

# Types MBTI® en période de crise : quelques astuces pour bien vivre et mieux travailler

E

Nous ne sommes pas tous armés de la même manière pour faire face aux changements et prendre soin de nous-mêmes durant des périodes difficiles et incertaines. L'approche MBTI® éclaire sur les activités spécifiques permettant à chaque type de personnalités d'avoir tous les atouts dans son jeu :

## ESTP - Solutionneur dynamique

- Parlez aux personnes ayant les mêmes intérêts que vous
- Observez ce qui se passe autour de vous
- Relevez les problèmes à résoudre dans votre environnement immédiat
- Identifiez ce qui est possible de faire et faites-le immédiatement ou dès que possible
- Impliquez les autres dans vos projets. Demandez et apportez un soutien concret
- Veillez à varier les tâches et les activités au cours de la journée
- Privilégiez les activités qui demandent une bonne dépense d'énergie
- Gérez votre énergie, faites des pauses pour manger



## ESFP - Improvisateur enthousiaste

- Lancez une initiative auprès de votre communauté pour aider les personnes ayant besoin de soutien médical ou psychologique
- Impliquez les autres dans vos projets
- Recherchez des solutions aux problèmes rencontrés en vous appuyant sur le bon sens
- Amusez-vous en travaillant avec les autres pour mener à bien vos missions
- Discutez des aspects positifs de votre travail
- Prenez le temps de mieux connaître vos collègues
- Veillez à varier les tâches et les activités au cours de la journée
- Écoutez ou faites de la musique
- Faites de l'exercice



## ENFP - Guide imaginatif

- Rassemblez les informations sur la situation courante et discutez-en avec d'autres personnes
- Soyez attentif à la manière dont la situation affecte les gens autour de vous et apportez-leur votre soutien
- Discutez des aspects positifs de la situation et des difficultés rencontrées
- Affirmez clairement les choses et demandez la même chose en retour
- Identifiez un projet de travail créatif que vous pouvez intégrer facilement
- Faites des pauses régulières lorsque vous travaillez sur des tâches routinières
- Intégrez les techniques de pleine conscience dans votre vie quotidienne
- Testez la méditation



## ENTP - Explorateur entreprenant

- Relevez les tendances du monde actuel
- Analysez-les et élaborer des stratégies de gestion de crise, aussi bien dans la sphère professionnelle que privée
- Partagez vos idées de changement et projections dans l'avenir
- Trouvez des solutions "hors cadre" face à des problèmes difficiles
- Appuyez-vous sur votre compréhension des autres pour les aider à s'adapter à la situation
- Réévaluez vos attentes
- Regardez la télévision
- Faites du yoga



## ESTJ – Organisateur efficace

- Donnez la priorité aux problèmes qui nécessitent une attention immédiate et passez à l'action
- Organisez les ressources et la manière d'y accéder
- Mettez en place des procédures et des processus pour faire avancer les choses et impliquez vos collaborateurs dans la réalisation
- Prêtez attention aux aspects spécifiques de la réalisation des tâches
- Prenez un moment pour réfléchir aux implications plus larges des actions que vous entreprenez
- Réservez du temps pour répondre aux besoins émotionnels de vos collègues et de vos proches
- Écoutez ou faites de la musique
- Regardez la télévision
- Faites une balade tout en prenant soin de maintenir la distanciation sociale



## ENTJ – Stratège déterminé

- Prenez en main les situations qui nécessitent des actions et des instructions claires
- Analysez la situation et élaborer des plans d'action à court et long termes
- Anticipez et planifiez les besoins futurs de vos collègues, des membres de votre famille et de votre entourage
- Veillez à maintenir un équilibre entre donner des instructions et écouter
- Prêtez attention aux détails spécifiques lors de l'élaboration et de la mise en œuvre de vos plans d'action
- Écoutez les besoins émotionnels exprimés chez les autres
- Écoutez ou faites de la musique
- Faites une balade tout en prenant soin de maintenir la distanciation sociale



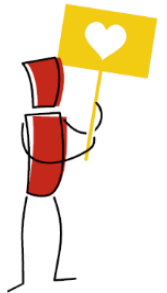
## ESFJ – Contributeur accompagnant

- Rassemblez un maximum d'informations sur la situation et partagez-les avec les autres
- Faites appel à votre empathie pour comprendre les besoins de vos collègues et des membres de votre famille afin de leur apporter votre aide
- Félicitez les autres et vous-même pour chaque action positive entreprise
- Impliquez les autres lorsque vous travaillez à l'élaboration de nouvelles procédures ou de rétroplannings
- Créez des rituels ou développez des habitudes de se rassembler virtuellement
- Veillez à ne pas devenir susceptible et imaginer des affronts là où il n'y en a pas
- Pratiquez l'appréciation de tout ce qui est beau dans votre vie
- Utilisez les techniques de pleine conscience



## ENFJ – Médiateur empathique

- Rassemblez les informations sur la situation courante en discutant avec les autres et réfléchissez à comment y apporter de l'harmonie
- Mettez à profit votre compréhension des besoins spécifiques de votre entourage pour faciliter le dialogue
- Prenez le temps d'écouter ce qui est important pour les personnes qui vous entourent
- Reconnaissez l'esprit d'engagement dont font preuve les gens
- Partagez vos idées et suggestions pour favoriser le développement personnel
- Veillez à ne pas devenir trop sensible aux critiques
- N'oubliez pas qu'un conflit peut générer de la tension créative parfois nécessaire à l'émergence de nouvelles idées et solutions
- Utilisez les techniques de pleine conscience



