆ Ne pas se sentir en situation de compétition
- ◆ Développer votre empathie
- ◆ Prendre en compte ses émotions et valeurs

Sentiment (F)

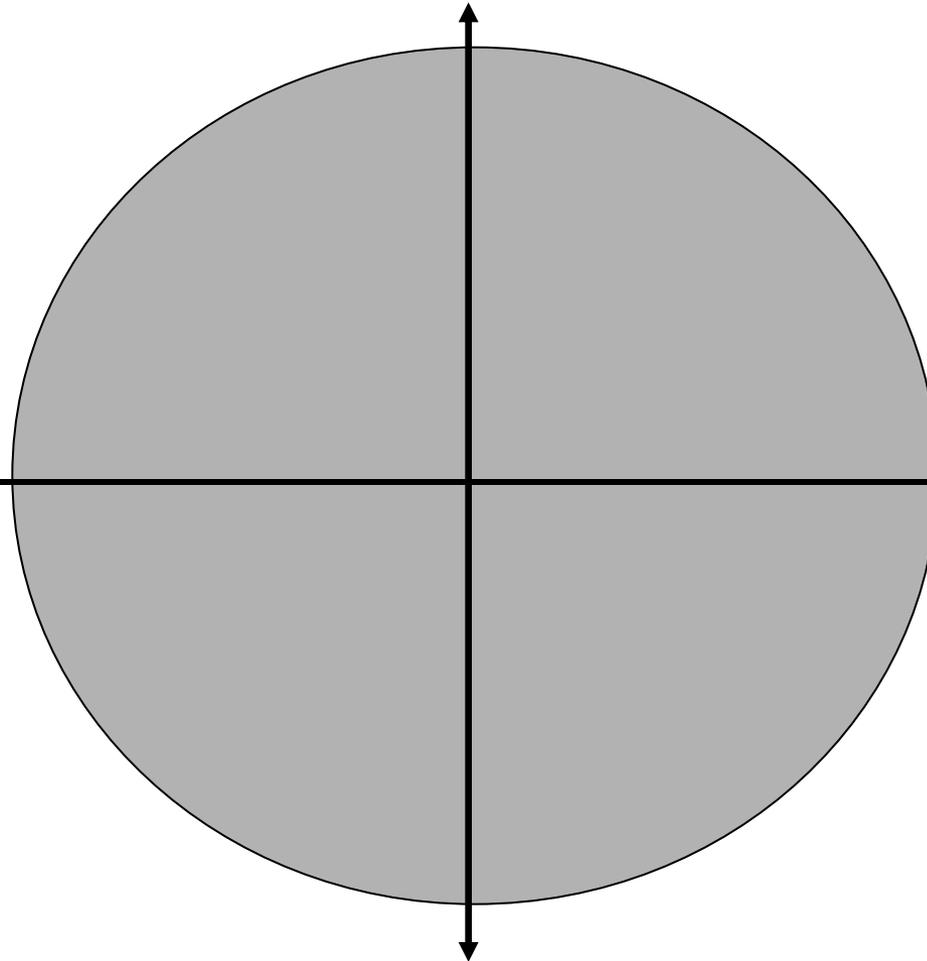
- ◆ Laisser les autres faire leurs propres erreurs et en tirer des leçons
- ◆ Être ferme quand c'est nécessaire
- ◆ Écouter les remarques sans se sentir personnellement visé
- ◆ Développer la rigueur et la logique
- ◆ Développer votre assertivité
- ◆ Exercer son esprit critique

**Pensée (T): définit, nomme,
explique**

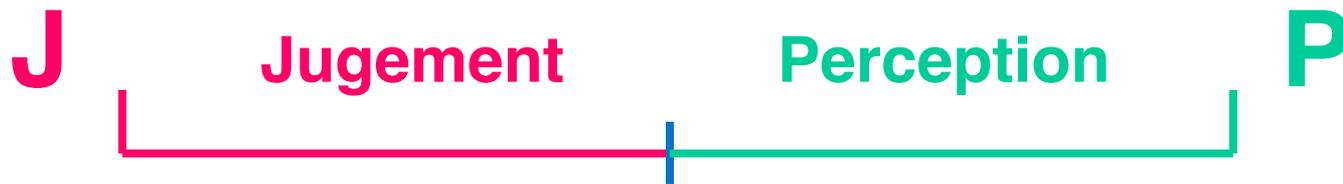
**Sensation (S):
ressent, sent**

**Intuition (N):
flaire,
envisage,
prévoit,
imagine**

**Sentiment (F) : estime, évalue,
reconnaît, apprécie**



Le style de vie dans le monde extérieur



Style de Vie

Jugement

- ◆ Aime choses planifiées et réglementées
- ◆ Aime avoir le contrôle sur les événements
- ◆ Valorise permanence
- ◆ Esprit de décision
- ◆ Fait tout pour réduire incertitude

Perception

- ◆ Préfère ne pas avoir de plan précis
- ◆ Flexible et ouvert
- ◆ Valorise le temporaire
- ◆ Vit bien avec l'incertitude et l'ambiguïté

