

## **Pour prendre conscience de notre manière privilégiée d'appréhender le réel**

Nous avons des manières très différentes d'appréhender le réel, c'est-à-dire :

- (1) de prendre conscience des informations et de les recueillir
- (2) de les traiter et d'en tirer les conclusions.

Pour prendre ces différences en considération, de multiples approches sont possibles. En voici une tirée de l'indicateur typologique de MYERS-BRIGGS (MBTI). C'est la mise en œuvre opérationnelle de la pensée du psychologue Karl JUNG par deux américaines, la mère et la fille, Katharine BRIGGS et Isabel BRIGGS-MYERS. Voici leur propos.

Pour appréhender le réel, chacun de nous a pris *spontanément* l'habitude de *privilégier* une manière de voir et de faire, celle dans laquelle nous sommes révélés particulièrement doués, en laissant dans l'ombre d'autres points de vue ou façons de considérer et traiter les choses

Personne n'est jamais enfermé dans son type psychologique comme dans une prison. Au contraire, avec l'âge, la personne est suffisamment structurée dans son type pour pouvoir s'ouvrir, sans dommage et avec profit, à des attitudes qui lui étaient moins spontanées.

Pourquoi être attentif à la diversité de nos types psychologiques ?

- Pour nous entraider à l'ouverture d'esprit et de cœur, en réalisant mieux que d'autres personnes fonctionnent très différemment de moi.
- Pour accueillir nos différentes manières d'appréhender le réel comme des richesses et non comme des menaces.
- Pour en tirer profit, en les rendant complémentaires.

- 1<sup>ER</sup> TABLEAU : la **perception** (P), ici définie comme « ce par quoi on prend conscience des informations et on les recueille », soit le n° (1) du premier § ci-dessus.

Dans le tableau relatif à la perception, S = sensation, N = intuition

Exercice : chacun coche à chaque numéro, s'il est plutôt du côté S ou plutôt du côté N. On a ainsi par exemple 1S, 2N, 3S, 4N, 5N etc... On compare les résultats et on partage à ce sujet en prenant des exemples concrets tirés de nos expériences respectives. Cela permet de traiter sereinement les différences avant que d'inévitables tensions n'empoisonnent la vie.

- 2<sup>E</sup> TABLEAU : le **jugement** (J) ici défini comme « ce par quoi on traite les informations recueillies et on tire des conclusions », soit le n° (2) du premier § ci-dessus.

Dans le tableau relatif au jugement, T = Thinking = pensée ; F = Feeling = ressenti.

- 3<sup>E</sup> TABLEAU : **attitudes envers le monde extérieur** : certains sont spontanément plus doués au niveau de la perception (P) des informations et d'autres le sont plus au niveau du jugement (J) ou traitement des informations.
- 4<sup>E</sup> TABLEAU : orientation plus vers le **monde intérieur ou vers l'extérieur**.

## Perception (P)

*prendre conscience ; recueillir l'information, les données*

<u>Sensation (S)</u> <u>"le sens du réel"</u>	<u>Intuition (N)</u> <u>"le 6<sup>e</sup> sens"</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1S perçoit les données à l'état brut, comme les lui livrent ses cinq sens ;</li> <li>• 2S perçoit spontanément par voie du singulier concret : tel cas, tel exemple... ; voit les détails avant le tout ;</li> <li>• 3S processus analytique et discursif ; démarche séquentielle, avec des étapes connues qui peuvent être répétées (comme un ordinateur) ;</li> <li>• 4S perçoit spontanément <u>le présent</u> : ce qui est ici, maintenant ;</li> <li>• 5S le réalisme ;</li> <li>• 6S aime la routine, les procédures établies ;</li> <li>• 7S on pourra le critiquer "d'être sur des rails" ;</li> <li>• 8S préfère utiliser les compétences déjà acquises. ;</li> <li>• 9S parfois l'arbre cache la forêt ;</li> <li>• 10S ce qui est premier: la poule qui donne l'œuf ;</li> <li>• 11S préoccupation transcendante : l'"Un", c'est-à-dire : "le simple", "le fait", "la donnée", si simple qu'on ne peut rien en dire de plus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1N perçoit les <u>relations entre les données</u>, les interconnexions, les implications ;</li> <li>• 2N perçoit spontanément par voie symbolique, par image, abstraction, généralisation...; voit le tout avant les détails ;</li> <li>• 3N vision globale et synthétique ; éclair immédiat, processus inconscient. (un flash) ; la conclusion lui saute aux yeux avant les étapes intermédiaires ;</li> <li>• 4N perçoit spontanément <u>la relation au futur</u>, les possibilités, le présent est tremplin pour l'avenir ;</li> <li>• 5N le rêve ;</li> <li>• 6N aime la nouveauté, le changement, l'innovation, les défis ; commence avec enthousiasme ;</li> <li>• 7N on pourra lui reprocher "d'avoir la tête dans les nuages", de ne pas jouir du moment présent ;</li> <li>• 8N aime utiliser une nouvelle manière de faire ;</li> <li>• 9N parfois la forêt cache l'arbre ;</li> <li>• 10N ce qui est premier : l'œuf, potentiellement poule ;</li> <li>• 11N préoccupation transcendante : le "Beau", c'est-à-dire l'"harmonieux", le "bien orchestré".</li> </ul>

