



Les Types psychologiques: se connaître, se comprendre et s'accepter.

UN EBOOK CRÉÉ PAR L'ÉCOLE DE L'INDIVIDUATION

Instagram : @lecole_de_lindividuation

Facebook : L'École de l'Individuation

www.lecoledelindividuation.com

© 2025 SA2E – L'École de l'Individuation. Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le Code de la propriété intellectuelle et réservé à un usage strictement personnel.

Il est fourni soit dans le cadre d'un achat individuel.

Toute reproduction, représentation, modification, diffusion ou utilisation, partielle ou totale, sur quelque support que ce soit, est interdite sans autorisation écrite préalable de SA2E.

Avant-propos

“Les Types psychologiques de Carl Gustav Jung ne sont pas un dispositif de diagnostic psychologique ou médical.

Selon l'approche de Jung c'est une démarche éducative, personnelle, qui vise à une meilleure connaissance de soi-même et ne saurait être utilisée à un autre usage.

Déterminer son Type psychologique individuel est un processus qui passe par plusieurs étapes.

Vous pouvez, au début de cette démarche, ressentir de la confusion ou de la difficulté à stabiliser votre Type psychologique.

Prenez le temps nécessaire à ce que les couches plus profondes de votre psychisme participent également au processus, sous forme par exemple d'intuitions, de sensations ou de vécus.

Votre seul mental ne peut parvenir à déterminer correctement votre Type psychologique: c'est un processus à la fois affectif, corporel et mental.”

*"Ce qu'on ne veut pas savoir
de soi-même finit par
arriver de l'extérieur
comme un destin."*



CARL GUSTAV JUNG

Sommaire

01

INTRODUCTION

- Pourquoi travailler son Type psychologique ?
- Comment est construit un Type psychologique ?
- Type psychologique et travail de l'Ombre

02

TESTS : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE TYPE PSYCHOLOGIQUE

- Êtes vous plutôt Jugement ou Perception ?
- Êtes vous plutôt Sensation ou Intuition ?
- Êtes vous plutôt Pensée ou Sentiment ?
- Êtes vous plutôt Extraverti(e) ou Introverti(e) ?

03

TYPES PSYCHOLOGIQUES : QUALITÉS ET OMBRES

04

DÉCOUVREZ LE TYPE SENSATION

- Synthèse sur la Fonction Sensation
- Sensation Introvertie Mature et Immature
- Sensation Extravertie Mature et Immature

05

DÉCOUVREZ LE TYPE INTUITION

- Synthèse sur la Fonction Intuition
- Intuition Introvertie Mature et Immature
- Intuition Extravertie Mature et Immature

06

DÉCOUVREZ LE TYPE SENTIMENT

- Synthèse sur la Fonction Sentiment
- Sentiment Introverti Mature et Immature
- Sentiment Extraverti Mature et Immature

07

DÉCOUVREZ LE TYPE PENSÉE

- Synthèse sur la Fonction Pensée
- Pensée Introvertie Mature et Immature
- Pensée Extravertie Mature et Immature

08

FAIRE SA PROPRE CARTE

- Tableau d'Auto-Évaluation

09

CONCLUSION

POURQUOI TRAVAILLER SON TYPE PSYCHOLOGIQUE ?

Se connaître véritablement est l'un des plus grands leviers de transformation personnelle. Nos réactions, nos choix et même nos relations sont largement influencés par des schémas inconscients qui nous façonnent depuis l'enfance. En comprenant notre **Type psychologique**, nous mettons en lumière ces mécanismes invisibles et gagnons en clarté sur notre manière d'agir et d'interagir avec le Monde.

Travailler son Type psychologique, ce n'est pas simplement mettre une étiquette sur sa personnalité, c'est **prendre conscience de ses forces, reconnaître ses faiblesses et apprendre à équilibrer ces dynamiques**. C'est aussi une opportunité précieuse d'améliorer nos relations, d'affiner nos prises de décision et de mieux comprendre les autres en développant une plus grande tolérance et empathie.

Ce travail nous invite à un processus d'**Individuation**, où nous ne sommes plus prisonniers de nos automatismes, mais où nous pouvons choisir consciemment la direction que nous voulons donner à notre vie.

COMMENT EST CONSTRUIT UN TYPE PSYCHOLOGIQUE ?

Carl Gustav Jung a identifié huit **fonctions psychologiques** organisées autour de deux grands axes.

L'orientation de l'énergie :

- **Extraversion (+)** : tournée vers l'extérieur, l'action, la relation aux autres.

- **Introversion (-)** : tournée vers l'intérieur, la réflexion, l'univers des idées.

Les modes de perception (comment nous captons l'information) :

- **Sensation (SN)** : perçoit le Monde à travers les faits concrets et les détails.
- **Intuition (I)** : capte les tendances globales, les connexions invisibles et les possibilités futures.

