

Types psychologiques (MBTI)

A. Théorie

Nous avons des manières très différentes d'appréhender le réel. Pour prendre ces différences en considération, de multiples approches sont possibles. En voici une tirée de l'indicateur des types psychologiques de MYERS-BRIGGS (MBTI = Myers Briggs Type Indicator). C'est la mise en œuvre opérationnelle de la pensée du psychologue Karl JUNG par deux américaines, la mère et la fille, Katharine BRIGGS et Isabel BRIGGS-MYERS. Voici leur propos.

Chacun de nous a pris *spontanément* l'habitude de *privilégier* une manière d'appréhender le réel, celle dans laquelle il s'est révélé particulièrement doué, en laissant dans l'ombre d'autres manières de voir et de faire. On peut comparer cela à la manière dont chacun a spontanément privilégié l'usage d'une main par rapport à l'autre.

Nous verrons par exemple que certains sont plus « affectifs », ils « ressentent » plus les choses avec leur cœur, et d'autres sont plus « réflexifs », ils réfléchissent plus avec leur cerveau. On dira que les premiers sont des « Feelings » et les autres des « Thinkings ». Mais il est évident que tout le monde a un cœur et un cerveau. Ce qui nous différencie c'est la façon dont spontanément nous privilégions notre cœur ou notre cerveau pour appréhender le réel. On peut représenter cela sous la forme d'un schéma avec un curseur (X) :

Feeling -----Thinking

Voici une personne qui est plutôt Feeling :

Feeling -----(X)----- Thinking

Et voici une personne plutôt Thinking

Feeling -----(X)----- Thinking

Personne n'est jamais enfermé dans son type psychologique comme dans une prison. Au contraire, avec l'âge, la personne est suffisamment structurée dans son type pour pouvoir s'ouvrir, sans dommage et avec profit, à des attitudes qui lui étaient moins spontanées.

Pourquoi être attentif à la diversité de nos types psychologiques ?

- Pour nous entraider à l'ouverture d'esprit et de cœur, en réalisant que d'autres personnes fonctionnent très différemment de soi et que **leur manière de voir et de faire est aussi valable que la nôtre**. En effet, puisqu'on excelle dans notre propre manière spontanée de voir et de faire, le risque est grand d'hypertrophier celle-ci et de devenir intransigeant, sûr de soi, imbuvable.
- Pour en tirer profit, en les rendant **complémentaires**.
- Pour accueillir nos différentes manières d'appréhender le réel comme **des richesses et non comme des menaces**.

Pour la pratique, voir page suivante.

B. Pratique

Les exercices pratiques qui suivent se font à deux, les deux personnes d'un couple ou bien deux collaborateurs qui ont expérimenté avoir des manières d'appréhender fort différentes.

1. Prenez chacun une feuille Thinking/Feeling (p. 3)

Sur celle-ci, T = Thinking = pensée, F = Feeling = ressenti.

Chacun coche à chaque numéro, s'il est plutôt du côté T ou plutôt du côté S. Vous avez ainsi par exemple 1T, 2F, 3F, 4T, 5F etc... Comparez les résultats et **partagez à ce sujet en prenant des exemples concrets tirés de vos expériences respectives.** Cela permet de traiter sereinement les différences avant que d'inévitables tensions n'empoisonnent la vie.

Thinking/Feeling renseigne sur la manière privilégiée dont **on traite l'information** : avec le cerveau ou avec le cœur.

2. Prenez chacun 1 feuille Sensation/Intuition (p. 4)

Cette feuille Sensation/Intuition renseigne sur la manière privilégiée dont **on capte l'information** : par les cinq sens (sensation) ou par l'intuition (6^e sens).

À nouveau, chacun se positionne différemment sur le schéma ci-dessous : soit plus vers le S (Sensation), soit plus vers le N (Intuition)

S ----- N

Sur la feuille, S = sensation, N = intuition

Procédez de la même manière que pour la feuille Thinking/Feeling.

3. Prenez chacun la feuille Perception/Jugement

Certaines personnes sont plus spontanément doués pour capter les informations (= Perception) et d'autres pour les traiter (= Jugement).

P ----- J

Sur cette feuille P = perception, capter l'info. J = jugement ou traitement des informations

Procédez comme pour les deux feuilles précédentes.