## **Jugement (J)**

### *tirer des conclusions*

<b><u>Pensée (T)</u></b> <i><u>"la logique des principes"</u></i>	<b><u>Sentiment (F)</u></b> <i><u>"la logique du ressenti"</u></i>
1T. tire une conclusion à partir de principes établis, avec une attention logique à la cause et à l'effet, aux prémisses et à la conclusion ;	1F. tire une conclusion à partir de ce qui est ressenti, par un processus d'association à l'expérience passée (par comparaison, analogie) en prêtant attention aux associations personnelles ;
2T. intérêt pour "la vérité" et les grands principes ;	2F. intérêt pour la dimension interpersonnelle et intersubjective ;
3T. valorise la loyauté; sensible à l'injustice, si petite puisse-t-elle paraître ; voit l'injustice comme la violation de l'ordre tel qu'il doit être vraiment ;	3F. valorise l'harmonie ; est particulièrement sensible au conflit, si menu puisse-t-il sembler ;
4T. orientation a-temporelle ; fait appel à la raison, s'appuie sur la logique, aime l'analyse ;	4F. orientation vers le passé, même inconsciemment ; "se souvient", fait appel à ce qui a du sens, s'appuie sur le psychologique ;
5T. la cohérence, la justesse de l'argumentation : voilà l'important. Les principes sont appliqués de façon impersonnelle "que ça me plaise ou non" ;	5F. l'empathie : voilà l'important ; cherche à comprendre le comportement d'autrui ; s'implique aisément dans "l'aide aux autres" ;
6T. peut apparaître non concerné par - ou non conscient de - ce qui est en jeu dans les relations interpersonnelles ou chez autrui ;	6F. peut s'engager à l'aveuglette; peut apparaître fade, insipide ;
7T. trop poussée, la logique de la raison peut obscurcir les limites des présupposés et des principes utilisés ;	7F. trop poussée, l'attention à ce qui est ressenti peut conduire à des états d'âmes ;
8T valorise ce qui est vrai ; se demande : "est-ce vrai, que ça me plaise ou pas" ;	8F. valorise ce qui est bon; se demande : "est-ce bon - qu'est-ce que je ressens à ce sujet ?" ;
9T. domaine transcendantal : le "Vrai" - "la nature des choses" vue comme conformité avec une réalité objective.	9F. domaine transcendantal : le "Bon" - "ce qu'évidemment tout le monde désire".

