

MBTI

(*Myers-Briggs Type Indicator*)

COMPRENDRE LES TYPES DE PERSONNALITÉ

Surmonter le stress, les boucles et les grips pour évoluer

suivi de

Comment
l'ANIMA et l'ANIMUS
peuvent nous révéler notre
PERSONNALITÉ CACHÉE

*par Julien Dzn
de l'Atelier MBTI et Ennéa*

©2025

Tous droits réservés

Atelier MBTI et Ennéa

Connaissance de soi et types humains

Mon site : <https://www.atelier-mbti-ennea.com/>

Mon mail : atelier.mbtiennea@gmail.com

Sommaire

Introduction aux types psychologiques et au MBTI, page 9

Le MBTI est-il un outil scientifiquement valide ? page 13

Éléments-clés du modèle MBTI, page 24

Les 8 Préférences, page 24

Les 8 Fonctions cognitives, page 27

La Sensation (Si et Se), page 31

L'Intuition (Ni et Ne), page 33

La Pensée (Ti et Te), page 36

Le Sentiment (Fi et Fe), page 39

Schéma et ordre des Fonctions cognitives, page 43

Fonction Dominante (ou *Héros*), page 44

Fonction Auxiliaire (ou *Parent*), page 45

Fonction Tertiaire (ou *Enfant*), page 46

Fonction Inférieure (ou *Anima/Animus*), page 47

Chapitre I.

Stress modéré et Boucle dominante/tertiaire, page 49

La boucle chez les types introvertis

ISTJ, la boucle « évitante », page 56

INFP, la boucle « évitante », page 60

ISFJ, la boucle « schizotypique », page 64

INTP, la boucle « schizotypique », page 68

ISTP, la boucle « schizoïde », page 72

INFJ, la boucle « schizoïde », page 76

ISFP, la boucle « paranoïde », page 80

INTJ, la boucle « paranoïde », page 84

La boucle chez les types extravertis

ESTJ, la boucle « cyclothymique », page 88

ENFP, la boucle « cyclothymique », page 92

ESFJ, la boucle « narcissique », page 96

ENTP, la boucle « narcissique », page 100

ESTP, la boucle « histriонique », page 104

ENFJ, la boucle « histriонique », page 108

ESFP, la boucle « antisociale », page 113

ENTJ, la boucle « antisociale », page 117

Chapitre II.

Stress fort et Grip de la fonction inférieure, page 123

La grip chez les types introvertis

ISTJ, la grip « négativiste », page 127

ISFJ, la grip « négativiste », page 131

INFJ, la grip « compulsive », page 135

INTJ, la grip « compulsive », page 139

ISTP, la grip « dépendante », page 143

INTP, la grip « dépendante », page 147

ISFP, la grip « hypercritique », page 151

INFP, la grip « hypercritique », page 155

La grip chez les types extravertis

ENFP, la grip « hypocondriaque », page 159

ENTP, la grip « hypocondriaque », page 163

ESFP, la grip « obsessionnelle », page 167

ESTP, la grip « obsessionnelle », page 171

ESFJ, la grip « hyper-analytique », page 175

ENFJ, la grip « hyper-analytique », page 179

ESTJ, la grip « hypersensible », page 183

ENTJ, la grip « hypersensible », page 187

Chapitre III.

Comment la fonction inférieure Anima/Animus peut nous révéler notre personnalité cachée, page 193

L'énergie masculine et féminine, page 196

Comment l'Anima se manifeste chez l'homme, page 199

Comment l'Animus se manifeste chez la femme, page 200

Manifestations de l'Anima et de l'Animus, page 202

MBTI et fonction inférieure Anima/Animus, page 205

ISTJ, et l'Anima / Animus ENFP, page 210

ESTJ, et l'Anima / Animus INFP, page 215

ISFJ, et l'Anima / Animus ENTP, page 220

ESFJ, et l'Anima / Animus INTP, page 225

ISTP, et l'Anima / Animus ENFJ, page 230

ESTP, et l'Anima / Animus INFJ, page 235

ISFP, et l'Anima / Animus ENTJ, page 240

ESFP, et l'Anima / Animus INTJ, page 245

INFP, et l'Anima / Animus ESTJ, page 250

ENFP, et l'Anima / Animus ISTJ, page 255

INTP, et l'Anima / Animus ESFJ, page 260

ENTP, et l'Anima / Animus ISFJ, page 265

INFJ, et l'Anima / Animus ESTP, page 270

ENFJ, et l'Anima / Animus ISTP, page 275

INTJ, et l'Anima / Animus ESFP, page 280

ENTJ, et l'Anima / Animus ISFP, page 285

Conclusion, page 290

Statistiques, page 294

Bibliographie, page 301

Introduction aux Types psychologiques et au MBTI

Le **MBTI** (*Myers-Briggs Type Indicator*) est un modèle typologique décrivant la personnalité humaine. Il s'agit d'un outil simplifié issu de la psychologie jungienne, et dont les applications peuvent être personnelles, professionnelles, relationnelles.

