



“Je me sens bien  
quand...”

Sophie André  
Consultante associée The Myers-Briggs  
Company  
15 novembre 2018





# Objectifs

1. Reconnaître mon état de “bien-être”
2. Savoir y rester !

# Connexion entre Profil MBTI & Bien-être au travail

<b>ISTJ</b>	<b>ISFJ</b>	<b>INFJ</b>	<b>INTJ</b>
Relations Sens Engagement Émotions positives Accomplissement	Relations Sens Engagement Émotions positives Accomplissement	Relations Sens Engagement Émotions positives Accomplissement	Relations Sens Engagement Émotions positives Accomplissement
<b>ISTP</b>	<b>ISFP</b>	<b>INFP</b>	<b>INTP</b>
Relations Émotions positives Sens Engagement Accomplissement	Relations Sens Engagement Émotions positives Accomplissement	Relations Sens Engagement Émotions positives Accomplissement	Relations Engagement Sens Émotions positives Accomplissement
<b>ESTP</b>	<b>ESFP</b>	<b>ENFP</b>	<b>ENTP</b>
Relations Sens Émotions positives Engagement Accomplissement	Relations Sens Émotions positives Engagement Accomplissement	Relations Sens Engagement Émotions positives Accomplissement	Relations Émotions positives Sens Engagement Accomplissement
<b>ESTJ</b>	<b>ESFJ</b>	<b>ENFJ</b>	<b>ENTJ</b>
Sens Relations Engagement Émotions positives Accomplissement	Relations Sens Émotions positives Engagement Accomplissement	Relations Sens Engagement Émotions positives Accomplissement	Relations Sens Émotions positives Engagement Accomplissement



# L'approche par l'Intelligence Relationnelle®

« L'objectif de l'Intelligence Relationnelle® est de permettre à l'individu ou aux groupes humains de **résoudre les conflits internes ou externes**, et d'accéder, en relation avec autrui, à un **sentiment d'unité et de calme intérieurs**, une vision éclaircie de son propre chemin de vie, à plus de ressources en terme de créativité devant les obstacles et de confiance devant les défis que la vie lui présente. »

Dr. François Le Doze

**Bien-être = SECURITE**

*Les fondements:*

- › *Dégagement du Self par relâchement des contraintes – Modèle IFS*
- › *Lecture neurobiologique – Théorie Polyvagale - Dr. Stephen Porges*



# Comment savoir si je me sens en Sécurité?

- Notre Système Nerveux Autonome est toujours l'écoute...
- Un monde binaire: indices de sécurité ?  
indices de danger ?
- Il ne nous dit pas ce qui nous sommes, ni qui nous sommes, mais **COMMENT** nous sommes

