

# Découvrir son style de comportement

## 1. Le test MBTI

Quand on exerce une position de responsabilité dans un groupe ou bien simplement lorsqu'on est membre d'une équipe, se connaître soi-même est important, surtout pour savoir comment notre comportement a un effet, positif ou négatif sur les autres personnes.

Nous te proposons d'apprendre à te connaître toi-même à l'aide d'un petit test d'origine américaine appelé le *Myers Bridge Type Indicator* ou MBTI. Ce test distingue plusieurs types de comportement qui ont tous un côté positif et un côté négatif dans la relation aux autres. Chacun de nous en effet, possède une manière spécifique de nous comporter qui influence à la fois positivement et négativement les autres. Il peut être utile d'en être conscient afin d'être en mesure de contrôler ces effets.

Ce petit exercice a pour but de t'aider à :

- Identifier ton style de comportement dominant
- Percevoir comment ce style a des effets positifs et négatifs sur les autres

Tu peux faire cet exercice seul ou avec des copains. Tu peux l'utiliser dans une session de formation pour les membres de ton équipe.

Reporte-toi ensuite à la fiche *S'adapter à des styles différents* pour comprendre comment adapter ta manière d'être à des gens différents et à avoir un effet positif sur eux.

### 1. Es-tu plutôt "I" ou plutôt "E" ?

Si une phrase correspond à ton comportement, inscris une croix dans la petite colonne à droite

Les "I" en général		Les "E" en général	
Font preuve d'une calme énergie	<input type="checkbox"/>	Sont très dynamiques	<input type="checkbox"/>
Écoutent plus qu'ils ne parlent	<input type="checkbox"/>	Parlent plus qu'ils n'écoutent	<input type="checkbox"/>
Réfléchissent posément	<input type="checkbox"/>	Pensent tout haut	<input type="checkbox"/>
Pensent, puis agissent	<input type="checkbox"/>	Agissent, puis pensent	<input type="checkbox"/>
Se sentent bien quand ils sont seuls	<input type="checkbox"/>	Aiment être en société	<input type="checkbox"/>
Sont considérés comme plutôt secrets et réservés	<input type="checkbox"/>	Sont faciles à comprendre	<input type="checkbox"/>
Possèdent une bonne capacité de concentration	<input type="checkbox"/>	Peuvent facilement être distraits	<input type="checkbox"/>
Préfèrent se concentrer sur une seule chose à la fois	<input type="checkbox"/>	Préfèrent faire plusieurs choses à la fois	<input type="checkbox"/>
Sont indépendants, peu communicatifs	<input type="checkbox"/>	Sont expansifs et enthousiastes	<input type="checkbox"/>
<b>Total des croix I =</b>		<b>Total des croix E =</b>	
Le plus grand total (I ou E) correspond à ta tendance dominante			

## 2. Es-tu plutôt "S" ou plutôt "N" ?

Si une phrase correspond à ton comportement, inscris une croix dans la petite colonne à droite

Les "S" en général		Les "N" en général	
Se concentrent sur les faits et les détails précis		S'intéressent aux idées et aux grandes synthèses	
Apprécient les solutions pratiques		Remarquent tout ce qui est nouveau et différent	
Notent les détails et ont la mémoire des faits		Pensent aux implications futures	
Vivent dans l'instant présent		Suivent leur instinct	
Font confiance à l'expérience		Cherchent à comprendre	
Préfèrent se fier aux compétences reconnues		Aiment apprendre de nouvelles compétences	
Préfèrent les instructions étapes par étapes		Sont imaginatifs : voient ce qui pourrait se faire	
Travaillent à un rythme régulier		Débordent d'énergie	
Sont réalistes		Sont attirés par les idées originales	
<b>Total des croix S =</b>		<b>Total des croix N =</b>	
Le plus grand total (S ou N) correspond à ta tendance dominante			

## 3. Es-tu plutôt "T" ou plutôt "F" ?

Si une phrase correspond à ton comportement, inscris une croix dans la petite colonne à droite

Les "T" en général		Les "F" en général	
S'efforcent d'être objectifs dans leurs décisions		Fondent leurs décisions sur leurs valeurs et leurs sentiments	
Apparaissent calmes et réservés		Sont chaleureux et amicaux	
Apprécient la loyauté et la justice		Apprécient l'harmonie et la compassion	
S'impliquent dans peu de choses		Prennent les choses à cœur	
Remarquent vite les failles et les défauts		Sont prompts à faire des compliments	
Adorent argumenter pour le plaisir		Évitent la discussion et le conflit	
Sont motivés par la réalisation de ce qu'ils entreprennent		Sont motivés par des félicitations	
Sont sensibles à la logique		Font confiance à leurs impressions	
Sont honnêtes et directs		Sont diplomates et font preuve de tact	
<b>Total des croix T=</b>		<b>Total des croix F =</b>	
Le plus grand total (T ou F) correspond à ta tendance dominante			

