

Kenza Pace Rafi  
Psychologue

30 tests et  
exercices !

# À LA RENCONTRE DES



# PERSONNALITÉS

**LE GUIDE RÉFÉRENCE**  
pour mieux se comprendre  
et interagir au quotidien

LE DUC ↗

# ÊTES-VOUS PRÊT À DÉCOUVRIR CE QUI VOUS REND UNIQUE ?

**Le test des 16 personnalités** est un point de départ précieux pour explorer sa personnalité. Ce guide vous invite à découvrir ou redécouvrir cet outil puissant et fascinant. Il vous permettra de comprendre vos dynamiques personnelles et relationnelles.

## Explorez en profondeur votre personnalité

Découvrez votre tempérament et vos préférences naturelles : Artisan, Théoricien, Gardien ou Idéaliste.

## Découvrez votre style d'interaction

Analysez votre façon de communiquer et d'interagir avec les autres : au travail, en famille, dans votre vie sociale et amoureuse.

## Décryptez les 16 types de personnalité

Affinez votre compréhension de vous-même et des autres à l'aide de fiches détaillées pour chaque type (ESTP, INTJ, ISFJ, ENFP...).

**Avec plus de 30 tests, questionnements et exercices pratiques**, ce guide complet vous permettra de découvrir vos forces, vos motivations profondes, vos vulnérabilités, vos dynamiques intérieures... ainsi que celles des autres. Apprenez à ne plus voir vos différences comme des obstacles, mais comme des richesses à explorer et à comprendre, et transformez vos relations!

---

**Kenza Pace Rafi** est coach, psychologue et thérapeute de couple. Certifiée en test GOLDEN, un outil reconnu pour l'analyse des 16 types de personnalité et équivalent du MBTI®, elle intègre cette méthode dans sa pratique quotidienne et partage tous ses conseils sur sa chaîne YouTube.

ISBN : 979-10-285-3391-5



**17,95 euros**  
Prix TTC France



Rayon : Développement personnel

editionsleduc.com

**LEDUC**



## AVIS DES LECTEURS

---

### *Christine* @christine\_bookworm

Pour lever le voile sur les incompréhensions du quotidien, ce livre nous propose un voyage au cœur des 16 types de personnalités, en s'appuyant sur les travaux de Carl Gustav Jung. L'autrice commence par poser les bases : une présentation claire et accessible des fonctions psychologiques jungiennes, qui permettent de mieux cerner nos forces, nos motivations profondes, nos vulnérabilités... Même sans connaissances préalables, cette introduction théorique se lit aisément et éclaire efficacement notre compréhension du tempérament humain. La seconde partie du livre est résolument plus concrète. Elle propose des fiches pratiques pour chaque type de personnalité, avec un portrait détaillé de leurs modes de fonctionnement : comment ces personnes perçoivent le monde, interagissent avec les autres, prennent des décisions ou réagissent au stress. À la fois précis et nuancé, ce contenu permet à chacun de s'y retrouver (je m'y suis d'ailleurs reconnue avec une justesse déconcertante !). Mais le véritable atout de ce guide, ce sont les conseils d'adaptation qui accompagnent chaque profil. On y trouve des pistes pour mieux communiquer, collaborer, ou simplement cohabiter avec des personnalités parfois très différentes des nôtres. C'est particulièrement utile dans les sphères familiale et

professionnelle. En bref, un ouvrage à la fois instructif, accessible et très concret, qui aide à mieux se comprendre – et surtout à mieux comprendre les autres. À mettre entre toutes les mains, que ce soit pour désamorcer les petits conflits du quotidien, améliorer ses relations ou simplement mieux naviguer dans la diversité humaine.

### *Céline* @celinelovereading

Une lecture enrichissante qui nous offre un fabuleux voyage intérieur à la rencontre de soi. J'ai particulièrement aimé les nombreux tests proposés dans lesquels je me suis totalement retrouvée, mais aussi les pistes à emprunter pour progresser sur notre chemin de vie. Une fabuleuse boîte à outils pour se reconnecter à nos valeurs, à la personne que l'on est véritablement et mieux analyser nos comportements, réactions, compétences, manière d'interagir et de communiquer. J'ai aimé les nombreux conseils proposés pour trouver l'équilibre entre nos forces et nos faiblesses et nous aider à être parfois moins rigides, plus ouverts, tolérants, bienveillants et nous redonner confiance lorsque le doute s'imisce. Une lecture qui offre une belle analyse en profondeur de notre moi intérieur et qui permet de mieux comprendre notre fonctionnement.

### *Séverine* @\_sev\_dt\_

J'ai été ravie de découvrir cette lecture qui permet de mener un véritable travail sur soi et sa relation avec les autres. À l'aide de questionnaires habilement répartis tout au long de l'ouvrage, nous sommes invités à explorer notre mode de fonctionnement profond. Ainsi, à travers une approche claire et structurée, l'auteur nous guide avec brio dans l'univers des 16 types de personnalités, transformant ce modèle parfois perçu comme abstrait et complexe en un outil puissant de compréhension de soi et des autres. L'objectif au terme de ce livre est donc de déterminer son profil mais surtout d'identifier ses forces, ses défis, ses qualités professionnelles, voire le type de carrière qui nous est le plus adapté. Il offre aussi des pistes intéressantes pour apprendre à mieux interagir avec son entourage. Il s'agit d'un incontournable à avoir dans sa bibliothèque, à garder à portée de main... et à relire sans modération.

### *Isabelle* @ilyslibrary

Vous souhaitez mieux vous connaître ? Ce livre sera le parfait guide pour trouver votre personnalité parmi 16 profils définis. J'ai aimé découvrir petit à petit mon profil. Kenza Pace Rafi, psychologue, a établi différents tests pour cibler nos préférences et permettre une meilleure connaissance de soi. Ici, tout est analysé : nos intuitions, nos pensées, nos tempéraments et nos façons de communiquer. J'ai pris plaisir à enquêter sur ma personnalité comme une détective.

### *Coralie* @cora\_lie\_s

À la rencontre des 16 personnalités est un guide référence pour s'auto-analyser. J'étais curieuse de découvrir ce livre. Ce qui en est sorti est bluffant de vérité. L'auteur a réussi à mettre des mots sur ma personnalité et sans me connaître elle a réussi à me cerner. Ce livre m'a donné un bilan de personnalité, je vais le garder comme une boîte à outils personnelle et y piocher dedans quand je sentirai le besoin de me reconnecter.