Ses origines remontent aux travaux du psychiatre suisse Carl Gustav Jung (1875-1961), créateur de la psychologie analytique et de ce qui est désigné comme la psychologie des profondeurs. Sa réflexion quant à la théorie des *Types psychologiques* (1921) résulte d'une volonté d'expliquer les différends qu'il a connus avec Sigmund Freud, le fondateur de la psychanalyse. En effet, après des années de collaboration, des désaccords et des tensions ont mené à une rupture entre Freud et Jung, mais également d'autres membres de ce mouvement (Ferenczi, Adler, etc). L'une de leurs grandes divergences porte sur la nature de l'Inconscient (personnel et collectif).

Plus tard, Katharine Briggs, une américaine, s'intéresse avec un vif intérêt à la théorie de Jung sur les types psychologiques. Elle y trouve des similarités avec ses propres idées, s'intéressant aux différences de visions du monde entre les individus, notamment avec son propre mari ou encore son beau-fils. C'est avec engouement qu'elle se lance avec sa fille Isabel Myers dans une réflexion sur les tempéraments humains.

La Seconde Guerre mondiale impacte profondément le monde, mais aussi Briggs, convaincue que si les individus comprenaient leur propre personnalité ainsi que celle des autres, alors il existerait moins de conflits entre individus et nations, faisant du monde un lieu plus paisible et harmonieux. En 1943, elle dépose sous droits d'auteur une première version du questionnaire MBTI.

Elle consacre sa vie au développement des théories de Jung, rendant ses travaux plus opérationnels et accessibles au plus grand public. Après près de vingt ans de développement, elle publie pour la première fois en 1962 une méthode améliorée permettant de valider la théorie et la pratique du MBTI, sous la forme d'un manuel.

Sa fille Isabel Briggs Myers publie quant à elle son livre majeur, *Gifts Differing* en 1980, pour présenter la théorie de Jung et ses applications via l'outil MBTI.

Depuis, la *Myers-Briggs Company* détient les droits du MBTI, propose des certifications et des formations aux praticiens. Son esprit reste fidèle à celui d'Isabel Briggs, c'est-à-dire d'aider les individus à comprendre leur personnalité pour avoir une influence positive sur le monde.

Plus tard, John Beebe, psychologue clinicien et analytique se réclamant de Jung, propose de compléter le modèle original du MBTI en associant à chacune des fonctions cognitives un archétype (*Héros*, *Parent*, *Enfant*, etc), mais aussi en étudiant plus en profondeur l'influence des fonctions *Ombre* sur les fonctions conscientes ainsi que sur la psyché. C'est l'apport qu'il développe dans son ouvrage *Energies and Patterns in Psychological Type* (2017).

La Socionique est la version soviétique (puis d'Europe de l'Est) du MBTI, élaborée par Aušra Augustinavičiūtė (1927-2005), une chercheuse lituanienne ayant réuni la théorie des types psychologiques de Jung, certains concepts de Freud, et d'autres théories concernant le métabolisme et l'information. Ce système cumule psychologie et sociologie, et complète le MBTI.

Aujourd'hui, le MBTI, outre sa popularité auprès du grand public, est également utilisé par un bon nombre d'universités, de consultants, de managers, de directeurs des ressources humaines, en tant qu'outil favorisant l'orientation, le développement des compétences (soft-skills, leadership), la gestion des organisations, la collaboration en équipe, le coaching, le développement personnel, la connaissance de soi...

—Note d'entrée en matière :

Ce livre étant dans un premier temps consacré au sujet du stress, des Boucles et des Grips, il ne constitue pas une introduction générale et détaillée au modèle du MBTI (ceci a déjà été l'objet de plusieurs livres), et s'adresse à des lecteurs déjà peu ou prou familiers avec cette typologie, connaissant déjà éventuellement leur type, désireux d'en apprendre davantage quant au stress décrit par le phénomène des Boucles et des Grips. Dans un second temps, ce livre propose une lecture nouvelle quant à notre personnalité cachée, et révèle comment celle-ci peut équilibrer notre nature.

Néanmoins, je proposerai en introduction quelques repères-clés importants de ce système, sous forme synthétique.

Le MBTI est-il un outil scientifiquement valide ?