#### 4. Es-tu plutôt "J" ou plutôt "P" ?

Si une phrase correspond à ton comportement, inscris une croix dans la petite colonne à droite

Les "J" en général		Les "P" en général	
Aiment prendre des décisions		Remettent les décisions à plus tard chaque fois qu'ils le peuvent	
Sont sérieux et conventionnels		Sont ludiques et non-conventionnels	
Suivent leur calendrier et sont parfaitement ponctuels		N'ont ni heure ni délais	
Vont au bout de leurs projets		Préfèrent démarrer des projets que les mener au bout	
Veulent des décisions		S'amuse d'abord et travaillent ensuite	
Ne discutent pas les règles		Rechignent à s'engager	
Aiment faire des plans et les suivre		Discutent les règles	
Aiment faire des plans et les suivre		Aiment conserver leur liberté d'action	
Sont à l'aise au sein de plans bien définis		Détestent les programmes rigides	
<b>Total des croix J =</b>		<b>Total des croix P =</b>	
Le plus grand total (J ou P) correspond à ta tendance dominante			

Tu as fait pour chaque série la somme des phrases qui correspondent à ton tempérament. Tu peux ainsi être caractérisé par la combinaison de lettres des plus grands totaux: « ISTJ », ou bien « ENTP », ou bien « INTP », etc. À quoi correspondent ces sigles ésotériques ?

- Les catégories I et E sont en rapport avec **les sources d'énergie** de la personne. "I" correspond à *Introversion* et E à *Extraversion*. Si tu es introverti, tu tires ton énergie du monde intérieur, tu es plutôt intéressé par les idées et les concepts. Tu aimes comprendre le monde avant de l'aborder. Si tu es *extraverti*, tu tires ton énergie du monde extérieur, tu es intéressé plutôt par les personnes et l'environnement.
- Les catégories S et N sont en rapport avec **le recueil des informations**. "S" correspond à *Sensation* et "N" correspond à *Intuition*. Si tu recueilles les informations par la *sensation*, tu aimes ce qui est concret, réel et directement observable. Si tu recueilles les informations par *l'intuition*, tu perçois le sens, les relations, les possibilités au-delà des faits directement observables.
- Les catégories T et F sont en rapport avec **la prise de décision**. "T" correspond à "thinking" en anglais, c'est-à-dire la pensée, le raisonnement. "F" correspond à "feeling" en anglais, c'est-à-dire les sentiments. Si tu es plutôt du côté du raisonnement, tu analyses les causes et les effets à partir de faits objectifs avant de te décider. Si tu es plutôt du côté du sentiment, tu décides avec tes valeurs personnelles ("c'est bien ou c'est mal") et tes sentiments ("J'aime ou je n'aime pas").
- Les catégories J et P sont en rapport avec **les modes d'action**. "J" correspond à *Jugement* ; "P" correspond à *Perception*. Si tu utilises plutôt le *jugement* dans l'action, tu préfères l'organisation et la planification ; tu aimes planifier ta vie et la maîtriser. Si tu es plutôt du côté de la *perception*, tu préfères vivre d'une façon flexible et spontanée. Dans l'action, tu cherches plutôt à comprendre qu'à maîtriser.

Mais chacun de nous peut combiner les 4 catégories de façon particulière: si ton score le plus élevé est dans "E", le second dans "N", le 3e dans "F" et le 4e dans "J", alors tu peux être catégorisé comme ENJF. C'est-à-dire que ta tendance dominante est "Extraversion", la seconde "Intuition", la troisième "Jugement" et la quatrième "Sentiment".

## 2. Les différents styles

Le MBTI identifie ainsi 16 combinaisons possibles qui correspondent à diverses tendances de la personnalité. Chacune présente des aspects positifs et des aspects négatifs. Une fois que tu as déterminé grâce au test ta combinaison, lis ci-dessous sa description.