### *Marie-Pierre* @mariene.lit

Ce livre est conçu comme un puzzle où chaque pièce amène une pierre à l'édifice de la compréhension de soi. J'ai appris plein de choses sur moi, les exemples sont précis, les tests et les explications également. Il m'a aussi permis de déculpabiliser : je pense toujours que mon hypersensibilité est un défaut, et ce livre m'a montré que cela peut être une force. Je vais suivre les conseils pour continuer à travailler sur moi et sur mes relations avec les autres. L'auteur écrit avec une belle fluidité et rend son texte très accessible à tout le monde. Je suis très contente d'avoir découvert ce livre. Je le recommanderai vivement.

**À LA  
RENCONTRE  
DES**



**PERSONNALITÉS**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Annabelle Biau-Weber

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Jennifer Faisant

Design de couverture : Constance Clavel

Illustrations : AdobeStock (couverture), Shutterstock (intérieur)

© 2025 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3391-5

Kenza Pace Rafi  
Psychologue

À LA  
RENCONTRE  
DES



PERSONNALITÉS

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b> .....	<b>8</b>
Pourquoi explorer votre type de personnalité ? .....	8
Au-delà du test des 16 personnalités .....	9
Assemblez le puzzle de votre personnalité .....	9

## PARTIE 1

---

### **DÉCRYPTER LA PERSONNALITÉ & SES DYNAMIQUES** .....

## **13**

<b>Suis-je « normal », docteur ?</b> .....	<b>14</b>
Questionner la normalité .....	14
Qu'est-ce qu'une personnalité normale ? .....	17
La vision jungienne de la « normalité » .....	18
<b>L'orientation de votre énergie psychique</b> .....	<b>20</b>
Un peu d'histoire .....	20
Comprendre les concepts d'introversion et d'extraversion .....	22
L'orientation introvertie et extravertie des 4 fonctions psychologiques .....	23
Exemple de l'énergie psychique sur l'activité « penser » .....	25
<b>Les 8 fonctions psychologiques de Jung</b> .....	<b>27</b>
Les fonctions psychologiques, c'est quoi au juste ? .....	28
La hiérarchie des fonctions psychologiques .....	29
Les fonctions « Sensation » : une perception ancrée dans le concret .....	32
Les fonctions « Intuition » : percevoir au-delà du visible .....	38
Les fonctions « Pensée » : structurer le monde par la logique .....	44
Les fonctions « Sentiment » : évaluer à travers les valeurs et les relations .....	50
<b>Découvrez vos 4 lettres : l'exploration des préférences psychologiques</b> ....	<b>62</b>
Découvrez vos préférences naturelles .....	62
Introverti (I) ou Extraverti (E) : où puisez-vous votre énergie ? .....	64
Intuition (N) ou Sensation (S) : comment captez-vous l'information ? .....	69
Pensée (T) ou Sentiment (F) : comment prenez-vous vos décisions ? .....	74
Spontané (P) ou Organisé (J) : quel style de vie préférez-vous ? .....	79

<b>Les 4 grands tempéraments</b> .....	<b>86</b>
Artisan .....	87
Gardien .....	90
Théoricien .....	93
Idéaliste .....	96

## PARTIE 2

---

# APPROFONDIR AVEC VOTRE STYLE D'INTERACTION..... 103

<b>Comprendre votre style d'interaction</b> .....	<b>104</b>
Les styles d'interaction, c'est quoi? .....	104
Le style initiateur vs réactif : comment engagez-vous la communication avec les autres? .....	106
Le style directif vs informatif : comment influencez-vous votre entourage? .....	110
Le style centré sur l'objectif vs la progression : sur quoi dirigez-vous votre attention lors des interactions? .....	112
<b>Les 4 profils de communication</b> .....	<b>114</b>
Responsable .....	114
Innovateur .....	117
Jusqu'au-boutiste .....	120
Facilitateur .....	123

## PARTIE 3

---

# LES 16 TYPES DE PERSONNALITÉ À LA LOUPE..... 129

<b>Les profils Artisans : ESTP, ISTP, ESFP, ISFP</b> .....	<b>131</b>
<b>Les profils Théoriciens : ENTJ, INTJ, ENTP, INTP</b> .....	<b>157</b>
<b>Les profils Gardiens : ESTJ, ISTJ, ESFJ, ISFJ</b> .....	<b>183</b>
<b>Les profils Idéalistes : ENFJ, INFJ, ENFP, INFP</b> .....	<b>209</b>
<b>Conclusion</b> .....	<b>234</b>
Bibliographie pour aller plus loin .....	236
Remerciements .....	238
À propos de l'auteure .....	239

# INTRODUCTION

## **POURQUOI EXPLORER VOTRE TYPE DE PERSONNALITÉ ?**

Les relations interpersonnelles sont souvent un terrain propice aux malentendus, aux frustrations et même aux conflits. Ces difficultés proviennent, pour une grande part, de la manière dont nous percevons les autres et nous-mêmes. Prenez n'importe quel passant et posez-lui deux questions simples :

- Qu'est-ce qu'on vous reproche le plus ?
- Que reprochez-vous souvent à votre conjoint ou à votre entourage ?

Vous verrez rapidement se dessiner deux schémas principaux qui affectent nos relations.

### **Je reproche à l'autre de ne pas être comme moi**

Quand les autres ne réagissent pas comme nous le ferions, nous avons tendance à les juger. Nous les trouvons bizarres, insensés ou même irritants, surtout lorsqu'il s'agit de relations proches. Ce type de jugement peut entraîner un véritable jeu de pouvoir, où reproches et critiques abîment la qualité du lien.

Prenons l'exemple de Claude et Manuela. Claude, un cadre retraité, se lie d'amitié avec Manuela et se déplace régulièrement à Paris pour la voir. Mais au fil du temps, un ressentiment naît en lui : Manuela semble ne pas lui rendre son affection de la même manière. En réalité, Claude ignore que Manuela a un type

de personnalité opposé au sien. Ce qu'il perçoit comme un manque d'intérêt est simplement une différence dans la manière d'exprimer ses sentiments.

### **Je me compare et me dévalorise**

Ce second schéma pousse à l'autocritique. Nous tentons de ressembler à un idéal ou à quelqu'un d'autre et nous réprimons nos propres tendances naturelles pour nous conformer à ce que nous pensons être attendu.

Arthur, un trentenaire, illustre bien ce mécanisme. Après plusieurs déceptions amoureuses, il se sent hors norme, persuadé que sa sensibilité est une faiblesse. Il essaie alors de devenir un homme « fort et stoïque ». Ce n'est que lorsqu'il accepte ses particularités et explore ses véritables motivations qu'il trouve la sérénité.

Ces deux schémas forment une toile d'araignée relationnelle dans laquelle nous retrouvons souvent coincés.