Lorsqu'est abordé le sujet du MBTI, un questionnement fréquent et non illégitime est de savoir si cet outil est scientifiquement valide (ou s'il prétend ou aspire à l'être).

Voici les éléments principaux sur lesquels portent les critiques :

La plupart des universitaires réfutent le caractère scientifique de cet outil, de par son épistémologie et sa méthodologie lacunaires, et n'y accordent aucun crédit sérieux.

Sa **validité** et sa **fiabilité** sont également critiquées et contestées.

La **validité** d'un outil psychométrique désigne sa justesse à évaluer les critères qu'il prétend et aspire mesurer.

La **fiabilité** d'un outil psychométrique désigne la constance et la stabilité des résultats dans le temps, par exemple si un individu passe un test ou questionnaire à plusieurs mois d'intervalle.

- ❖ Le MBTI est souvent réduit aux « tests » ou aux méthodes qui sont supposés indiquer à un individu son type psychologique ou cognitif, soulignant les nombreuses erreurs possibles dans la détermination de son type ; néanmoins, le modèle typologique du MBTI est non-réductible aux « tests » (à plus forte raison les tests en ligne) dont le résultat peut en effet être entravé par de nombreux biais (biais d'auto-validation, de désirabilité sociale, d'interprétation, de sélection, effet Barnum, etc).

L'entretien de découverte du type avec un praticien certifié MBTI s'avère une entrée dans le sujet plus complète car didactique. Le praticien, évidemment, se doit de connaître tous les biais cités plus haut et dont un débutant n'est peut-être pas toujours conscient ou sensibilisé.

De plus, je recommanderai vivement de vous assurer qu'un praticien MBTI utilise bien les *Fonctions cognitives* dans son approche et sa lecture des résultats, avant d'avoir un entretien avec lui.

Des désaccords quant à la méthodologie entre praticiens peuvent également exister ; selon leur approche, certains laisseront le client auto-valider de lui-même son type, sur le principe qu'il est celui le mieux placé pour se connaître à un instant donné (au risque de le confirmer dans d'éventuels biais), et d'autres s'efforceront de lui procurer un avis extérieur, prudent, éclairé, qui devra être le plus rigoureux et objectif, intégrant autant d'éléments contextuels que possible. Dans les deux cas, à notre grand dépit, il n'existe pas d'exactitude et de méthode sûre à 100%, bien que ce soit l'expérience et l'expertise dans ce domaine qui permettent d'augmenter le degré de certitude et le pourcentage d'avoir le bon résultat auprès du praticien.

De mon côté, j'estime que l'objectif d'un entretien avec un praticien pour la détermination du type me semble être d'obtenir un résultat le plus juste et fiable dans le temps. Une approche plus littérale, généraliste ou simplifiée (évaluant seulement les 4 lettres, ou Préférences) s'avérera peut-être moins efficace sur des profils moins évidents ou plus complexes.

Néanmoins, l'outil MBTI est couramment utilisé par les ressources humaines, le management, que ce soit pour de l'accompagnement individuel, ou bien pour de la cohésion d'équipe.

- ❖ Il est utile de préciser que le management n'est pas une science ; dans le meilleur des cas, il s'agit d'une science sociale ou humaine, et non une science naturelle (ou dure). Le MBTI propose un prisme pour une lecture des fonctionnements de la personnalité, favorisant la compréhension et la tolérance entre les individus, mais sans prétendre à une prédictibilité totale des comportements des individus. Il n'avance que de grandes tendances, préférences et fonctionnements cognitifs généraux. En revanche, d'autres traits (psychologiques, biologiques, sociaux, culturels, éducatifs, idéologiques, environnementaux, etc), influencent également un individu. Il n'existe pas à ce jour, et il est probable qu'il n'en existera pas, de modèle intégral décrivant la psyché sous tous ses aspects.

Toutefois, plusieurs modèles peuvent être croisés simultanément pour plus de finesse dans l'analyse de la personnalité.

Tous les outils utilisés par les conseillers d'orientations et managers (*Disc, Riasec, Hexaco*, etc) ne constituent que des grilles ou repères directeurs, en vue d'établir des profils globaux, en vue d'améliorer le travail et la communication en équipe, proposer des études ou professions ciblées, mais, comme le MBTI, ils ne constituent pas en soi une science exacte, puisque le facteur humain ne peut a priori pas être entièrement « rationaliste », théorisé ou modélisé comme « science » (une telle volonté relèverait du scientisme).

L'instrument *Big Five* est considéré comme scientifiquement valide et plus recevable que le MBTI, que ce soit pour la recherche en sciences sociales, ou pour le recrutement, le consulting, etc.