Quelques caractéristiques

J

**Organisation,
planification, structure,
classement**

**Prévision, aime savoir à
l'avance**

**S'y prend à l'avance, agit
par anticipation**

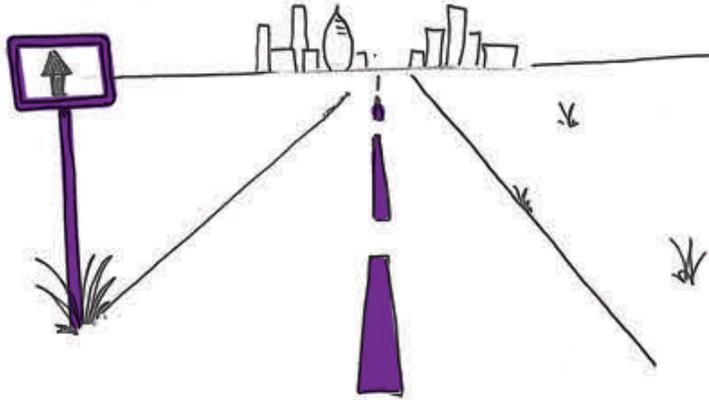
P

**Adaptation, flexibilité,
souplesse, dispersion**

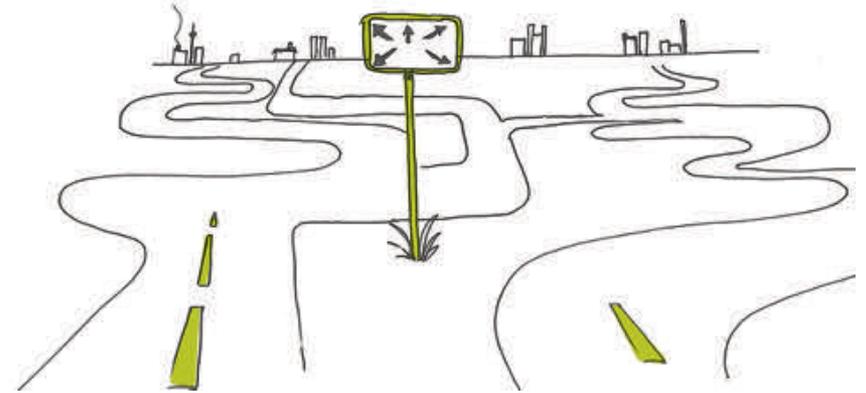
**Improvisation, agit le
moment venu**

**S'y prend à la dernière
minute, agit sous la
pression**

Caractéristiques



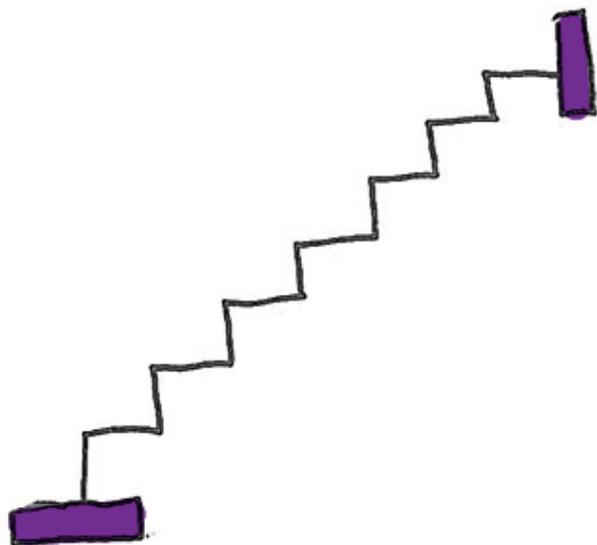
- > Aime conclure
- > Élabore des plans
- > Agit de façon contrôlée
- > Préfère agir au sein d'une structure
- > Préfère planifier les activités



- > Aime garder un éventail de choix possible
- > Reste souple
- > Réagit à des informations émergentes
- > Préfère suivre le cours des choses
- > Préfère être spontané(e)

Rappelez-vous, Jugement n'est pas « porter un jugement de valeur » et Perception n'a rien à voir avec le fait d'être perspicace

Illustration



J



P

« Pour un J, choisir, c'est avancer. Pour un P, choisir, c'est renoncer. »

Dans une équipe,

Jugement (J)

- ◆ **Vise la réduction de l'incertitude**
- ◆ **Aime terminer ou compléter les tâches entreprises**
- ◆ **S'assurer que les délais prévus sont raisonnables et faire tout pour les respecter**
- ◆ **Fournir un cadre structuré**

Perception (P)

- ◆ **S'adapte aux situations**
- ◆ **Valorise le provisoire et l'ouverture aux changements**
- ◆ **Donner des échéances et clarifier la communication**
- ◆ **Fournir un cadre non-directif**

Pour se développer

Jugement (J)

- ◆ Ne pas aller trop vite au résultat, il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis
- ◆ Apprendre à se relaxer et arrêter de faire
- ◆ Appliquer votre besoin d'aboutissement à vous et pas aux autres
- ◆ Planifier du temps pour faire qqchose d'imprévu
- ◆ Si qqun demande un avis lui laisser un choix
- ◆ Eviter de prendre trop d'engagements

Perception (P)

- ◆ Ne pas procrastiner
- ◆ Essayer de prioriser vos objectifs
- ◆ Apprendre à faire des plans réalistes et sans trop d'options
- ◆ Suivre ses plans d'actions en étant ponctuel, s'appuyer sur une personne organisée
- ◆ Tenir ses engagements et promesses
- ◆ Savoir prendre en compte l'autorité
- ◆ Se focaliser sur le suivi et l'aboutissement des tâches en cours

Les quatre dimensions du type

E EXTRAVERSION



I INTROVERSION

D'où tirez-vous votre énergie ?

S SENSATION



N INTUITION

Quel type d'information utilisez-vous spontanément ?

T PENSÉE



F SENTIMENT

Quel processus utilisez-vous pour prendre vos décisions ?

J JUGEMENT



P PERCEPTION

Comment abordez-vous le monde qui vous entoure ?

Les 8 fonctions orientées en synthèse