La compréhension de soi est une clé pour briser ces schémas destructeurs. Plutôt que de vous demander « Pourquoi les autres sont-ils comme ça ? » ou « Pourquoi je n'arrive pas à leur ressembler ? », demandez-vous plutôt : qu'est-ce qui fait que je réagis de cette façon ? En quoi mes différences sont-elles une force ? Pourquoi ai-je des préférences naturelles pour certaines façons de faire, d'interagir ou de penser ?

C'est là que la typologie psychologique entre en jeu.

## **AU-DELÀ DU TEST DES 16 PERSONNALITÉS**

Le test des 16 personnalités est un point de départ précieux pour explorer votre personnalité. Utilisé dans les entreprises ou en thérapie, il fascine aussi le grand public.

Vous avez sûrement entendu parler de ce fameux code à quatre lettres. Peut-être même avez-vous rempli un de ces tests en ligne, espérant découvrir laquelle de ces 16 catégories vous correspond. Pourtant, la popularité de ce test a ses limites : souvent simplifié à l'excès, il est réduit à des étiquettes. « Moi, je suis P ; toi, tu es J. Je suis T ; toi, tu es F. »

Plusieurs critiques dénoncent aussi son manque de fiabilité scientifique. Mais derrière ces limites se cache une richesse que beaucoup négligent.

Ce livre n'est pas un simple guide autour de ce test. Mon objectif est de vous inviter à aller au-delà pour explorer les véritables dynamiques des types psychologiques décrites par Carl Gustav Jung<sup>1</sup>.

Loin des clichés, ce livre vous propose une approche nuancée et respectueuse de votre unicité. Il ne s'agit pas de vous enfermer dans une case, mais de vous aider à découvrir vos forces, vos motivations profondes et vos dynamiques intérieures à travers plusieurs approches complémentaires :

- Les fonctions psychologiques : la façon dont vous analysez les choses et prenez vos décisions.
- Les préférences psychologiques : votre manière d'interagir avec le monde et d'organiser votre quotidien.

1 | C. G. Jung (1875-1961), psychiatre suisse, a développé la théorie des types psychologiques (introversi/extraversi, fonctions cognitives). Ses travaux ont inspiré des modèles comme le Myers-Briggs®, le DISC™ et d'autres.

- Les tempéraments : ce qui influence votre énergie, vos motivations et votre façon d'aborder les situations.
- Les styles de communication : comment vous exprimez vos idées et échangez avec les autres.

En lisant ce livre, vous apprendrez à :

- identifier votre véritable type de personnalité, au-delà des tests rapides et approximatifs ;
- comprendre pourquoi certaines relations ou situations vous challengent ;
- explorer comment vivre en accord avec votre style naturel, sans vous épuiser.

Alors, prêt à découvrir ce qui vous rend unique ?

## **ASSEMBLEZ LE PUZZLE DE VOTRE PERSONNALITÉ**

Ce livre a été conçu comme un puzzle.

Au fil des pages, vous rassemblerez les pièces une à une, avec pour objectif de dévoiler une image globale : celle de votre type de personnalité et une approche pour mieux comprendre ceux qui vous entourent. Il ne s'agit pas seulement de vous attribuer un code à quatre lettres, mais de vous guider dans une exploration progressive et nuancée. Chaque étape apportera un faisceau d'indices éclairant votre fonctionnement naturel parmi les 16 types.

### **1<sup>re</sup> partie : décrypter la personnalité et ses dynamiques**

#### **■ Qu'est-ce que la personnalité ?**

Avant de découvrir la typologie des 16 personnalités, nous définirons ce qu'est la personnalité, puis explorerons ce que signifie « être normal ». Cette mise en contexte est essentielle, car elle permettra de mieux comprendre la richesse et la diversité des

individus pour dépasser ensuite les idées reçues et les stéréotypes.

### ■ Explorer les fonctions psychologiques

Nous explorerons aussi pourquoi la typologie jungienne est un instrument précieux pour éclairer nos comportements et motivations en allant à la rencontre de la notion fondamentale des fonctions psychologiques, au cœur de la typologie de C. G. Jung. Ces huit fonctions révèlent comment vous percevez le monde, traitez les informations et prenez des décisions. En comprenant ces processus internes, vous découvrirez la dynamique qui sous-tend vos choix, vos motivations et vos interactions avec les autres. Cette étape vous permettra d'amorcer une compréhension profonde de votre personnalité, bien au-delà des stéréotypes et des étiquettes.

### ■ Identifier vos préférences

Une fois les bases posées, nous explorerons l'approche des préférences, popularisée par le test des 16 personnalités. Cette méthode vous permettra de poser une hypothèse initiale sur votre type à l'aide de descriptions, de quiz et d'exemples.

Ces préférences (Extraversion/Introversion, Intuition/Sensation, Pensée/Sentiment, Organisation/Spontanéité<sup>2</sup>) constituent un cadre pratique pour affiner la compréhension de vos tendances naturelles.

### ■ Comprendre votre tempérament

Enfin, nous ajouterons une dernière pièce à notre puzzle en examinant votre tempérament. Cette approche plus large aidera à assembler le puzzle de votre personnalité en révélant des tendances globales et des dynamiques comportementales propres à chaque

famille de tempérament (Artisans, Gardiens, Théoriciens ou Idéalistes). Ce dernier point vous aidera à valider votre type avec plus de précision.

## 2<sup>e</sup> partie : approfondir avec votre style d'interaction

La deuxième partie du livre propose une méthode complémentaire et moins connue pour identifier votre type : les styles d'interaction de la psychologue Linda Berens<sup>3</sup>. Cette approche met l'accent sur la manière unique dont chaque type de personnalité communique et interagit avec les autres, que ce soit au travail, en famille ou dans la vie sociale. En explorant votre style d'interaction, vous découvrirez des aspects pratiques de votre personnalité et consoliderez votre compréhension globale de vous-même.

À travers ce cheminement progressif, vous passerez d'une hypothèse initiale à une validation complète de votre type de personnalité. Le cumul de ces approches – les préférences, les fonctions psychologiques, le tempérament et le style d'interaction – vous conduira non seulement à identifier avec précision votre véritable type, mais aussi à mieux comprendre les subtilités des autres personnalités.

## 3<sup>e</sup> partie : les 16 types de personnalité à la loupe

Dans la troisième partie du livre, vous trouverez des fiches détaillées pour chacun des 16 types de personnalité. J'ai choisi de classer les fiches en regroupant les types partageant le même tempérament, car cela permet de

<sup>2</sup> Dans le modèle des 16 types, la terminologie utilisée pour ces préférences est généralement J pour *Jugement* et P pour *Perception*. Pour une meilleure compréhension, j'ai choisi de remplacer ces termes par Organisation (J) et Spontanéité (P), tout en conservant les lettres habituelles.

