

Lâcher-prise... Et si vous faisiez confiance à votre Type?

Audrey Costalin, consultante formatrice,
15 novembre 2018



Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Dans la peau d'un autre Type !



Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Un exemple de définition

Lâcher-prise.

Ce n'est pas ne rien faire. C'est une action volontaire et dynamique.

- C'est faire ce que nous pouvons, et faire confiance.
- Continuer à agir sans s'inquiéter du résultat. Oser aller vers l'inconnu .



Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

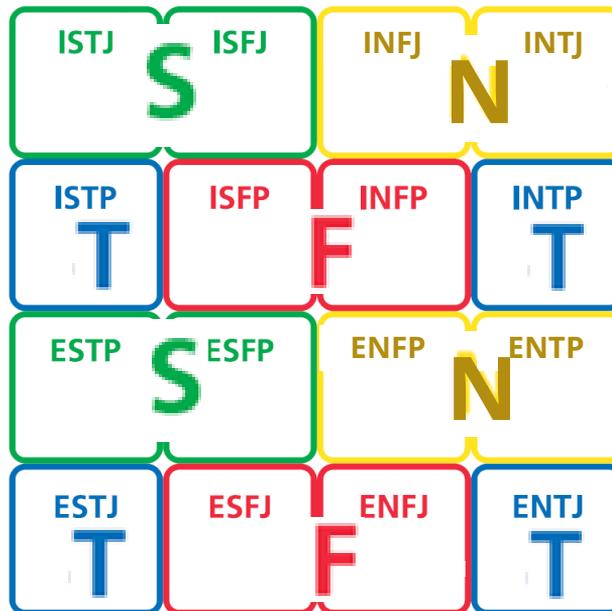


Notre personnalité
selon les Types
MBTI

- Ce à quoi nous nous accrochons
- Sur quoi nous pouvons nous appuyer



Dominantes
par Type



 The Myers-Briggs
Company

S peut vous gêner si vous

- acceptez la composition de votre environnement actuel, alors que ça ne satisfait plus du tout vos besoins d'aujourd'hui
- restez prisonnier de votre « zone de confort » en résistant aux méthodes que vous n'avez pas encore essayées, sous prétexte qu'elles sont abstraites et ainsi plus inconfortables

 The Myers-Briggs
Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.



N peut vous gêner si vous

- désirez un futur idéal et que cela vous empêche d'apprécier les bonnes choses que vous avez aujourd'hui
- vous attachez trop à trouver un sens à défaut de répondre à des besoins concrets et pratiques



T peut vous gêner si vous

- refusez de reconnaître qu'il y a des émotions en jeu, pour vous ou pour vos proches, quelle que soit l'analyse objective que vous faites.
- supposez que chaque problématique rencontrée a une explication ou une réponse logique.



F peut vous gêner si vous

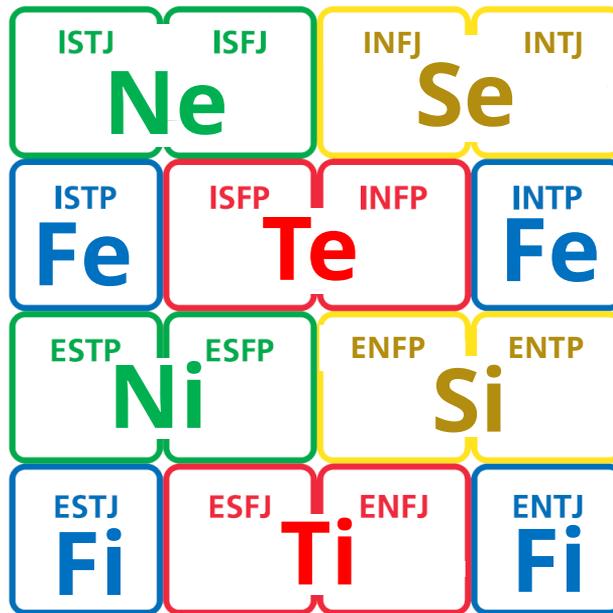
- soutenez les autres au détriment de vos propres besoins, et car vous pensez que quelque soit la relation elle doit toujours être préservée
- supposez que les autres peuvent et devraient comprendre vos sentiments quand ils pourraient ne pas en avoir la capacité



Prendre appui sur son inférieure

Réfléchissez puis échangez avec votre binôme sur ce qui se passe si vous activez votre Inférieure, ce qu'elle apporte dans votre situation...