4. Prenez chacun la feuille Introversion/Extraversion

I ----- E

Sur la feuille I = Introversion et E = Extraversion

Comment on traite l'information

Avec le cœur (F) et avec le cerveau (T)

<u>Pensée (T)</u> <i>"la logique des principes"</i>	<u>Sentiment (F)</u> <i>"la logique du ressenti"</i>
1T. tire une conclusion à partir de principes établis, avec une attention logique à la cause et à l'effet, aux prémisses et à la conclusion ;	1F. tire une conclusion à partir de ce qui est ressenti, par un processus d'association à l'expérience passée (par comparaison, analogie) en prêtant attention aux associations personnelles ;
2T. intérêt pour "la vérité" et les grands principes ;	2F. intérêt pour la dimension interpersonnelle et intersubjective ;
3T. valorise la loyauté; sensible à l'injustice, si petite puisse-t-elle paraître ; voit l'injustice comme la violation de l'ordre tel qu'il doit être vraiment ;	3F. valorise l'harmonie ; est particulièrement sensible au conflit, si menu puisse-t-il sembler ;
4T. orientation a-temporelle ; fait appel à la raison, s'appuie sur la logique, aime l'analyse ;	4F. orientation vers le passé, même inconsciemment ; "se souvient", fait appel à ce qui a du sens, s'appuie sur le psychologique ;
5T. la cohérence, la justesse de l'argumentation : voilà l'important. Les principes sont appliqués de façon impersonnelle "que ça me plaise ou non" ;	5F. l'empathie : voilà l'important ; cherche à comprendre le comportement d'autrui ; s'implique aisément dans "l'aide aux autres" ;
6T. peut apparaître non concerné par - ou non conscient de - ce qui est en jeu dans les relations interpersonnelles ou chez autrui ;	6F. peut s'engager à l'aveuglette; peut apparaître fade, insipide ;
7T. trop poussée, la logique de la raison peut obscurcir les limites des présupposés et des principes utilisés ;	7F. trop poussée, l'attention à ce qui est ressenti peut conduire à des états d'âmes ;
8T valorise ce qui est vrai ; se demande : "est-ce vrai, que ça me plaise ou pas" ;	8F. valorise ce qui est bon; se demande : "est-ce bon - qu'est-ce que je ressens à ce sujet ?" ;
9T. domaine transcendantal : le "Vrai" - "la nature des choses" vue comme conformité avec une réalité objective.	9F. domaine transcendantal : le "Bon" - "ce qu'évidemment tout le monde désire".

Comment on capte l'information

Par nos 5 sens et un 6^e sens

<u>Sensation (S)</u> <u>"le sens du réel"</u>	<u>Intuition (N)</u> <u>"le 6^e sens"</u>
1S perçoit les données à l'état brut, comme les lui livrent ses cinq sens ;	1N perçoit les <u>relations entre les données</u> , les interconnexions, les implications ;
2S perçoit spontanément par voie du singulier concret : tel cas, tel exemple... ; voit les détails avant le tout ;	2N perçoit spontanément par voie symbolique, par image, abstraction, généralisation...; voit le tout avant les détails ;
3S processus analytique et discursif ; démarche séquentielle, avec des étapes connues qui peuvent être répétées (comme un ordinateur) ;	3N vision globale et synthétique ; éclair immédiat, processus inconscient. (un flash) ; la conclusion lui saute aux yeux avant les étapes intermédiaires ;
4S perçoit spontanément <u>le présent</u> : ce qui est ici, maintenant ;	4N perçoit spontanément <u>la relation au futur</u> , les possibilités, le présent est tremplin pour l'avenir ;
5S le réalisme ;	5N le rêve ;
6S aime la routine, les procédures établies ;	6N aime la nouveauté, le changement, l'innovation, les défis ; commence avec enthousiasme ;
7S on pourra le critiquer "d'être sur des rails" ;	7N on pourra lui reprocher "d'avoir la tête dans les nuages", de ne pas jouir du moment présent ;
8S préfère utiliser les compétences déjà acquises. ;	8N aime utiliser une nouvelle manière de faire ;
9S parfois l'arbre cache la forêt ;	9N parfois la forêt cache l'arbre ;
10S ce qui est premier: la poule qui donne l'œuf ;	10N ce qui est premier : l'œuf, potentiellement poule ;
11S préoccupation transcendante : l'"Un", c'est-à-dire : "le simple", "le fait", "la donnée", si simple qu'on ne peut rien en dire de plus.	11N préoccupation transcendante : le "Beau", c'est-à-dire l'"harmonieux", le "bien orchestré".