<sup>3</sup> Linda Berens, psychologue américaine, a modernisé et affiné les travaux de Jung, Myers-Briggs et Keirsey en mettant l'accent sur la fluidité et l'évolution des types. Son approche offre une vision plus nuancée et adaptable de la personnalité, au-delà des classifications rigides.





PARTIE 1

—

**DÉCRYPTER  
LA PERSONNALITÉ  
& SES DYNAMIQUES**

# SUIS-JE « NORMAL », DOCTEUR ?

Vous êtes-vous déjà secrètement demandé :

- « Suis-je vraiment à ma place dans ce monde ? »
- « Pourquoi est-ce que je me sens parfois en décalage avec les autres ? »

Ces questions surgissent souvent lorsque nous faisons face à des incompréhensions, des conflits, des échecs personnels ou relationnels. Elles traduisent un besoin fondamental : celui de mieux se comprendre pour trouver un sens à ses différences.

C'est dans cette quête de compréhension que beaucoup se tournent vers des lectures sur la personnalité, des tests psychologiques ou bien échangent avec leurs proches. Ce processus peut éclairer les questions essentielles qui nous habitent :

- « Pourquoi suis-je plus introspectif(ve) que les autres ? »
- « Pourquoi ai-je tant besoin de contrôle alors que d'autres semblent improviser en toute liberté ? »
- « Mes émotions sont-elles trop vives ou au contraire trop bridées ? »

Ces réflexions ne sont pas des signes de faiblesse, mais les premiers pas d'un voyage intérieur. Elles reflètent un désir sincère de mieux comprendre non seulement ce qui nous différencie, mais aussi ce qui nous rapproche des autres.

Alors, qu'entend-on par « normalité » ?

Être « normal », est-ce synonyme d'être et de réagir comme « tout le monde » ? Est-ce se conformer aux façons de penser et d'agir de la majorité ? Est-ce un cadre rigide imposé par la société et ses mœurs, en dehors duquel tout devient « anormal » ? Ou bien s'agit-il

d'un équilibre individuel entre sa propre individualité et les attentes du monde ?

C'est ce que nous allons explorer dans ce chapitre !

## QUESTIONNER LA NORMALITÉ

**Ce qui est différent, rare ou moins visible n'est pas forcément anormal**

Imaginez une situation où un collègue exprime fréquemment son stress au travail. Vous pouvez trouver « normal<sup>4</sup> » qu'une personne ait besoin d'évacuer de temps en temps, de partager ses inquiétudes ou de demander du soutien. Mais à partir de quel moment cette expression du stress devient, pour vous, « trop » envahissante ?

Peut-être que ce collègue commence à se plaindre constamment, à s'attarder longuement sur ses problèmes ou à monopoliser les conversations avec ses difficultés. Ce qui semblait être une réaction compréhensible au stress peut devenir quelque chose que vous percevez comme « anormal », voire pesant pour l'ambiance générale. Il y a ici une

**4 |** Le terme normal peut parfois prêter à confusion ou susciter des réticences, car il est souvent perçu comme une norme rigide ou un jugement de valeur. Ici, il ne s'agit pas de définir une personnalité « correcte » ou « idéale », mais plutôt de comprendre comment la flexibilité et l'adaptabilité permettent un fonctionnement équilibré. La normalité, dans ce contexte, fait référence à une capacité à ajuster son mode de fonctionnement en fonction des situations, plutôt qu'à une conformité stricte à un modèle unique.

frontière floue entre ce que l'on accepte naturellement dans un certain contexte et ce que l'on commence à percevoir comme « excessif » ou « dérangeant ».

Le piège est bien là : il reste tentant de croire que ce qui est différent, rare ou moins visible sera forcément « anormal ». Rien ne pourrait être plus éloigné de la réalité.

Prenons un autre exemple : celui d'une personne introvertie. Souvent réservée, elle prend le temps de réfléchir avant de parler et préfère un cercle d'amis restreint. Bien que les introvertis ne soient pas forcément moins nombreux que les extravertis, ils sont parfois moins visibles dans des contextes où l'extraversion est valorisée comme dans des événements mondains ou lors de prise de parole en public. Mais cette discrétion n'a rien à voir avec un trouble ou une anomalie. L'introversion est une orientation naturelle de la personnalité, un mode de fonctionnement tout aussi sain et équilibré que l'extraversion. Nous verrons comment Jung, en cherchant à décrire des structures de personnalité communes, a tracé des schémas qui aident à identifier des tendances générales sans pour autant enfermer l'individu dans des cases rigides.

Cette exploration nous permettra aussi d'examiner les limites de la typologie de personnalité de Jung : jusqu'où peut-elle nous aider à comprendre la personnalité humaine sans réduire notre complexité et notre unicité ?

### **La normalité n'est pas synonyme de conformité**

En réalité, beaucoup de conflits, de frustrations et de malentendus naissent de notre propre vision de ce qui est « normal » et de ce qui ne l'est pas ; surtout quand la situation renvoie à notre façon de nous comporter, de prendre des décisions, de ressentir et de communiquer.

Il est facile de considérer ce qui diffère de notre propre manière d'être comme étrange, décalé, voire « anormal ». Ainsi, une personne très rationnelle peut être perçue comme « froide » simplement parce qu'elle analyse et tient compte de tous les paramètres avant de prendre une décision. Inversement, une personne intuitive et guidée par ses émotions pourrait être jugée trop réactive ou irrationnelle aux yeux d'un esprit plus logique. Et pourtant, les deux comportements (la rationalité et la sensibilité émotionnelle) sont des expressions riches des potentialités humaines.

Le psychologue Gregory Lester<sup>5</sup>, spécialiste des troubles de la personnalité, souligne de façon très intéressante que le terme « normalité » ne devrait pas être compris comme un synonyme de conformité.

Chaque visage est unique, avec des traits distinctifs qui le rendent reconnaissable, chacun dispose d'une personnalité unique. Pourtant, tous les visages partagent une structure commune : deux yeux, un nez, une bouche, tous disposés selon un schéma universel. De la même manière, bien que chaque personnalité soit unique, elle repose sur des fondations communes qui permettent à chacun de fonctionner et de s'intégrer dans la société tout en conservant son individualité.

Être « normal » ne signifie donc pas être identique aux autres, tout comme il n'y a pas de traits meilleurs que d'autres. Il s'agit plutôt d'un fonctionnement qui nous permet d'interagir, de communiquer et de nous comprendre tout en laissant place à la diversité et à la singularité de chacun.

<sup>5</sup> Gregory Lester, psychologue clinicien et chercheur, est un expert des dynamiques relationnelles et des troubles de la personnalité. Son ouvrage *Power with People* propose des clés pour mieux comprendre et gérer les interactions humaines au quotidien.