1. **ENFJ (le vieux sage)** : Extraversion - Intuition - Sentiment - Jugement. Il a une grande capacité à comprendre son entourage et l'humanité. Il prend volontiers la parole. Mais il lui arrive de ne pas comprendre que les autres ne partagent pas le même intérêt. Il peut avoir tendance à trop en faire, à ne pas savoir dire non.
2. **ENFP (le communicant, le consultant, le formateur)** : Extraversion - Intuition - Sentiment - Perception. Curieux, créatif, il lui est facile d'anticiper les événements. Mais son mode d'organisation est très personnel. Dans les conflits, il préfère sacrifier son propre intérêt. Il peut avoir du mal à décider.
3. **ENTJ (le meneur, la locomotive)** : Extraversion - Intuition - raisonnement - Jugement. Il est le chef de tous les groupes auxquels il appartient. Il aime la difficulté pour en venir à ce que les choses tournent bien. Clair, direct, franc. Mais il n'aime pas les loisirs inutiles. Son goût pour le commandement peut tourner à la domination.
4. **ENTP (l'innovateur)** : Extraversion - Intuition - Raisonnement - Perception. Possédant une créativité incessante et originale, il aime à voir les autres appliquer ses plans. Mais le plus souvent, la réalisation l'ennuie. Il peut devenir versatile et ses improvisations se transformer en catastrophe.
5. **ESFJ (l'assistant, le fidèle lieutenant)** : Extraversion - sensation - Sentiment - Jugement. Il aime un cadre de travail discipliné et se conforme volontiers à la norme. Il a un grand souci d'aider les autres de manière pratique et concrète. Mais il peut avoir tendance à cacher les problèmes et à devenir conformiste.
6. **ESFP (le boute en train)** : Extraversion - Sensation - Sentiment - Perception. Spontané, généreux, sympathique, il aime que ça bouge et prend les choses comme elles sont pour en tirer le meilleur parti. Mais il peut se disperser ou songer à séduire plus qu'à accomplir ce qu'il a à faire.
7. **ESTJ (l'organisateur, le metteur en œuvre)** : Extraversion - Sensation - Raisonnement - Jugement. Logique et systématique, il s'appuie sur des données concrètes. Il aime les procédures, les plans d'action. Il est franc, a un bon contact, rapide, efficace, humain. Mais il peut montrer trop de précipitation dans le jugement et la décision.
8. **ESTP (le pragmatique)** : Extraversion, Sensation, Raisonnement - Perception. Réaliste, il réagit rapidement aux situations. Il a le sens de l'observation et de l'adaptation. Il aime l'action et la fête, voire animer celle-ci. Mais le passé et l'avenir ne l'intéressent pas. Il vit dans le présent et peut devenir activiste.
9. **INFJ (le visionnaire, le planificateur)** : Introversion - Intuition - Sentiment - Jugement. Très créatif, organisé et méthodique, il est sociable et recherche l'harmonie. Mais il est souvent solitaire et il peut oublier la réalité ou se laisser dominer par l'affectif.
10. **INFP (le visionnaire stratégique, le planificateur gardien d'une mission d'entreprise)** : Introversion - Intuition - sentiment - Perception. Recherche l'idéal en fonction de valeurs très personnelles et non-conformistes. Créatif. Il est exigeant même pour ce qui ne se voit pas et il peut verser dans le fanatisme ou ne jamais trouver qu'un travail soit fini.
11. **INTJ (l'analyste stratégique, le théoricien dogmatique)** : Introversion, Intuition, Sentiment, Perception. Indépendant et peu influençable, c'est un innovateur et un perfectionniste. Mais il peut sembler distant et agressif et négliger le point de vue des autres.
12. **INTP (le concepteur, l'inventeur)** : Introversion - Intuition - Raisonnement - Perception. Cherche en permanence à rendre des systèmes cohérents au point de se couper du monde mais ne cherche pas pour autant à imposer ses idées. Le résultat de ses travaux ne l'intéresse pas vraiment. Il peut perdre de vue les faits.
13. **ISFJ (le coach, l'éducateur, le formateur)** : Introversion, Sensation, Sentiment, Jugement. Observateur méticuleux, il aime l'harmonie, rendre service. Mais il peut éviter les conflits afin d'être accepté, et devenir dépendant des autres et s'en trouver irrité.
14. **ISFP (l'esthète raffiné, le snob)** : Intuition, Sensation, Sentiment, Perception. Observe et agit sans en parler. dévoué et gentil, il cherche à éviter les conflits. Il aime la liberté pour lui-même et pour les autres dans un environnement de qualité. Mais il peut aller jusqu'à se sacrifier pour ce qu'il pense être son devoir.

15. **ISTJ (l'administrateur, le conservateur, l'inspecteur, le gardien du temple)** : Introversion - Sensation - Raisonement - Jugement. Observateur pointilleux et original, calme, méthodique, réservé efficace et responsable. Mais il passe pour lent et peut avoir tendance à devenir rigide.
16. **ISTP (le praticien, le réaliste sans état d'âme)** : Intuition - Sensation - Raisonement - Perception. Observateur calme et réservé, il est capable d'actions rapides et intenses. Mais il réagit en fonction de l'intérêt qu'il éprouve. Il se tient prêt à tout plutôt que de fixer des objectifs. Imprévisible, il peut bâcler ou laisser en plan un travail qui ne l'intéresse plus.