Plus doué pour capter l'information ou pour la traiter

<u>Jugement (J)</u> <i>juger, traiter l'information</i>	<u>Perception (P)</u> <i>Capter l'information</i>
J1 a besoin que les événements, les relations, les idées soient bien circonscrites, définies ;	P1 aime qu'il y ait "du jeu", du flottement, dans les événements, les relations, les idées ;
J2 aime conclure ; que les choses soient menées à terme ;	P2 aime rester ouvert à ce qui peut arriver ;
J3 la ponctualité est une valeur élevée ; considère le temps sous l'aspect de décision ;	P3 la ponctualité n'est pas une valeur importante ; considère le temps sous l'aspect d'opportunité ;
J4 préfère que les choses soient claires à l'avance ; aime l'ordre, les structures ;	P4 a de la tolérance pour l'ambiguïté, le flou ;
J5 aime les horaires ; aime travailler d'après un plan ;	P5 préfère ce qui est spontané ; s'adapte aux changements ;
J6 aime ce qui est préparé ; tient compte des délais fixés ;	P6 attend la dernière minute pour raccrocher les uns aux autres des éléments disparates ; une date limite est souvent dépassée ou force à passer à la vitesse supérieure ;
J7 se montre décidé; choisir n'est pas un problème ;	P7 tend à postposer les décisions et l'action ;
J8 seul l'essentiel l'intéresse ; il n'a pas besoin de toute l'information recueillie ;	P8 n'a jamais assez d'information ;
J9 accordé aux facteurs conscients ;	P9 accordé à l'inconscient ;
J10 peut sauter à la conclusion et passer à l'action parce que pressé d'aboutir, en ne tenant même pas compte des données fournies par une fonction de perception ;	P10 peut passer à l'action simplement parce que la perception est très aiguë, donc sans laisser place à une décision qui revient à une fonction rationnelle ;
J11 peut paraître têtu ou borné ; peut sembler imposer des structures arbitraires ;	P11 peut être tiré à hue et à dia ; peut se montrer cavalier ;
J12 son point faible : ne pas considérer les diverses alternatives ; peut laisser dans l'ombre des personnes et des faits importants.	P12 son point faible : ne pas reconnaître qu'exclure des possibles est pour lui une tragédie ; peut répugner à admettre qu'il a toute l'information requise.

Extraversion et Introversion

<u>Extraversion (E)</u> <i>privilège le monde extérieur</i>	<u>Introversion (I)</u> <i>privilège le monde intérieur</i>
E1 L'extraverti tire son énergie du flot d'énergie présent dans le monde extérieur, l'environnement, la scène publique ;	I 1 L'introverti tire son énergie du flot d'énergie présent dans le monde intérieur des idées et des sentiments ;
E2 le monde extérieur capte l'attention ; l'extraverti se situe par rapport aux objets extérieurs; la vie est découverte dans la réciprocité avec l'extérieur ;	I 2 le monde intérieur est celui où se déploie la plus grande activité; les choses trouvent leur sens dans ce monde ; la vie se découvre dans l'intériorité, elle n'est partagée qu'ensuite avec l'extérieur ;
E3 a besoin de discussions avec les autres pour mettre de l'ordre dans sa propre expérience ; a besoin de parler pour savoir ce qu'il pense ;	I 3 a besoin de temps et d'espace pour examiner son expérience intérieure et pour pouvoir la présenter avec sélectivité ;
E4 tendance à se répandre et à se propager plus qu'à conserver; expansif ; beaucoup d'interactions lui donnent de l'énergie ;	I 4 tend à consolider, à défendre ; se dévoile et interagit de façon modérée et contrôlée ; ce qui est privé et intime le dynamise ;
E5 entre facilement en relation; à l'aise dans de nouveaux groupes ;	I 5 préfère le tête-à-tête et le petit groupe ;
E6 se donne des libertés ; capable de s'imposer sur des personnes qui ne s'en rendent pas compte ; peut, par la simple force de sa présence, exprimer des requêtes ;	I 6 peut apparaître réservé, trop dans son jardin secret; veille à respecter l'espace des autres; peut, bloquer une situation par son silence ;
E7 peut négliger l'intériorité nécessaire pour examiner son expérience ;	I 7 peut oublier qu'il faut révéler ce qui se passe en lui pour être compris; peut oublier que les pensées et les sentiments sont reliés au monde extérieur, dont ils reçoivent des stimuli ;
E8 "si tu ne sais pas où ils en sont, c'est que tu n'as pas écouté" ;	I 8 "si tu ne sais pas où ils en sont, c'est que tu n'as pas demandé" ;
E9 "tu sais toujours à quoi t'en tenir avec lui" ;	I 9 "les eaux calmes ont un lit profond" ;
E10 "une vie non vécue ne mérite pas une relecture".	I 10 "une vie sans relecture ne mérite pas d'être vécue".