

# Extraversion-Introversion

## A la recherche d'un équilibre pour un bien être accru

Claire Lustig

Consultante associée The Myers-Briggs Company

15 novembre 2018

# Atelier expérimental



# Préparation Pour l'atelier

Prendre une feuille de couleur correspondant à la couleur de votre Auxiliaire

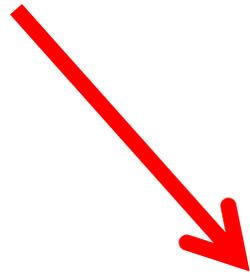
ISTej	ISFej	INFej	INTej
ISeTP	ISeFP	INeFP	INeTP
ESTiP	ESFiP	ENFiP	ENTiP
ESiTj	ESiFj	ENiFj	ENiTj

# Objectifs

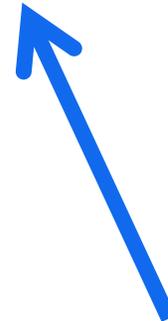
- Partager une expérience concrète sur l'Extraversion et l'Introversion et vous la faire vivre
  - Approfondir la façon dont votre Auxiliaire se manifeste
  - Élargir votre palette de possibilités pour développer votre Auxiliaire
- 
- ... pour un équilibre et un bien être accru !

# Focus

Dominante Ne



ENFP



Auxiliaire Fi

# LES questions

- Comment E et I manifestent elles physiquement ?
- Par quelles types de pratiques pouvons-nous incarner l'une et l'autre ?
- Comment pouvons-nous utiliser plus facilement l'énergie de notre Auxiliaire et développer notre équilibre Dominante-Auxiliaire ?

# COMPRÉHENSION INTELLECTUELLE JUSQU'AU JOUR OÙ ...



Découverte d'une  
autre dimension





# LA révélation

Au delà de la compréhension intellectuelle  
de l'Introversión,  
l'expérience concrète incarnée ...

# Debrief

- L'expansion au sens physique peut être rapprochée de l'Extraversion au sens MBTI
- Le « containment » au sens physique peut être rapproché de l'Introversión au sens MBTI

# Je l'ai décliné

Garder à l'intérieur de façon confortable :

- Fi : ce que je ressens (mon Auxiliaire)
- Si : ce que je sens (mon Inférieure)
- Ti : ce que je pense
- Ni : ce que « j'intuite », mes idées

Exemple : en réunion de travail

# ET Inversement

Exprimer à l'extérieur de façon confortable :

- Fe : ce que je ressens
- Se : ce que je sens
- Te : ce que je pense
- Ne : ce que « j'intuite », mes idées

Exemple : en réunion de travail

# LES questions

- Comment E et I se manifestent-elles physiquement ?
- Par quelles types de pratiques pouvons-nous incarner l'une et l'autre ?
- Comment pouvons-nous utiliser plus facilement l'énergie de notre Auxiliaire et développer notre équilibre Dominante-Auxiliaire ?

Démo ...

Puis c'est à vous !



# LES questions

- Comment E et I se manifestent-elles physiquement ?
- Par quelles types de pratiques pouvons-nous incarner l'une et l'autre ?
- Comment pouvons-nous utiliser plus facilement l'énergie de notre Auxiliaire et développer notre équilibre Dominante-Auxiliaire ?

# Exercise !



En gardant présent à l'esprit « Expansion-Containment »

En binômes de **fonction Auxiliaire différente** : 2x 10 min (8 + 2)

Rappelez-vous un moment fort dans l'utilisation de votre fonction Auxiliaire, un moment où vous vous êtes senti/e bien dans cette fonction :

- C'était où, quand, avec qui, que s'est-il passé ?
- Quel a été le résultat ? Qu'est-ce que cela vous a apporté ?
- De quoi êtes-vous particulièrement fier ?

Avec le recul, qu'est-ce que cette expérience vous apprend-elle de vous et de l'utilisation de votre fonction Auxiliaire ?

Qu'est-ce que cela vous donne comme pistes pour utiliser plus souvent/facilement votre fonction Auxiliaire dans le futur et bénéficier de l'équilibre E-I ?

Le partenaire partage ce qu'il/elle a entendu d'intéressant: les mots, phrases



# Partage en plénière

Vos clefs pour votre utilisation de fonction  
Auxiliaire et votre équilibre Extraversion-  
Introversion

# LES questions

- Comment E et I se manifestent-elles physiquement ?
- Par quelles types de pratiques pouvons-nous incarner l'une et l'autre ?
- Comment pouvons-nous utiliser plus facilement l'énergie de notre Auxiliaire et de fait développer notre équilibre Dominante-Auxiliaire?

# En pratique dans votre monde professionnel

- Les micro gestes d'Expansion
- Les micro gestes de « Containment »