# Types MBTI® en période de crise : quelques astuces pour bien vivre et mieux travailler



Nous ne sommes pas tous armés de la même manière pour faire face aux changements et prendre soin de nous-mêmes durant des périodes difficiles et incertaines. L'approche MBTI® éclaire sur les activités spécifiques permettant à chaque type de personnalités d'avoir tous les atouts dans son jeu :

## ISTJ – Réaliste responsable

- Accordez-vous un moment de tranquillité pour identifier les changements dans votre environnement et la manière dont ils vous ont affecté
- Recueillez des informations et des mises à jour sur la situation auprès de sources fiables
- Revisitez et réajustez vos attentes vis-à-vis de vous-même et des autres
- Créez une routine quotidienne pour préserver l'équilibre entre vos tâches professionnelles et vos tâches ménagères
- Mettez en place des solutions pratiques pour assurer votre sécurité et celle des autres
- Partagez vos bonnes pratiques avec vos amis et collègues de travail
- Améliorez votre façon de travailler en utilisant les outils ou les applications appropriés
- Faites de l'exercice



## ISFJ – Soutien pragmatique

- Accordez-vous un moment de tranquillité pour réfléchir à l'impact des changements actuels sur vous et ceux qui vous sont chers
- Discutez avec des membres de votre famille et vos collègues pour comprendre le soutien dont ils ont besoin
- Fixez des objectifs réalistes pour vous-même et pour les autres et mettez en place une organisation/un retroplanning vous permettant de répondre aux besoins des personnes qui vous sont chères
- Partagez avec les autres, famille et collègues, la façon dont vous aimeriez être soutenu
- Félicitez les autres et vous-même pour tout ce qui a été accompli
- Identifiez un projet personnel que vous auriez aimé faire, mais que vous n'avez jamais eu le temps de réaliser
- Faites de l'exercice



## INFJ – Visionnaire perspicace

- Accordez-vous un moment de tranquillité pour réfléchir aux différentes implications de ce changement pour vous et les personnes qui vous entourent
- Appuyez-vous sur votre empathie pour comprendre leurs sentiments et leurs motivations
- Élaborez un plan d'action pouvant profiter à votre famille et à vos collègues de travail
- Rassemblez des informations qui peuvent vous aider à développer une compréhension globale de la situation
- Initiez de nouveaux projets au travail
- Réfléchissez au sens et à l'importance de votre travail pour vous
- Utilisez les techniques de pleine conscience



## INTJ – Planificateur conceptuel

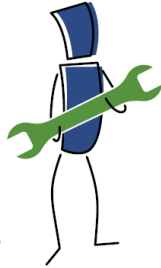
- Rassemblez des informations et donnez-vous le temps d'élaborer votre vision de la situation
- Analysez la situation et identifiez les possibilités qui ont pu être négligées
- Appuyez-vous sur votre vision et votre compréhension pour élaborer un modèle permettant d'anticiper les situations futures
- Identifiez les nouvelles possibilités qui se présentent dans votre travail
- Participez à des projets communautaires dans leur phase de planification pour apporter vos idées
- Faites de l'exercice
- Identifiez un sujet dans lequel vous souhaitez vous investir et renseignez-vous dessus
- Entretenez le contact avec vos relations importantes





## ISTP - Pragmatique logique

- Restez curieux et observez les informations qui apparaissent dans votre champ de vision
- Soyez conscient des critères logiques que vous utilisez pour filtrer les informations
- Analysez ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas
- Engagez-vous dans des projets où une action rapide et décisive est nécessaire
- Partagez votre analyse interne avec les autres pour les aider à comprendre vos décisions
- Demandez de l'aide et du soutien à votre entourage si nécessaire
- Prenez le temps de comprendre les besoins émotionnels et le système de valeur de vos collègues et des membres de votre famille



## INTP - Analyste objectif

- Rassemblez un grand nombre d'informations à votre rythme
- Faites-vous votre propre idée de la situation et formez une vue d'ensemble
- Demandez à avoir le temps de réflexion nécessaire avant de prendre une décision
- Identifiez un nouveau problème à explorer
- Demandez à vos collègues et aux membres de votre famille de quelle façon vous pouvez les soutenir
- Développez de nouvelles compétences ou perfectionnez celles que vous avez déjà
- Prêtez attention à vos besoins physiques
- Pratiquez la méditation
- Faites de l'exercice



## ISFP – Accompagnateur polyvalent

- Collectez des informations sur ce qui se passe et donnez-vous le temps de vous adapter à la situation à votre propre rythme
- Reconnectez à vos valeurs
- Développez en profondeur vos relations
- Faites savoir aux autres ce qui est important pour vous en ce moment
- Renseignez-vous sur ce qui est important pour les personnes qui vous sont chères
- Clarifiez les attentes et faites attention à ne pas vous surcharger
- Félicitez-vous
- Développez une pratique spirituelle



## INFP – Idéaliste attentionné

- Prenez le temps de réunir et de traiter les informations sur la situation
- Reconnectez-vous avec ce qui vous tient à cœur et qui a un sens pour vous, et prenez des décisions en conséquence
- Explorez les possibilités d'épanouissement personnel dans la situation actuelle
- Réfléchissez aux possibilités de changement positifs qu'ouvre cette crise
- Aidez les autres à déterminer ce qui leur tient à cœur et ce qui a un sens pour eux
- Identifiez un nouveau projet qui sort de l'ordinaire
- Utilisez les techniques de pleine conscience
- Faites de l'exercice