- ❖ Bien que le Big Five ne soit pas inintéressant, il présente quatre de ses cinq dimensions comparables à celles du MBTI (*Ouverture à l'expérience, Conscienciosité, Extraversion, Agréabilité, Névrosisme*). Les deux outils ne se contredisent pas, et peuvent même dans certains cas être complémentaires. Le Big Five est préféré pour sa simplicité, son efficacité, son opérationnalité, sa moins forte ambiguïté dans ses dimensions.

En revanche, le revers de sa facilité de compréhension est aussi une profondeur moins élevée que le MBTI : si la recherche scientifique utilise abondamment le Big Five pour évaluer des traits des individus quant à certaines thématiques (par exemple, leur profil selon leur orientation politique), en revanche, il trouve ses limites en ce qu'il évalue un individu par rapport au groupe ou à un échantillon plus large, mais ne permet que rarement de comprendre en profondeur la personnalité

intrinsèque d'un individu au-delà de ses comportements apparents et généraux.

Le Big Five repose sur de l'auto-déclaratif et des statistiques, alors que le MBTI repose sur les fonctions cognitives énoncées par Jung, puis Myers et Briggs (et non les résultats des « tests », contrairement à ce que déclarent parfois à tort les détracteurs du modèle).

Il existe un modèle simplifié et vulgarisé du Big Five nommé SLOAN.

Il propose des correspondances entre profils ; par exemple, ENTP-A et SCUEI, ENTP-T et SLUEI, ainsi de suite... Les suffixes -A et -T sont des ajouts signifiant Assuré ou Turbulent. Le profil -A a un faible *Névroscisme*, et le profil -T a un fort *Névroscisme*. Les 5 dimensions se déclinent ainsi :

Extraversion : R-Reserved / S-Social

Névroscisme : L-Limbic / C-Calm

Conscienciosité : O-Organized / U-Unstructured

Agréabilité : A-Accommodating / E-Egocentric

Ouverture : N-Non-curious / I-Inquisitive

Si le Big Five pourrait évaluer avec plus de facilité ou de clarté le profil d'un candidat dans le cadre d'un recrutement professionnel ou du management, en revanche dans un cadre plus personnel, dans l'introspection, dans la connaissance de soi ou dans les relations, le MBTI offrirait une compréhension plus élaborée à explorer et à approfondir.

De plus, si en définitive le Big Five est considéré comme scientifiquement valide (approuvé par le consensus), et s'il existe des correspondances entre profils MBTI et SLOAN (un dérivé simplifié du Big Five), cela signifie que le MBTI, même s'il n'est pas utilisé ni reconnu par la recherche scientifique, décrit bien, même indirectement et avec ses imperfections, des réalités existantes pouvant être définies et appliquées.

Un « type » n'exprime pas toutes les caractéristiques d'un individu vivant. On entend souvent qu'il s'agit d'une catégorisation restrictive et simplificatrice de l'humain.

- ❖ Un « type » vise à penser la diversité des êtres humains, tout en définissant de grands profils reconnaissables et stables. Là où bon nombre d'individus peuvent s'insurger contre la mise en place d'« étiquettes », de cases ou de catégories (surtout lorsqu'elles sont employées de manière discriminatoire ou enfermante), l'existence de grands types ne vise en aucun cas à nier ou à supprimer l'individualité et la singularité des personnes, mais plutôt à cerner leur fonctionnement, leur dynamique et leur manière d'interagir avec le monde.

Le vécu subjectif, l'expérience intime et les conditions contingentes propres à chaque individu ne seront jamais menacés par une typologie ou une modélisation telle que le MBTI (ou d'autres), puisqu'elle n'entend pas déterminer toutes les caractéristiques de la personnalité humaine. Il ne s'agit pas d'essentialiser, mais simplement de décrire les grands fonctionnements ou traits dans la psyché et la vie d'une personne. Le MBTI, du moins dans l'esprit de sa créatrice Katherine Cook Briggs, visait à aider les individus à se comprendre eux-mêmes, ainsi que les

autres, pour viser à plus de tolérance et d'harmonie. De même, l'intention de Jung dans l'élaboration des types psychologiques était de comprendre le tempérament et le psychisme humain dans une visée d'Individuation, de sagesse et de maturation spirituelle. Les archétypes en tant qu'éléments d'étude servent la compréhension humaine, et nullement à simplifier, réduire ou nier la particularité propre des individus.

Plutôt que s'opposer au MBTI avec un point de vue rationaliste et déterministe, il me paraît davantage avisé d'en considérer les bénéfices pratiques, tout en étant conscients de ses limites et de ses zones aveugles (par exemple, cet instrument repose sur le fonctionnement cognitif global, ce qui ne prend pas en compte d'autres facteurs humains, psychologiques, sociaux, individuels, etc). De plus, les usages abusifs ou limitants qui peuvent en être faits ne dépendent pas de l'outil en lui-même, mais plutôt des individus qui l'emploient ou le comprennent de manière réductrice.