## QUESTIONNEMENT

—

### *Qu'est-ce que la « normalité » pour vous ?*

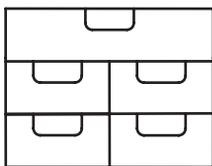
Avant de poursuivre votre lecture, prenez un instant pour mieux comprendre votre perception de la normalité et son impact sur vos relations et interactions en vous posant les questions suivantes :

- Quels comportements ou attitudes vous paraissent choquants, inacceptables ou simplement différents de vos propres valeurs ?
- Qu'est-ce qui vous dérange dans la manière dont les autres agissent ?
- Quels aspects de votre façon de vivre, de penser ou de voir le monde considérez-vous comme décalés, à part ? Comment vivez-vous cette différence ?
- À l'inverse, qu'est-ce qui vous semble naturel et essentiel dans vos interactions quotidiennes ? Il peut s'agir de gestes simples comme dire bonjour, répondre à un message ou respecter certaines règles tacites.

## QU'EST-CE QU'UNE PERSONNALITÉ NORMALE ?

Les recherches s'accordent pour définir la personnalité non pas comme un tout rigide, mais comme un ensemble d'éléments flexibles qui interagissent pour former un équilibre unique.

Plutôt que d'imaginer la personnalité comme un bloc fixe et immuable, il est plus utile de la voir comme une boîte à outils, composée de différentes ressources et capacités que l'on mobilise pour s'adapter aux situations de la vie quotidienne. Une personnalité « normale » utilise ces outils psychiques de manière appropriée et s'ajuste afin de répondre de façon adaptée et efficace aux besoins du moment.



Conception figée de la personnalité



Conception dynamique de la personnalité

Deux caractéristiques permettent de distinguer une personnalité dite « normale ».

### La capacité d'adaptation

Une personnalité saine se traduit par une flexibilité comportementale qui permet de s'ajuster à des contextes variés.

#### Exemple

En classe, un professeur adoptera une attitude d'autorité et de pédagogie, assurant un cadre structuré pour ses élèves. En famille, ce même professeur saura modérer cette autorité et adopter un ton plus léger, plus égalitaire avec ses proches. Avec des amis, il pourra même laisser paraître un côté plus détendu et humoristique. Cette capacité d'adaptation montre qu'il est capable d'activer différentes facettes de sa personnalité selon les personnes et les situations. Cela ne signifie pas qu'il se « transforme » complètement, mais qu'il sait moduler ses comportements pour rester en harmonie avec le contexte.

### La capacité d'autocorrection et de remise en question

Une autre caractéristique d'une personnalité saine est sa capacité à se regarder avec honnêteté et à ajuster ses comportements quand cela est nécessaire. Cette qualité implique de pouvoir observer ses propres actions, de prendre du recul sur celles-ci et de se poser des questions comme :

- « Pourquoi ai-je réagi de cette manière ? »
- « Est-ce que mon comportement a eu l'effet que je souhaitais ? » ; « Sinon, comment puis-je me corriger à l'avenir ? »

### Exemple

Imaginez quelqu'un qui, dans des situations de stress, a tendance à se montrer impatient avec ses collègues. Si cette personne est capable de prendre conscience de cette tendance, de reconnaître que cette impatience est souvent contre-productive et de chercher à la modérer, elle manifeste cette capacité d'autocorrection. C'est une forme de souplesse intérieure qui permet de s'ajuster, de s'améliorer, et d'apprendre de ses erreurs.

## LA VISION JUNGienne DE LA « NORMALITÉ »

### Les fonctions psychologiques

Bien que la « normalité » se présente sous des formes multiples, propres à chaque individu, il existe des schémas de fonctionnement récurrents qui permettent d'identifier des tendances communes dans la personnalité. C'est précisément ce que C. G. Jung a proposé de faire dans sa typologie à l'origine des 16 personnalités.

Si l'on compare la personnalité à une boîte à outils, on peut dire que C. G. Jung a décrit les outils essentiels qui la composent. Ces outils, il les a appelés « fonctions psychologiques ». Il s'agit des principales manières par lesquelles nous percevons et interprétons le monde autour de nous.

Jung identifie quatre grandes fonctions :

- Penser (*Thinking*) : analyse logique et rationnelle des situations.
- Ressentir (*Feeling*) : prise de décision basée sur les valeurs et les émotions.

- Percevoir par les sens (*Sensing*) : attention portée aux faits concrets et aux détails.
  - Imaginer (*Intuition*) : compréhension globale et recherche de significations cachées.
- Ces fonctions sont présentes en chacun de nous, mais chaque personne en a une qu'elle utilise de manière plus naturelle, celle qui constitue sa force et que l'on pourrait appeler sa fonction préférée, principale ou dominante. Viennent ensuite d'autres fonctions, qui complètent la première et d'autres qui s'activent plus ponctuellement, jouant néanmoins un rôle essentiel dans notre équilibre et notre adaptation (→ La hiérarchie des fonctions psychologiques, p. 29).

### Équilibre et flexibilité

L'idée d'équilibre et de flexibilité était l'intuition initiale de Jung, qui considérait que la rigidité, ou le fait de fonctionner uniquement selon une seule modalité était un frein à l'adaptation. Une personnalité normale et équilibrée est capable de s'adapter, d'utiliser sa fonction préférée pour s'orienter dans le monde, mais aussi de mobiliser les autres fonctions quand le contexte l'exige. Par contraste, les personnes souffrant de troubles de la personnalité montrent souvent une rigidité excessive, une difficulté à s'ajuster ou à changer de perspective. Pour ces individus, la capacité à activer d'autres « outils » (fonctions psychologiques) est souvent limitée, ce qui entraîne des réactions figées et inflexibles.

Pour Jung, la normalité se traduit donc par cette capacité à utiliser sa fonction dominante tout en restant suffisamment souple pour activer les autres fonctions lorsque nécessaire. Nous approfondirons cette notion de préférence et d'équilibre dans les chapitres suivants.

## Exemple

Quelqu'un dont la fonction dominante est de penser de manière logique pourrait se sentir très à l'aise dans des situations qui demandent d'analyser ou de prendre des décisions rationnelles. Mais dans des situations plus personnelles, où les émotions sont essentielles, il lui sera bénéfique de faire appel à une autre fonction : celle qui permet de ressentir et de prendre en compte les besoins émotionnels.

### Les limites de la typologie jungienne

Comme tout modèle, cette typologie n'est ni parfaite ni exhaustive. Voici quelques points à garder en tête avant de poursuivre votre lecture :

#### ■ Un modèle qui s'applique à la personnalité « normale »

Cette typologie de personnalité n'est pas conçue pour rendre compte des troubles de la personnalité (borderline, narcissique, antisociale, évitante, dépendante, histrionique, etc.) Ces conditions sortent du cadre de ce modèle, qui vise avant tout à décrire les personnalités dites « normales » en psychologie. Si vous êtes concerné ou curieux à ce sujet, référez-vous à des ouvrages spécialisés pour approfondir la question.