## Attitudes envers le monde extérieur

<u>Jugement (J)</u> <u>juger, traiter l'information</u>	<u>Perception (P)</u> <u>percevoir, recueillir des informations</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• J1 a besoin que les événements, les relations, les idées soient bien circonscrites, définies ;</li> <li>• J2 aime conclure ; que les choses soient menées à terme ;</li> <li>• J3 la ponctualité est une valeur élevée ; considère le temps sous l'aspect de décision ;</li> <li>• J4 préfère que les choses soient claires à l'avance ; aime l'ordre, les structures ;</li> <li>• J5 aime les horaires ; aime travailler d'après un plan ;</li> <li>• J6 aime ce qui est préparé ; tient compte des délais fixés ;</li> <li>• J7 se montre décidé; choisir n'est pas un problème ;</li> <li>• J8 seul l'essentiel l'intéresse ; il n'a pas besoin de toute l'information recueillie ;</li> <li>• J9 accordé aux facteurs conscients ;</li> <li>• J10 peut sauter à la conclusion et passer à l'action parce que pressé d'aboutir, en ne tenant même pas compte des données fournies par une fonction de perception ;</li> <li>• J11 peut paraître têtu ou borné; peut sembler imposer des structures arbitraires ;</li> <li>• J12 son point faible : ne pas considérer les diverses alternatives ; peut laisser dans l'ombre des personnes et des faits importants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• P1 aime qu'il y ait "du jeu", du flottement, dans les événements, les relations, les idées ;</li> <li>• P2 aime rester ouvert à ce qui peut arriver ;</li> <li>• P3 la ponctualité n'est pas une valeur importante ; considère le temps sous l'aspect d'opportunité ;</li> <li>• P4 a de la tolérance pour l'ambiguïté, le flou ;</li> <li>• P5 préfère ce qui est spontané ; s'adapte aux changements ;</li> <li>• P6 attend la dernière minute pour raccrocher les uns aux autres des éléments disparates ; une date limite est souvent dépassée ou force à passer à la vitesse supérieure ;</li> <li>• P7 tend à postposer les décisions et l'action ;</li> <li>• P8 n'a jamais assez d'information ;</li> <li>• P9 accordé à l'inconscient ;</li> <li>• P10 peut passer à l'action simplement parce que la perception est très aiguë, donc sans laisser place à une décision qui revient à une fonction rationnelle ;</li> <li>• P11 peut être tiré à hue et à dia ; peut se montrer cavalier ;</li> <li>• P12 son point faible : ne pas reconnaître qu'exclure des possibles est pour lui une tragédie ; peut répugner à admettre qu'il a toute l'information requise.</li> </ul>

## Orientation vers le monde extérieur ou intérieur

<p style="text-align: center;"><u>Extraversion (E)</u> <i><u>privilège le monde extérieur</u></i></p>	<p style="text-align: center;"><u>Introversion (I)</u> <i><u>privilège le monde intérieur</u></i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'extraverti tire son énergie du flot d'énergie présent dans le monde extérieur, l'environnement, la scène publique ;</li> <li>• le monde extérieur capte l'attention ; l'extraverti se situe par rapport aux objets extérieurs; la vie est découverte dans la réciprocité avec l'extérieur ;</li> <li>• a besoin de discussions avec les autres pour mettre de l'ordre dans sa propre expérience ; a besoin de parler pour savoir ce qu'il pense ;</li> <li>• tendance à se répandre et à se propager plus qu'à conserver; expansif ; beaucoup d'interactions lui donnent de l'énergie ;</li> <li>• entre facilement en relation; à l'aise dans de nouveaux groupes ;</li> <li>• se donne des libertés ; capable de s'imposer sur des personnes qui ne s'en rendent pas compte ; peut, par la simple force de sa présence, exprimer des requêtes ;</li> <li>• peut négliger l'intériorité nécessaire pour examiner son expérience ;</li> <li>• "si tu ne sais pas où ils en sont, c'est que tu n'as pas écouté" ;</li> <li>• "tu sais toujours à quoi t'en tenir avec lui" ;</li> <li>• "une vie non vécue ne mérite pas une relecture".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'introverti tire son énergie du flot d'énergie présent dans le monde intérieur des idées et des sentiments ;</li> <li>• le monde intérieur est celui où se déploie la plus grande activité; les choses trouvent leur sens dans ce monde ; la vie se découvre dans l'intériorité, elle n'est partagée qu'ensuite avec l'extérieur ;</li> <li>• a besoin de temps et d'espace pour examiner son expérience intérieure et pour pouvoir la présenter avec sélectivité ;</li> <li>• tend à consolider, à défendre ; se dévoile et interagit de façon modérée et contrôlée ; ce qui est privé et intime le dynamise ;</li> <li>• préfère le tête-à-tête et le petit groupe ;</li> <li>• peut apparaître réservé, trop dans son jardin secret; veille à respecter l'espace des autres; peut, bloquer une situation par son silence ;</li> <li>• peut oublier qu'il faut révéler ce qui se passe en lui pour être compris; peut oublier que les pensées et les sentiments sont reliés au monde extérieur, dont ils reçoivent des stimuli ;</li> <li>• "si tu ne sais pas où ils en sont, c'est que tu n'as pas demandé" ;</li> <li>• "les eaux calmes ont un lit profond" ;</li> <li>• "une vie sans relecture ne mérite pas d'être vécue".</li> </ul>