Le modèle du MBTI aurait une base abstraite ou arbitraire, dont les éléments étudiés sont difficiles à observer et à démontrer rigoureusement.

- ❖ L'esprit ou la psyché étant par nature un objet immatériel, il est difficile de l'observer directement et sans interprétation ; même la psychologie (psychanalyse, psychiatrie...) se base sur l'étude des symptômes visibles (schémas et comportements apparents) afin d'éventuellement établir une structure psychique d'ensemble. Les tempéraments et types étant des structures mentales pour décrire l'esprit lui-même, ils ne peuvent pas être scientifiques au même titre de la biologie, la physique, la chimie, etc. Il existe de plus une multitude de variables entre les individus, ainsi que divers facteurs externes (la santé mentale, la culture, l'intelligence, l'éducation, etc).

Néanmoins, si le MBTI a longtemps reposé sur la théorie, l'intuition et l'abstraction, deux outils permettent aujourd'hui de le mesurer de manière plus pratique et concrète.

Tout d'abord, la méthode ***Action Types*** propose une approche corporelle et appliquée du MBTI, et non seulement mentale. Elle établit des liens précis entre les types psychologiques et les fonctions cognitives avec l'évaluation de l'information par le cerveau. Elle se propose de relever le défi audacieux de relier personnalité, cerveau et corps. Les préférences et fonctions cognitives s'illustrent par l'utilisation des différentes zones et hémisphères cérébraux, ainsi que par l'orientation naturelle des réflexes oculaires ou moteurs. *Action Types* se présente comme une méthode pratique pour repérer les préférences motrices, entraîner et améliorer la performance des sportifs.

Néanmoins, il existe d'autres applications : l'évaluation des besoins, la prise de décision, la conscience de soi, le leadership, la pédagogie et l'éducation des enfants, etc.

Ensuite, les neurosciences ont permis au docteur Dario Nardi de mener des recherches sur le cerveau et la personnalité, par le moyen d'électro-encéphalogrammes (EEG). Ses travaux lui ont permis d'établir des correspondances entre les types psychologiques, les fonctions cognitives, et l'activité plus intense de certaines zones du cerveau (qui répondent à des fonctions précises). Cette approche novatrice, bien qu'elle ne soit pas à ce jour standardisée, généralisée ou répandue, suggère qu'il est possible de relier les types MBTI à des fonctionnements cérébraux appliqués.

Ces deux champs de recherche, expérimentaux et appliqués, se proposent de déplacer le MBTI, modèle théorique, vers plus de pratique concrète, et donc vers le monde des phénomènes physiquement observables.

Pour conclure, je proposerai l'interrogation suivante.

L'esprit humain et la personnalité humaine peuvent-ils se réduire à un objet scientifiquement élucidable ?

- ❖ Cette question est ancienne, et a été explorée par philosophes, penseurs, phénoménologues, psychologues, cognitivistes...

Les archétypes jungiens, de même que les types psychologiques sont les modes fondamentaux par lesquels ils s'expriment de manière visible par la conscience, sont des manifestations de l'Inconscient collectif, et il n'est pas formellement possible de prouver leur existence matérielle et scientifique par une méthode expérimentale stricte ou par le principe de falsifiabilité.

À ce titre, le MBTI ne repose à la base pas sur des fondements scientifiques, mais est le fruit d'intuitions dont certaines tendent pourtant lentement à devenir observables et vérifiables (par la méthode *Action Types*, ou encore les travaux en neurosciences du docteur Dario Nardi).

Les « types » étant des structures symboliques qui peuvent permettre aux individus de mieux comprendre leur réalité subjective et intersubjective, leur pertinence peut néanmoins être évaluée ou prouvée empiriquement par leur universalité ; quelque soit le sexe, l'âge, la culture, l'époque et les différences humaines, ils restent identifiables et applicables.

Les différentes branches de la psychologie moderne ont généralement une visée pratique (clinique et thérapeutique, éducation, sociale, gestion des organisations, etc), c'est pourquoi l'étude de l'esprit humain, dans ses diverses approches (à l'exception de ses branches incluant la biologie), est davantage empirique et interprétative, que purement scientifique, et relève des sciences humaines.