#### ■ Les impacts des troubles psychologiques

En cas de dépression, de burn-out, de troubles anxieux ou d'autres pathologies psychiques, le fonctionnement normal de la personnalité peut être altéré. Certaines théories avancent que, dans ces situations, les fonctions dites de l'ombre prennent le dessus (→ p. 30). Bien que cette idée soit intéressante, ce livre n'a pas la prétention de l'aborder en profondeur. Ces contextes nécessitent

une approche individualisée et souvent un accompagnement professionnel.

#### ■ Une perspective dynamique et évolutive

La typologie jungienne repose sur une vision dynamique du développement de la personnalité. Votre type de personnalité ne correspond pas à une case rigide dans laquelle vous êtes enfermé, mais c'est une base à partir de laquelle vous évoluez. Avec le temps, la maturité et l'expérience de vie, nous développons souvent une personnalité plus équilibrée. Nous apprenons à mieux utiliser les fonctions qui ne sont pas naturelles pour nous, à explorer d'autres perspectives et à assouplir nos préférences initiales. Cela ne signifie pas que notre type change, mais que nous devenons plus complets dans notre expression personnelle.

#### ■ Une grille de lecture parmi d'autres

Ce modèle n'est ni le seul ni le plus parfait. Il existe d'autres approches pour comprendre la personnalité, chacune avec ses forces et ses limites. La typologie jungienne et celle des 16 personnalités restent néanmoins un outil puissant pour décoder les dynamiques humaines, tant sur le plan individuel que relationnel. Elle ouvre des perspectives, mais ne prétend pas tout expliquer.

## En résumé

La normalité de la personnalité repose sur la double capacité à s'adapter aux situations externes tout en s'ajustant de l'intérieur.

Chacun de nous possède une combinaison unique de comportements et de réactions, mais nous partageons cette capacité fondamentale de flexibilité et de remise en question. Cette notion de normalité, loin d'être une uniformité imposée, nous permet de trouver un équilibre entre notre individualité et notre capacité à fonctionner harmonieusement en société.

# L'ORIENTATION DE VOTRE ÉNERGIE PSYCHIQUE

Avez-vous déjà entendu dire qu'une personne était « très introvertie », dans le sens de timide ou socialement isolée ? Ou que ce collègue bavard qui monopolise l'attention est forcément un extraverti ?

Comprendre les notions d'introversion et d'extraversion est essentiel pour saisir la typologie de Jung. Ces concepts forment le socle des 16 types psychologiques. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il ne s'agit ni de simples catégories superficielles ni de cases figées qui sépareraient les gens en deux clans : les introvertis d'un côté et les extravertis de l'autre. Leur signification va bien au-delà. Beaucoup de personnes sont surprises lorsqu'elles découvrent que ces notions sont bien plus nuancées que ce qu'elles imaginaient. Dans ce chapitre, vous découvrirez comment l'introversion et l'extraversion ne sont pas simplement des étiquettes, mais des mécanismes profonds qui influencent la façon dont vous percevez le monde et interagissez avec lui.

## UN PEU D'HISTOIRE

Au début du xx<sup>e</sup> siècle, le jeune psychiatre Carl Gustav Jung s'interroge sur les profondeurs mystérieuses de l'esprit humain. Dès le début de sa carrière, il est fasciné par les patients qu'il reçoit à son cabinet et, peu à peu, il est troublé par une question revenant sans cesse : pourquoi certaines personnes semblent se tourner naturellement vers le monde extérieur alors que d'autres plongent davantage dans leur univers intérieur ?



### QUESTIONNEMENT

—  
*Que sont  
l'introversion  
et l'extraversion  
pour vous ?*

Avant de plonger dans une définition formelle de ces termes, prenez un moment pour explorer vos propres idées et représentations en réfléchissant à ces questions :

- Vous décririez-vous plutôt comme introverti, extraverti ou un mélange des deux ?
- Quels comportements ou attitudes associez-vous à l'un et à l'autre ?
- Pensez-vous que ces traits sont innés et immuables ou, au contraire, qu'ils évoluent selon les contextes et les périodes de la vie ?

## **L'influence d'Adler**

À cette époque, Jung travaille aux côtés du célèbre Sigmund Freud, fondateur de la psychanalyse. Avec sa théorie du rôle central des pulsions sexuelles ou libido, Freud ouvre à Jung une porte vers l'exploration de l'inconscient. Mais celui-ci ne tarde pas à sentir que quelque chose manque dans l'approche freudienne.

Freud est comme un explorateur du monde souterrain, concentré sur les désirs cachés et les conflits internes des individus. Pour lui, tout dans la psyché semble tourner autour de ces forces intérieures enfouies au plus profond de l'être. Jung admire cette approche, mais commence à ressentir une résistance. Il lui semble entrevoir seulement une partie du tableau...

Puis il rencontre Alfred Adler, un autre psychanalyste influent. Une autre vision se présente à lui, car Adler, contrairement à Freud, se focalise sur l'individu en tant que créature sociale poussée par une quête de pouvoir, de reconnaissance et d'une place dans le monde. Adler voit la lutte pour l'estime de soi comme le moteur principal des comportements humains, tournant ainsi son regard vers l'extérieur, les relations sociales, les attentes de l'environnement.

Entre ces deux géants de la psychanalyse, Jung sent une tension. D'un côté, Freud et son exploration des ténèbres intérieures ; de l'autre, Adler avec son focus sur les relations sociales et les objectifs extérieurs.

## **L'expérience thérapeutique**

C'est en écoutant ses patients que Jung commence à tisser les premiers fils d'une nouvelle compréhension. Lorsqu'ils parlent de leurs problèmes, certains d'entre eux décrivent un monde de relations sociales, de défis extérieurs et de projets dans lesquels ils se

lancent. Ils sont énergisés par leur interaction avec le monde, comme s'ils puisaient leur vitalité dans chaque conversation, chaque défi et contact avec l'extérieur.

D'autres patients, au contraire, semblent s'épanouir dans la solitude, plongés dans la contemplation de leurs pensées, émotions, souvenirs... Ils parlent moins du monde extérieur que de ce qui se passe en eux : leurs rêves, leurs questionnements existentiels. Ces individus tirent leur énergie de l'introspection, comme si l'intérieur de leur esprit était un immense terrain d'aventures...