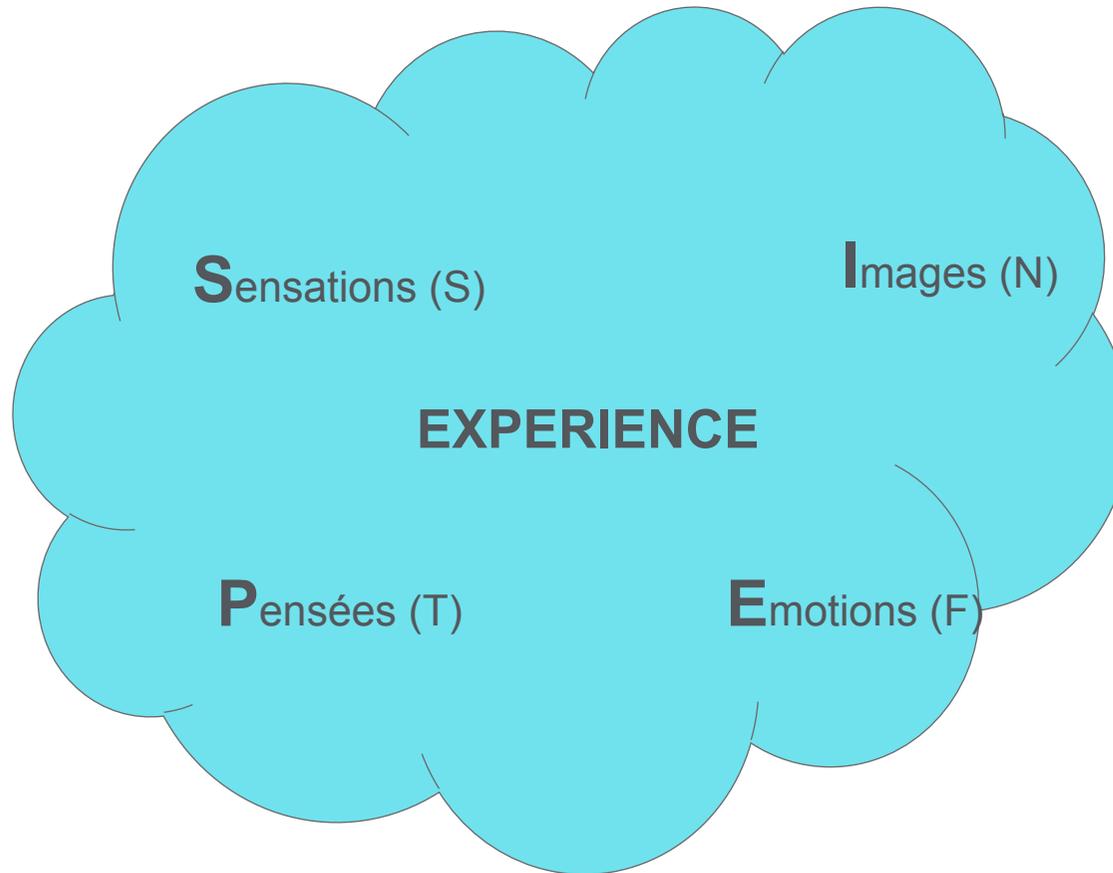




# En Sécurité = en lien social & avec soi-même

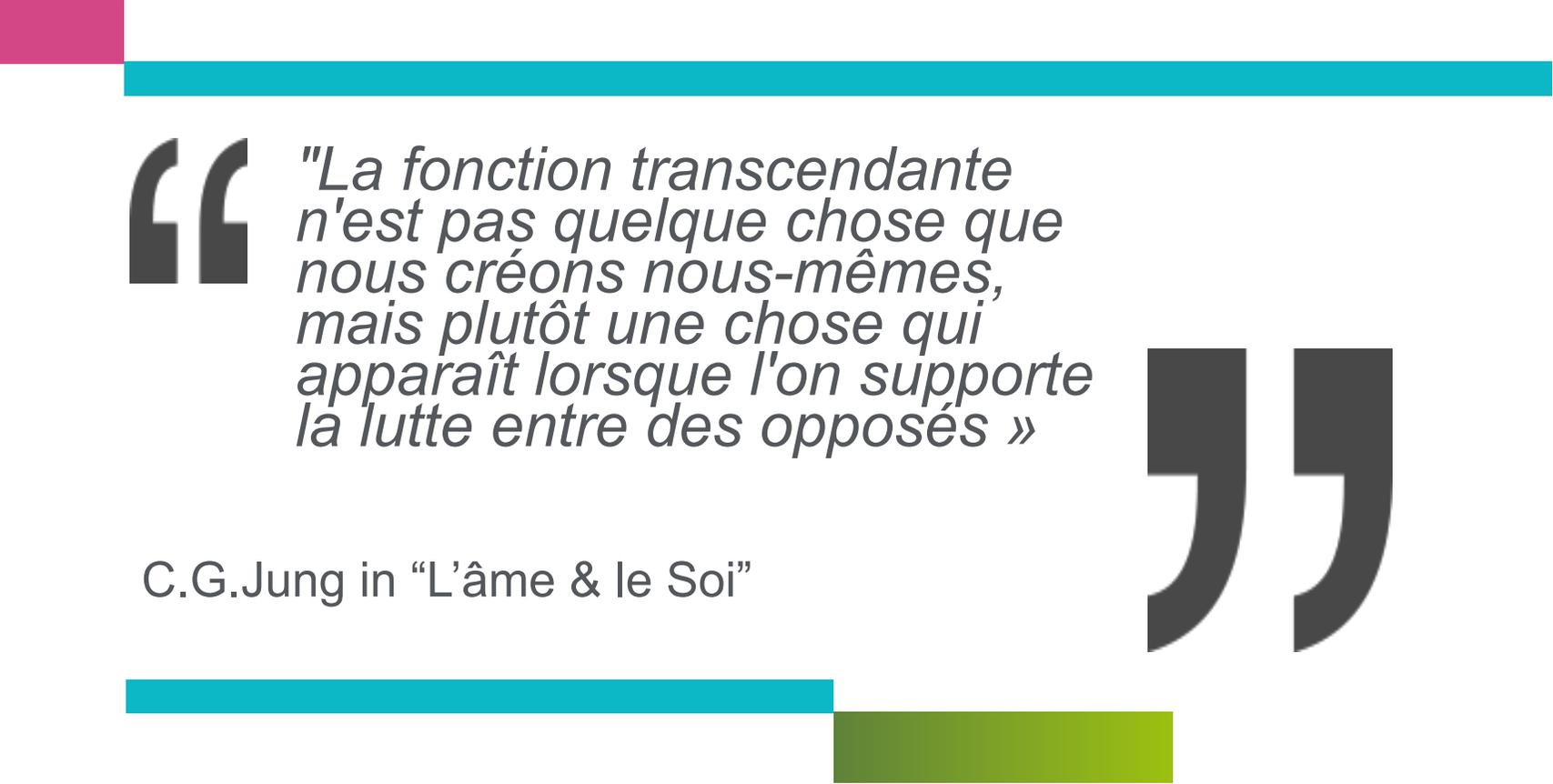
- Le rythme cardiaque est régulé et la respiration est complète
- On reconnaît les visages amicaux
- On peut écouter les conversations tout en filtrant les bruits extérieurs
  