La question de savoir si le MBTI est un outil scientifiquement valide ou non, se révèle ainsi en fait mal énoncée (ou non-neutre), car elle sous-entend vouloir rendre scientifique un objet qui ne l'est pas entièrement : la personnalité. Elle part du présupposé que tout élément, même un objet aussi complexe que l'esprit humain, pourrait être étudié par le prisme seul et exclusif de la rationalité ou de l'objectivité. Néanmoins, ce prisme est strictement mental, et bien qu'il puisse être celui du cadre scientifiquement admis (académique, universitaire), il n'en reste pas moins restreint par son approche, car il évince d'autres éléments humains. Paradoxalement, vouloir rendre « scientifiques » tous les aspects de notre personnalité et de notre psychologie a tendance à nous empêcher de saisir, atteindre et apprécier plusieurs versants entiers et non moins essentiels qui nous constituent. C'est une question que le mental (seul et limité à lui-même) ne peut pas élucider, au risque de finir par tourner en rond sur lui-même.

En revanche, dans une approche plus large ou intégrative, cette question inclut aussi en réalité une dimension émotionnelle (subjective et intersubjective) et une autre instinctive (incarnée).

Éléments-clés du modèle MBTI :

Les 8 Préférences :

Le MBTI repose sur 8 Préférences (groupées en 4 paires dichotomiques) :

Extraversion (E) / Introversion (I) :

Mode d'orientation de l'énergie

Sensation (S) / Intuition (N) :

Mode de perception ou d'observation

Pensée (Thinking, T) / Sentiment (Feeling, F) :

Mode de jugement ou de décision

Jugement (J) / Perception (P) :

Mode de vie ou de gestion du temps

Une Préférence constitue un mode privilégié pour traiter l'information et prendre des décisions.

De manière simplifiée, je décris les 8 Préférences comme suit :

Mode d'orientation de l'énergie

❖ **Extraversion (E) :**

Je me ressource au contact des autres, du monde extérieur, par la stimulation et l'action.

❖ **Introversion (I) :**

Je me ressource en étant tourné vers moi-même, mon monde intérieur, par la concentration et la réflexion.

Mode de perception ou d'observation

❖ **Sensation (S) :**

Je recueille les informations par les détails, les faits, les données captées par mes cinq sens et l'expérience.

❖ **Intuition (N) :**

Je recueille les informations par les liens, les idées, les possibilités futures, l'image globale d'une situation.

Mode de jugement ou de décision

❖ **Pensée (Thinking, T) :**

Pour prendre des décisions, je me base sur la tête, l'objectivité, le raisonnement logique, les causes et les effets, la rigueur.

❖ **Sentiment (Feeling, F) :**

Pour prendre des décisions, je me base sur le cœur, les valeurs morales, l'harmonie et les liens entre les personnes.

Mode de vie ou de gestion du temps

❖ **Jugement (J) :**

Je procède en triant les informations, en planifiant, organisant, structurant, je vise à conclure les tâches et à atteindre un résultat.

❖ **Perception (P) :**

Je procède en recueillant les informations, en improvisant, et je suis souple, spontané, adaptatif, expérimentatif et ouvert.

Les 8 Fonctions cognitives :

Les Préférences (ou 4 lettres par lesquels un type est désigné) constituent la structure la plus simplifiée et apparente du modèle.

Néanmoins, ce qui permet véritablement d'en saisir la structure de fond revient aux 8 fonctions cognitives, définies par Jung puis par Myers et Briggs.

Les fonctions cognitives ont été définies comme les différents processus dont disposent les individus pour percevoir, traiter et communiquer les informations. On peut également parler de préférences globales de fonctionnement du cerveau humain, propres à chacun et aussi chacun des 16 types. Chacune des 8 fonctions répond à des besoins cognitifs ou psychiques chez chaque individu. Pour ma part, je les qualifierais de différentes expressions ou manifestations de la psyché.

Jung a tout d'abord établi que les individus avaient une orientation **interne** ou **externe**, c'est-à-dire tournée vers le soi ou vers le monde. À ces deux orientations, il a déterminé quatre pôles cardinaux que sont la **Sensation**, l'**Intuition**, la **Pensée** et le **Sentiment**.

Jung souligne que les deux énergies principales, celles de l'introverti et de l'extraverti, sont complémentaires, et non opposées. Avec une attitude consciente ou principale, l'autre est inconsciente chez le sujet, et équilibre la première par un phénomène de compensation. Ce mode (introverti ou extraverti) est une préférence majeure qui détermine le type chez une personne.

Les fonctions cognitives sont soit de **Sensation (S)** ou d'**Intuition (N)**, de **Pensée (T)** ou de **Sentiment (F)**, et ont une orientation soit *introvertie* ou *extravertie*, ce qui les porte au nombre de 8 :

Sensation introvertie : **Si**

Sensation extravertie : **Se**

Intuition introvertie : **Ni**

Intuition extravertie : **Ne**

Pensée introvertie : **Ti**

Pensée extravertie : **Te**

Sentiment introverti : **Fi**

Sentiment extraverti : **Fe**

Les fonctions **Sensation** et **Intuition** sont des fonctions de **Perception** (ou *d'Observation*), et sont considérées comme *irrationnelles*, car étant naturelles et ne demandant pas d'intervention ou de volonté de la conscience.