Jung se pose alors cette question fondamentale : « Et si ce n'était pas seulement des traits de caractère, mais deux orientations psychiques distinctes ? »

## **L'étude des mythes et légendes**

Pour éclairer cette intuition, Jung se plonge dans ses études favorites : la mythologie, les religions anciennes, les légendes. Il y découvre un autre reflet de cette dualité.

Dans les récits mythiques, certains héros sont des conquérants, des guerriers toujours en quête d'action et d'exploits dans le monde extérieur. Les personnages comme Achille, guerrier de la Grèce antique, trouvent leur sens dans la bataille et la reconnaissance publique. Inversement, Jung décrit des figures plus contemplatives, des sages, des mystiques, des ermites qui s'isolent pour réfléchir et méditer sur les mystères de l'existence comme les ascètes indiens ou les philosophes reclus dans la forêt.

Finalement, les mythes et légendes immortalisent deux manières d'être au monde, deux façons d'exister.

## L'émergence des deux grandes orientations de l'énergie psychique : l'introversion et l'extraversion

Cette révélation frappe Jung : l'introversion et l'extraversion ne sont pas seulement des traits individuels ou des préférences de personnalité, mais des structures fondamentales de la psyché humaine, présentes dans chaque culture et chaque époque.

- Les extravertis orientent leur énergie vers l'extérieur, trouvant leur sens, leur interaction et leur vitalité dans ce qu'ils font, ce qu'ils voient.
- À l'opposé, les introvertis plongent profondément en eux-mêmes, cherchant des réponses dans leur monde intérieur où résident leurs émotions, leurs idées, leurs rêves.

En reliant ces découvertes à ses observations cliniques et à ses propres expériences personnelles (il se considérait comme un introverti profondément intuitif), Jung développe peu à peu une théorie complète. Dans son livre *Types psychologiques*, il formalise les deux grandes orientations de l'énergie psychique : l'extraversion et l'introversion, pôles entre lesquels chaque être humain oscille avec une préférence pour l'une ou l'autre. À partir des tensions entre Freud et Adler, des longues heures passées à écouter ses patients et de son exploration des mythes du monde, Jung a fait émerger un modèle décrivant comment nous orientons notre attention et notre énergie psychique. L'introversion et l'extraversion influencent nos réactions, nos relations, nos choix de vie, et même notre croissance spirituelle et psychologique.

Ces deux orientations de l'énergie psychique forment donc la base de toute son approche des types de personnalité.

Pour Jung, saisir cette dynamique est indispensable pour comprendre non seulement les autres, mais aussi nous-mêmes, car elle révèle la structure profonde de notre psychisme.

## COMPRENDRE LES CONCEPTS D'INTROVERSION ET D'EXTRAVERSION

Imaginez une maison avec des fenêtres et une porte d'entrée. Cette maison a des pièces intérieures dédiées à ses habitants et leurs activités spécifiques : la cuisine pour cuisiner, le salon pour se détendre, la chambre pour dormir, etc.

La vie de ses habitants génère une activité interne propre à cet espace. Dès que l'on en franchit le seuil, une ambiance se dégage. Certaines habitations respirent la tranquillité jusqu'à un calme qui frôle l'ennui, d'autres vibrent d'une énergie dynamique, de mouvement, d'animation. Il en est de même pour notre fonctionnement intérieur.

### Définition

Si notre psychisme était cette maison, son activité intérieure correspondrait à ce que C. G. Jung appelle l'introversion. Contrairement aux idées reçues, l'introverti n'est pas nécessairement timide ou renfermé, ni asocial ou trop réservé pour exprimer ses pensées.

L'introversion désigne simplement une orientation de l'énergie psychique vers l'intérieur de soi. L'introverti plonge dans ses pensées, explore ses émotions, souvenirs et sensations, et trouve un sens dans cette introspection.

De la même manière que l'on sort de la maison pour profiter du jardin ou se promener, il est possible d'orienter son énergie psychique vers l'extérieur en portant son attention sur ce qui se passe autour de nous : les objets, les personnes, les événements qui captent nos sens ou notre logique. C'est ce que Jung décrit comme l'extraversion. L'extraverti se

ressource dans l'interaction avec le monde, que ce soit à travers les échanges sociaux, l'exploration de nouveaux environnements ou l'action concrète.

### **Une polarité fondamentale**

Ces deux orientations d'énergie, bien qu'opposées, ne doivent pas être envisagées comme des catégories rigides, mais plutôt comme les pôles d'un spectre.

Avoir une préférence pour l'introversion, c'est comme apprécier davantage être à l'intérieur de la maison, dans un espace familial et introspectif. À l'inverse, une préférence pour l'extraversion correspond au plaisir d'être à l'extérieur, d'interagir avec le monde et d'y chercher son énergie.

Tout comme nous avons besoin d'inspirer et d'expirer pour maintenir un équilibre vital, notre énergie psychique alterne naturellement entre introversion et extraversion. C'est cette alternance qui nous permet de répondre à nos besoins, de nous adapter aux circonstances et de vivre pleinement, en harmonie avec notre nature.

Mais tout ne s'arrête pas là... C. G. Jung fait une découverte encore plus impressionnante : toutes les activités de notre psychisme seraient structurées autour de cette polarité d'énergie psychique.

En effet, après avoir identifié les deux grandes orientations psychiques (l'introversion et l'extraversion), Jung continue à explorer les différences entre les personnes dans leur manière de penser, de ressentir et de prendre des décisions au quotidien. Il avait déjà compris que certains individus se tournent naturellement vers leur monde intérieur (les introvertis) tandis que d'autres se concentrent sur le monde extérieur (les extravertis), mais cela ne suffisait pas pour expliquer pourquoi nous sommes si différents dans nos comportements et nos choix.

Jung s'est donc posé les questions suivantes : qu'est-ce qui fait que certaines personnes réfléchissent d'abord tandis que d'autres réagissent davantage en fonction de ce qu'elles ressentent ? Pourquoi certains se focalisent-ils sur ce qu'ils perçoivent tandis que d'autres imaginent ce qui pourrait arriver ?

## **L'ORIENTATION INTROVERTIE ET EXTRAVERTIE DES 4 FONCTIONS PSYCHOLOGIQUES**

À ce moment-là, Jung fait une découverte clé : il comprend que nos processus mentaux (c'est-à-dire la manière dont nous pensons, ressentons, percevons les choses) sont organisés selon des « fonctions » qu'il appelle les fonctions psychologiques. Nous les détaillerons dans le chapitre suivant (→ p. 27), mais pour l'instant, retenez ceci : ces fonctions expriment les différentes façons dont notre cerveau perçoit les informations et les évalue pour prendre des décisions.