Inférieures



 The Myers-Briggs Company

Faire confiance à l'expérimentation et tester

- Passer rapidement à l'action
- Rechercher la stimulation au travers sensations diverses et intenses

Types INTJ, INFJ
Votre Inférieure
Se



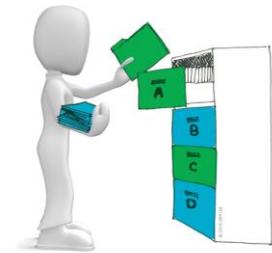
 The Myers-Briggs Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Faire confiance à son vécu

- S'appuyer sur son expérience passée pour résoudre des problèmes
- Se baser sur des informations concrètes, précises et solides

Types ENTP, ENFP
Votre Inférieure
Si



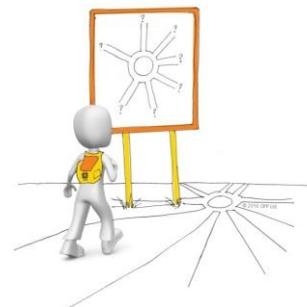
 The Myers-Briggs Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Faire confiance à l'exploration de nouvelles idées et à l'inconnu

- Porter son attention sur l'avenir
- Recherche de nouvelles idées, opportunités, nouveaux contacts
- Explorer avec les autres aussi

Types ISTJ, ISFJ
Votre Inférieure
Ne



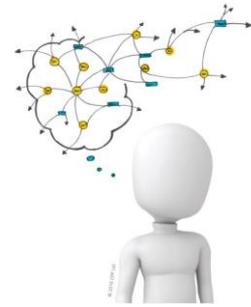
 The Myers-Briggs Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Faire confiance à son imagination et au futur

- Voir les implications à plus long terme
- Chercher à trouver du sens
- S'amuser à voir les choses sous différents angles

Types ESTP, ESNP
Votre Inférieure
Ni



 The Myers-Briggs
Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Faire confiance à votre sensibilité intérieure, vos valeurs personnelles

- Chercher à rendre le monde meilleur pour les autres
- Vivre en accord avec ses valeurs et préserver ses convictions profondes

Types ESTJ, ENTJ
Votre Inférieure
Fi



 The Myers-Briggs
Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Types ISTP, INTP
 Votre Inférieure
 Fe

Faire confiance au relationnel et à la bienveillance avec les autres

- Être à l'écoute des besoins des autres
- Se montrer chaleureux et coopératif



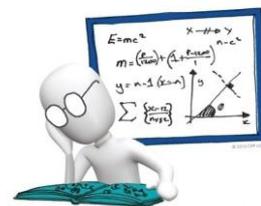
 The Myers-Briggs Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Types ESFJ, ENFJ
 Votre Inférieure
 Ti

Faire confiance à votre analyse objective, détachée et logique

- Avoir une approche analytique de la résolution de problème
- Chercher à comprendre la logique tel un puzzle à reconstituer



 The Myers-Briggs Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Faire confiance à votre organisation logique en vue de l'objectif

- Prendre les choses en main
- Valoriser l'efficacité
- Mettre à l'épreuve la logique par le questionnement et un œil critique

Types ISFP, INFP
Votre Inférieure
Te



 The Myers-Briggs Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Apport de votre inférieure

Rôle dans son équilibre avec votre dominante.



 The Myers-Briggs Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.

Un apport à tester en entreprise



- **Lâcher-prise: utiliser dominante ET inférieure**
- **Faire baisser la pression: reconnaître ce à quoi on s'accroche et rire de soi, de l'exageration de son Type.**
- **S'ouvrir à une autre façon d'aborder un sujet: oser faire confiance à son inférieure**

 The Myers-Briggs Company

Copyright 2018 by The Myers-Briggs Company. All rights reserved. Company confidential.



Merci !

 The Myers-Briggs Company