



Indicateur de types psychologiques Myers-Briggs^{MD}

DÉCOUVREZ

L'INDICATEUR DE PERSONNALITÉ LE PLUS LARGEMENT
UTILISÉ AU MONDE



Qu'est-ce que L'indicateur de types psychologiques Myers-Briggs^{MD} ?

L'indicateur de types psychologiques Myers-Briggs^{MD} est un questionnaire succinct d'auto-évaluation qu'on emploie pour mesurer et décrire les diverses façons dont les gens préfèrent obtenir de l'information, prendre des décisions et gérer leur vie. Katherine Briggs et sa fille Isabel Myers, ont conçu ensemble cet outil pour faciliter la compréhension des types psychologiques de Karl Jung et leur donner un sens pratique dans le quotidien. Le MBTI^{MD} est une mesure polyvalente de la personnalité; elle examine huit préférences de personnalité auxquelles les gens font référence à divers instants. Ces huit préférences se regroupent à l'intérieur de quatre échelles dichotomiques, telles qu'elles sont illustrées ci-dessous. Il aura fallu plus de 50 ans de recherche et de développement pour que le MBTI^{MD} devienne l'outil qu'on utilise le plus au monde pour saisir les différences de personnalité propres à chaque individu. Le MBTI^{MD} a permis à plus de deux millions de personnes l'année dernière à mieux se percevoir et à améliorer la qualité de leurs relations interpersonnelles.

E**Extraversion**

Stimulé par les gens et les choses
du monde extérieur.

I**Introversion**

Stimulé par des idées ou des impressions
provenant du monde intérieur.

S**Sensation**

Recueillir des faits et des détails
qui peuvent se confirmer au moyen
d'expérience vécue.

N**Intuition**

Recueillir des idées et entrevoir
des possibilités à venir.

T**Pensée**

Prendre des décisions de façon
logique et analytique.

F**Sentiment**

Prendre des décisions en s'appuyant sur
des valeurs personnelles.

J**Jugement**

Prendre plaisir à organiser
et à décider.

P**Perception**

Se plaire à demeurer ouvert
à de nouveaux choix.

Qu'est-ce qui explique la popularité du MBTI^{MD} ?

- L'outil MBTI^{MD} est un indicateur et non un test; il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- Il classe les gens dans 16 grandes catégories de types de personnalités. Chaque type renferme ses propres forces et ses propres faiblesses.
- L'outil MBTI^{MD} n'examine que le comportement usuel. Il n'évalue pas et ne recherche pas de troubles psychiques, de traumatismes; il n'examine pas non plus l'intelligence ou la maturité.
- Vous pouvez partager vos résultats avec d'autres ou garder le tout confidentiel.
- L'outil MBTI^{MD} offre des résultats pratiques qu'on peut adapter à la vie courante.

Quels avantages tirez-vous de connaître votre type de personnalité ?

- Une meilleure perception de vous-même et des autres.
- L'amélioration de vos aptitudes à communiquer.
- La facilité à comprendre et à diminuer les situations conflictuelles.
- Une habileté accrue à gérer le changement et à amoindrir le stress.
- Une gestion du temps améliorée.
- Une appréciation de votre propre style personnel et en milieu de travail avec une reconnaissance de vos forces et de vos faiblesses.
- Identifier des emplois et des tâches qui vous apportent de la satisfaction.

Le test de L'indicateur

Souvenez-vous qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse dans cet outil d'évaluation MBTI^{MD}. Il vous suffit de donner à chaque question une réponse qui décrit le plus exactement ce que vous ressentez ou comment vous agissez. Vos réponses doivent être fidèles à qui vous êtes vraiment et non à qui vous aimeriez être. Ne cherchez pas la consistance dans vos réponses. Comme il faut compter environ 20 minutes pour faire ce test MBTI^{MD}, il vaut mieux que vous y répondiez sans interruption.

Ce qu'il faut garder à l'esprit

Si vous voulez mettre vos résultats à profit, il est essentiel de bien comprendre que l'outil d'évaluation MBTI^{MD} :

- Décrit plutôt que de déterminer; il vous donne en retour, d'une façon systématique, les préférences que vous avez précisées au moment de répondre aux questions.
- Décrit des préférences et non des aptitudes ou des compétences.
- Estime que toutes les préférences sont d'égale importance.
- S'appuie sur de la recherche et de la documentation basées sur des centaines d'études scientifiques menées depuis plus de 50 ans.

La description des types

Lorsque vous répondez aux questions de *L'indicateur de types psychologiques Myers-Briggs^{MD}*, les quatre préférences auxquelles vous vous identifiez le plus intimement (une pour chaque échelle) sont réunies sous ce qu'on appelle un « type ». En tout, il existe 16 types différents de personnalité, tel que vous le verrez dans le tableau de types ci-dessous. Chaque type possède son ensemble de comportements préférés et d'attributions de personnalité. Lors d'un atelier d'introduction ou à l'occasion d'une consultation privée, on vous soumet une série d'exercices

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

et de scénarios. Vous pourrez évaluer votre type et ainsi utiliser immédiatement vos résultats de façon concrète, car l'outil d'évaluation MBTI^{MD} vous permet de discerner vos forces et vos compétences distinctives.

Vous pouvez utiliser cette information pour mieux vous comprendre, pour apprécier ce qui vous anime, pour reconnaître vos forces et

cibler les faiblesses à améliorer. Cet outil vous aide également à mieux percevoir et considérer les gens qui sont différents de vous. Il suffit de comprendre et de respecter les préférences des gens et leurs diverses façons d'agir pour accroître la qualité de nos relations interpersonnelles.

Pour de plus amples renseignements,

communiquez avec l'administrateur MBTI^{MD} expérimenté :

souffle de vie
services professionnels
Isabelle Arsenault, c.o., psychothérapeute



(418) 364-6217
163, Route 132 O.
St-Omer (Québec)
G0C 2Z0

www.isabellearsenault.net