### **Définition**

Vous vous souvenez de la maison représentant notre psychisme ? Les fonctions psychologiques sont comme les pièces de cette maison. Et à l'intérieur de chacune, il est possible de faire des activités qui sont soit orientées vers l'extérieur (appeler quelqu'un, communiquer, regarder le paysage par la fenêtre, parler à un voisin), soit orientées vers l'intérieur (réfléchir, se poser des questions, etc.). Pour expliquer les choses autrement, imaginez que la famille qui occupe la maison soit composée de quatre personnes ayant chacune un rôle spécifique :

- une personne qui pense logiquement ;

- une autre qui ressent ce qui est bon ou mauvais émotionnellement ;
- une qui se concentre sur les détails concrets que vous pouvez saisir avec vos sens ;
- et enfin une autre qui imagine ce qui pourrait être, qui rêve et anticipe des possibilités.

Chaque personne représente ici une fonction psychologique :

- la fonction Pensée (*Thinking*, symbolisée par la lettre T) : le raisonnement logique ;
- la fonction Sentiment (*Feeling*, symbolisée par la lettre F) : le jugement émotionnel ;
- la fonction Sensation (symbolisée par la lettre S) : la perception des détails concrets ;
- la fonction Intuition (*iNtuition*, symbolisée par la lettre N) : la perception des possibilités et des idées.

Ces fonctions peuvent elles-mêmes être influencées par l'introversion ou l'extraversion. Par exemple, une personne peut penser de manière logique, mais cette pensée peut être orientée :

- vers l'extérieur (Extraversion) : on parle alors de la fonction Pensée extravertie (**Te**). La personne se base sur des faits concrets du monde extérieur pour analyser les choses ;
- vers l'intérieur (Introversion) : on parle alors de la fonction Pensée introvertie (**Ti**). La personne s'appuie davantage sur ses propres idées et théories internes.

De la même manière, quel'un peut ressentir ce qui est important pour lui, mais de façon orientée :

- vers l'extérieur, c'est-à-dire en fonction de ce que les autres pensent ou des normes

sociales. On parle alors de la fonction Sentiment extraverti (**Fe**) ;

- vers l'intérieur, autrement dit selon ses propres valeurs personnelles et intimes. On parle alors de la fonction Sentiment introverti (**Fi**).

### Un équilibre unique pour chaque personne

Jung a ainsi remarqué que chaque individu combine ces fonctions et cette dualité introversion-extraversion de manière unique. C'est ce mélange qui détermine notre façon spécifique d'interagir avec le monde : certains sont très à l'aise dans des situations sociales parce qu'ils maîtrisent l'utilisation d'une fonction extravertie ; d'autres préfèrent la solitude pour réfléchir en profondeur, car leur fonction dominante est l'introversion.

L'introversion et l'extraversion ne désignent pas simplement des traits de caractère, mais véritablement l'orientation de notre attention psychique, ce sur quoi nous avons tendance à nous baser pour traiter l'information et prendre nos décisions.

Cette façon d'orienter l'énergie psychique caractérise donc notre façon de :

- penser ;
- ressentir ;
- sentir ;
- imaginer.

Et si l'on zoome sur chaque activité mentale, chacune d'elles se polarise en une direction introvertie ou extravertie.

### Schéma récapitulatif de l'orientation introvertie et extravertie des fonctions psychologiques

	FONCTION DE PERCEPTION		FONCTION DE JUGEMENT	
<b>Orientée vers l'intérieur</b>	Sensation introvertie ( <b>Si</b> )	Intuition introvertie ( <b>Ni</b> )	Pensée introvertie ( <b>Ti</b> )	Sentiment introverti ( <b>Fi</b> )
<b>Orientée vers l'extérieur</b>	Sensation extravertie ( <b>Se</b> )	Intuition extravertie ( <b>Ne</b> )	Pensée extravertie ( <b>Te</b> )	Sentiment extraverti ( <b>Fe</b> )

## **EXEMPLE DE L'ÉNERGIE PSYCHIQUE SUR L'ACTIVITÉ « PENSER »**

Pour illustrer ces éléments, prenons le cas de l'activité « penser », dans le sens de réfléchir afin d'aboutir à une conclusion ou une décision au sujet de la situation donnée.

### **Penser selon la perspective extravertie**

Penser dans une perspective extravertie revient à s'orienter d'après les règles de logique et de faits observés dans le monde extérieur.

Par exemple, je pense de façon extravertie lorsque je suis amenée à prendre une décision relative à mon orientation professionnelle en considérant *objectivement* les faits et les règles en vigueur dans le monde : l'état du marché du travail, l'évolution de la situation économique, les salaires pratiqués dans les domaines d'orientation que je vise, mes capacités objectives, la qualité de mon dossier scolaire, etc.

### **Penser selon la perspective introvertie**

On peut aussi penser de façon introvertie, en suivant une logique interne propre, sans se conformer strictement à un raisonnement cadré par l'extérieur, mais en recherchant avant tout une cohérence qui fait sens pour soi.

Par exemple, je pense d'une façon introvertie lorsque je m'appuie sur des critères internes rationnels pour orienter mes choix de carrière, en suivant une logique issue d'une réflexion approfondie.

Par déduction, cette réflexion prend en compte des vérités fondamentales, par exemple l'importance de faire un travail éthique qui a du sens face au contre-exemple de personnes ayant fait des choix par défaut

et qui se retrouvent coincés dans un mode de vie ne leur convenant pas.

Je vais donc davantage définir objectivement mes critères de choix par ordre d'importance, puis j'étudierai les options dont je dispose en pesant le pour et le contre de chacune. Ce processus me fera aboutir à une conclusion logique et profondément ancrée dans une conviction interne quant à mon choix d'avenir professionnel.

### **Deux pôles qui coexistent en chacun de nous**

En fait, les deux façons de faire coexistent en chacun de nous et font partie de nos mécanismes. Par contre, nous ne donnons pas le même poids ni la même importance aux informations récoltées d'une façon extravertie ou introvertie.

Si l'on reprend l'exemple ci-dessus concernant la pensée de certaines personnes, le poids des données externes sera déterminant dans leur choix. Elles auront davantage tendance à choisir en s'appuyant sur ces critères objectifs extérieurs, même si intérieurement elles pensent que leur choix n'est pas en adéquation avec leur recherche profonde de sens et que cela risque de les gêner à long terme. Pour les autres, ce qui l'emportera sera la conviction profonde qu'ils se sont forgée à travers leur démarche de réflexion intérieure, même si leur pensée extravertie leur dit que les données externes ne sont pas en leur faveur. Bien qu'ils soient conscients des réalités extérieures, ils accordent moins d'importance au déterminisme externe. Cela montre que nous oscillons tous entre ces deux dynamiques, mais dans des proportions uniques à chacun. La clé est de prendre conscience de ces mécanismes et de comprendre leur influence sur nos choix et nos comportements.