Les fonctions **Sentiment** et **Pensée** sont des fonctions de **Jugement** (ou de *Décision*), et sont considérées comme *rationnelles*, car elles demandent un effort, une évaluation ou un discernement de la conscience.

TYPE	Fonction dominante (Héros)	Fonction auxiliaire (Parent)	Fonction tertiaire (Enfant)	Fonction inférieure (Anima/Animus)
ISTJ	Si	Te	Fi	Ne
ESTJ	Te	Si	Ne	Fi
ISFJ	Si	Fe	Ti	Ne
ESFJ	Fe	Si	Ne	Ti
ISTP	Ti	Se	Ni	Fe
ESTP	Se	Ti	Fe	Ni
ISFP	Fi	Se	Ni	Te
ESFP	Se	Fi	Te	Ni
INTP	Ti	Ne	Si	Fe
ENTP	Ne	Ti	Fe	Si
INTJ	Ni	Te	Fi	Se
ENTJ	Te	Ni	Se	Fi
INFP	Fi	Ne	Si	Te
ENFP	Ne	Fi	Te	Si
INFJ	Ni	Fe	Ti	Se
ENFJ	Fe	Ni	Se	Ti

La pile des fonctions cognitives des 16 types

❖ La Sensation

La **Sensation (S)** désigne la perspective à se concentrer sur les données ou les expériences réelles, concrètes, matérielles, visibles, palpables, tangibles, ou pratiques. Cette attitude a tendance à prêter son attention aux détails ou aux faits, à la substance des choses, c'est-à-dire considérer ce qui est ou ce qui n'est pas, sans association d'idées et sans interprétation.

La **Sensation introvertie (Si)** puise son regard dans la réalité matérielle auto-référencée et filtrée par son modèle interne et individuel, qui accumule les sensations et expériences vécues. Sans être réduite à la mémoire des détails et des faits, elle filtre en permanence les données actuelles qui sont par rapport aux données antérieures qui ont été. Cette fonction amène le sujet à se référer à l'expérience passée et acquise pour organiser les éléments présents.

Les types ISTJ et ISFJ utilisent la fonction Si en dominante.

Les types SJ utilisent la fonction Si en dominante ou auxiliaire,

Et les types NP utilisent la fonction Si en tertiaire ou inférieure.

La **Sensation extravertie (Se)**, à l'inverse, puise son regard dans la réalité matérielle captée par les cinq sens, qui perçoivent l'environnement ou le monde sensoriel extérieur, source inépuisable de stimuli. Cette perception est souvent tournée vers les choses, les objets, les activités, les sensations, les stimulations. Cette fonction amène le sujet à vivre le plus au présent, dans l'ici et maintenant, sans motifs ultérieurs.

Les types ESTP et ESFP utilisent la fonction Se en dominante.

Les types SP utilisent la fonction Se en dominante ou auxiliaire,

Et les types NJ utilisent la fonction Se en tertiaire ou inférieure.

Tandis que la fonction Si mène souvent à une recherche de la familiarité et de la préservation d'un cadre référentiel connu et apprécié, la fonction Se mène souvent à une forme de spontanéité et de recherche d'activités, d'expériences et de stimulations.

Une personne privilégiant la fonction d'observation Si a souvent besoin de partager une expérience ou bien le cadre référentiel (culturel, social, local, temporel...) de celle-ci avec ses interlocuteurs, car sa perception est liée à un entrepôt de sensations internes, subjectives et personnelles, c'est-à-dire la perception ou conscience de « ce qui a été ». La fonction Si se focalise sur les ressentis quant aux stimuli physiques internalisés (repères, mémoire, conscience corporelle, ordre, emploi du temps, dates, chiffres, méthodes...). Si est aussi liée au confort, à la praticité, la mémoire des détails, la préservation, la stabilité et la continuité.

Une personne privilégiant la fonction d'observation Se est souvent apte à verbaliser, communiquer et partager ses sensations et impressions, car elles sont directement liées au réel immédiat, spontané, tangible, apparent, c'est-à-dire à « ce qui est » dans le monde externe, de façon objective, impersonnelle. Se se focalise sur les éléments concrets externes et impersonnels perçus par les cinq sens, comme l'aspect et les propriétés des choses (couleur, texture, taille, poids, quantité, position...). La fonction Se est aussi liée à l'énergie, la réactivité, la stimulation, l'expérimentation.