- Plein d'espoir et de ressources – créativité, curiosité, ouverture
- Vivre, aimer, rire seul ou avec les autres, chercher ou proposer du soutien
- Voir les choses avec plus de recul et être connecté au monde et aux gens qui l'habitent
- Tout n'est pas merveilleux ni sans problèmes: avoir la faculté de reconnaître sa détresse et d'explorer ses options

# L'expérience de la Sécurité intérieure



L'expérience du bien-être est complète lorsque les 4 fonctions **S,N,T,F** sont **présentes** et **cohérentes**





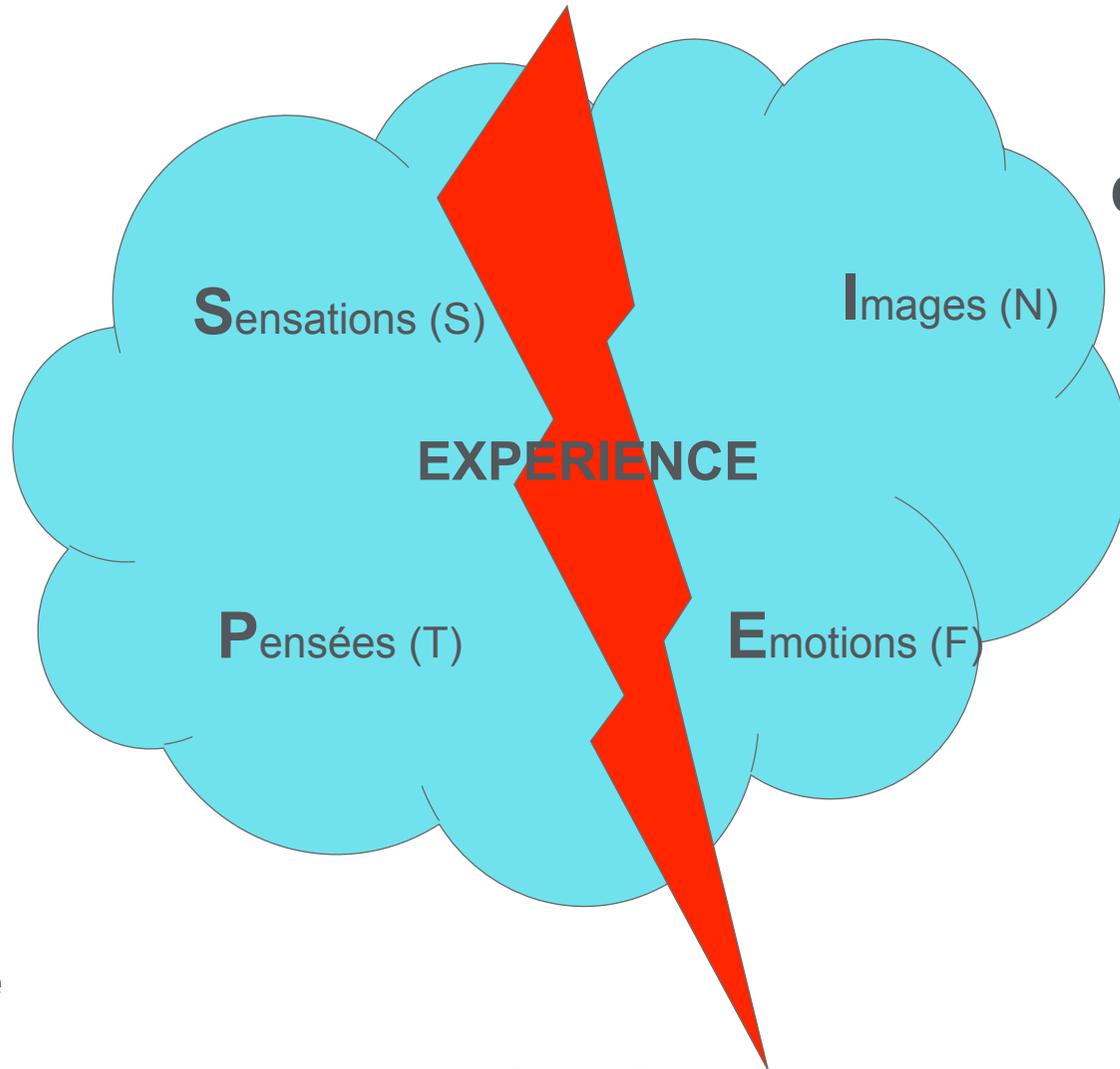
“ *“La fonction transcendante n'est pas quelque chose que nous créons nous-mêmes, mais plutôt une chose qui apparaît lorsque l'on supporte la lutte entre des opposés »* ”