Si est souvent liée à une forme d'intelligence mémorielle ou logistique.

Se est souvent liée à une forme d'intelligence kinesthésique ou tactique.

❖ L'Intuition

L'Intuition (N) désigne la perspective à se concentrer sur les données abstraites derrière le monde visible, c'est-à-dire les représentations, les concepts, les hypothèses, les théories, les similitudes et les associations d'idées. Cette attitude prête son attention à ce qui relie les choses au-delà de leur seul état matériel tangible et palpable, et donc c'est-à-dire à ce qui est perceptible par la conscience ou l'esprit (à l'inverse de la perception par les cinq sens).

L'Intuition introvertie (Ni) consiste en une lecture de la réalité par les connexions, modèles et constructions de l'esprit intérieur de l'individu, sous forme d'images ou de visions, venant de son inconscient. Cette perception collecte les informations abstraites du monde, et les filtre sous forme de schémas et de significations plus larges que les objets physiques seuls en eux-mêmes. Cette fonction d'intuition précise amène le sujet à évaluer les situations sous forme d'anticipation et de prévision des causes et des effets dans l'avenir.

Les types INTJ et INFJ utilisent la fonction Ni en dominante.

Les types NJ utilisent la fonction Ni en dominante ou auxiliaire,

Et les types SP utilisent la fonction Ni en tertiaire ou inférieure.

L'Intuition extravertie (Ne) consiste en une lecture de la réalité par les connexions et possibilités qu'établit l'esprit de l'individu tourné vers son environnement extérieur, sous forme d'hypothèses, de situations et de scénarios potentiels, de nouveaux projets, d'exploration du monde des idées à partir d'un point de départ. Cette fonction d'intuition libre et spontanée amène le sujet à recueillir les données abstraites et à en envisager une multitude de possibilités, c'est-à-dire tout ce qui pourrait être ou ne pas être dans le futur.

Les types ENTP et ENFP utilisent la fonction Ne en dominante.

Les types NP utilisent la fonction Ne en dominante ou auxiliaire,

Et les types SJ utilisent la fonction Ne en tertiaire ou inférieure.

Tandis que la fonction Ni mène souvent à une forme d'intuition ordonnée, d'anticipation, d'alignement vers un dénouement le plus prévisible ou probable, afin de considérer la « grande image » derrière une scène ou une situation, la fonction Ne mène souvent à une intuition spéculative, c'est-à-dire à l'exploration libre du monde des idées, la recherche de nouvelles expériences et possibilités abstraites, de connexions potentielles, sans entraves et sans application nécessaire dans le monde réel concret.

La fonction Ni est la plus étrange ou difficile à communiquer et verbaliser, puisqu'elle sous-entend lire les schémas abstraits derrière le monde visible, par-delà les objets physiques eux-mêmes, et prenant en compte la toile de fond globale, l'idée ou le concept-clé, derrière une situation factuelle. La fonction Ni se focalise sur les connexions et significations, les schémas sous-jacents derrière un contexte, comme les motivations et les intentions. Ni est aussi liée à la concentration intérieure, l'esprit d'abstraction et l'intuition

stratégique. Ni est la fonction la plus tournée vers le futur et l'anticipation des éléments à long terme.

La fonction Ne, lorsqu'elle s'exprime, cherche dépasser l'état de départ d'une situation, pour faire émerger une diversité de points d'arrivée potentiels, voire d'interprétations simultanées, en cours d'élaboration et non définitives ; elle s'exprime donc sous la forme d'hypothèses, d'arborescences conceptuelles et d'associations libres d'idées. La fonction Ne se focalise sur les connexions et possibilités, les schémas et scénarios pouvant dériver d'un point initial. Ne est aussi liée à l'imagination, l'esprit d'abstraction, la créativité, l'exploration intellectuelle et l'adaptabilité quant aux possibilités futures. Ne est souvent capable de relier des éléments du passé, du présent et du futur.

Ni est souvent liée à une forme d'intelligence synthétique ou stratégique.

Ne est souvent liée à une forme d'intelligence associative ou imaginative.

Ceci constitue un extrait du livre :

Comprendre les types de personnalité : *Surmonter le stress, les boucles et les grrips pour évoluer,*

suivi de *Comment l'Anima et l'Animus peuvent nous révéler notre personnalité cachée*

par Julien Dzn
de l'**Atelier MBTI et Ennéa**

<https://www.atelier-mbti-ennea.com/mbti/mon-livre>

Acheter ce livre ici (format numérique ou papier) :

<https://www.amazon.fr/dp/B0FR2QWX9X>