C.G.Jung in “L'âme & le Soi”

# Qu'est ce qui fait que l'on sort de cet état de bien-être?

TJ  
Légitimité

FJ  
Croyances



TP  
Confiance

FP  
Valeurs

**Conflit Intérieur**

# Et pour revenir à votre état de bien-être, de quoi avez-vous besoin?

SJ	SP	NT	NF
<p><b>Quête de sécurité</b></p> <p>Sentiment d'appartenance Se sentir responsable, remplir leur devoir Ranger, structurer, remettre de l'ordre, contribuer</p>	<p><b>Quête de sensations</b></p> <p>Liberté de suivre leurs impulsions, d'agir Impressionner, faire bonne impression par leur habileté S'amuser Réaliser quelque chose de concret</p>	<p><b>Quête de connaissance</b></p> <p>Exercer leur ingéniosité et user de leurs compétences, Apprendre, comprendre, concevoir un nouveau projet, être stimulé intellectuellement, être autonome, atteindre des résultats</p>	<p><b>Quête d'identité</b></p> <p>Quête d'identité et de sens, relations privilégiées, harmonie, développer le potentiel, être authentique, viser ce qu'il y a de mieux, Imaginer, interagir, partager</p>

riggs

# Ce qui contribue au bien-être au travail

SJ	SP	NT	NF
<p><b>Devoir</b></p> <p>Objectifs précis et des procédures claires            Délais fermes            Environnement fiable, prévisible et stable            Canaux de communication clairs</p>	<p><b>Liberté</b></p> <p>Objectifs qui valorisent la prise de risques            Variété de tâches et de responsabilités            Liberté et indépendance            Environnement flexible, fun, où ils évoluent à leur propre rythme            Dialogue face à face</p>	<p><b>Compétence</b></p> <p>Objectifs stimulants, presque impossible à atteindre            Environnement autonome            Critères d'évaluation objectifs            Modèles et systèmes</p>	<p><b>Devenir</b></p> <p>Environnement amical, où règne l'harmonie            Opportunités de développement personnel            Vision à laquelle ils s'identifient            Liberté de créer            Relations authentiques</p>



# Je me sens bien quand...

- Je suis dans un environnement qui me donne la possibilité de réaliser ma propre nature, en dehors de toute contrainte, et d'assumer totalement la responsabilité de ma propre manière d'être
- Mon corps qui me dit comment je me sens
- Je sais de quoi j'ai besoin pour rester dans mon état de bien-être



“

*Merci !*

”