Les modes de décision (comment nous prenons nos choix) :

- **Pensée (P)** : logique, objectif, fondé sur des critères rationnels.
- **Sentiment (ST)** : basé sur les valeurs, l'harmonie et l'émotion.

Le rapport à l'organisation :

- **Jugement** : structuré, organisé, préfère les décisions claires et planifiées.
- **Perception** : spontané, adaptable, laisse les possibilités ouvertes.

Chaque individu possède **une fonction Dominante**, une **fonction Secondaire**, et des fonctions moins développées qui influencent son équilibre psychologique. L'enjeu du travail sur son Type est d'**intégrer progressivement les aspects moins développés** afin de tendre vers un fonctionnement plus harmonieux et plus conscient.

TYPE PSYCHOLOGIQUE ET TRAVAIL DE L'OMBRE

Travailler son **Type psychologique**, c'est apprendre à mieux se connaître, à identifier nos forces et nos mécanismes naturels. Mais cela ne suffit pas pour évoluer pleinement. Chaque Type possède aussi ses **zones d'ombre**, ces parties de nous que nous refoulons, ignorons ou projetons sur les autres.

Notre **Ombre**, selon Jung, contient tout ce que nous avons mis de côté

parce que cela ne correspondait pas à l'image que nous voulions donner de nous-mêmes. Pourtant, c'est en allant à sa rencontre que nous pouvons nous libérer de schémas limitants et intégrer les aspects manquants de notre personnalité.

Comprendre son **Type psychologique**, c'est donc une première étape. Travailler son **Ombre**, c'est aller plus loin : c'est réconcilier toutes nos facettes pour devenir une version plus complète et authentique de nous-mêmes.

Travailler son Ombre, dans le cadre de la Psychanalyse, fait référence à la notion de l'Ombre de l'âme, un concept popularisé par le médecin psychiatre Carl Jung. **L'Ombre représente les aspects de notre personnalité que nous réprimons, ignorons ou rejetons** parce qu'ils sont considérés comme inacceptables, honteux ou indésirables. Ces parties refoulées de nous-mêmes, souvent inconscientes, peuvent influencer nos comportements de manière négative si elles ne sont pas intégrées de manière saine. La compréhension de notre Type psychologique peut jouer un rôle crucial dans ce processus.

Voici quelques étapes pour travailler son Ombre grâce à la compréhension de notre Type psychologique :

1. Identifier les caractéristiques de notre Type psychologique : Chaque Type a ses propres tendances, forces et faiblesses. Par exemple, un Type Introverti pourrait avoir du mal avec l'expression des émotions, tandis qu'un Type Extraverti pourrait éviter la solitude et la réflexion intérieure.

2. Reconnaître les projections : Parfois, les aspects de notre Ombre apparaissent dans nos jugements et projections sur les autres. Si nous avons des réactions fortes face à certaines personnes ou comportements, cela peut être un indice de notre Ombre.

3. Explorer les aspects réprimés : Après avoir identifié les traits associés à notre Ombre, il s'agit de les explorer avec bienveillance. Cela peut inclure des traits comme l'agression, la dépendance émotionnelle ou la peur de l'échec, par exemple. En les acceptant et en les comprenant, nous pouvons les intégrer de manière constructive.

4. Faire face à nos peurs et à nos désirs refoulés : Parfois, les aspects de notre Ombre sont liés à des peurs ou des désirs refoulés qui peuvent nous bloquer. Accepter ces sentiments, au lieu de les fuir, peut nous libérer de comportements limitants.

5. Équilibrer les forces et les faiblesses : Connaître notre Type psychologique nous aide à trouver un équilibre entre nos forces naturelles et les aspects moins développés de notre personnalité. Cela permet de développer une intégration harmonieuse de notre ombre.

Prêt à explorer votre Type psychologique et à mieux comprendre votre fonctionnement ?

TESTS : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE TYPE PSYCHOLOGIQUE

ÊTES VOUS PLUTÔT JUGEMENT OU PERCEPTION ?

Pour trouver sa dominante (Jugement = Sentiment/Pensée) ou Perception = (Sensation/Intuition)

TYPE JUGEMENT	TYPE PERCEPTION	J O U P ?
Plutôt résolu.	Plutôt curieux.	
Vit selon des plans et des normes qu'il ne met pas de côté facilement.	Vit selon la situation du moment.	
Fait des choix nets parmi les différentes possibilités.	Rechigne à choisir de façon tranchée.	
N'apprécie pas les situations non planifiées ou inattendues.	Accepte facilement le non-prévu et l'inattendu.	
Plutôt rationnel.	Plutôt empirique.	
Aime que les choses soient réglées et décidées rapidement.	Aime garder les décisions ouvertes aussi longtemps que possible.	
Pense savoir ce que les autres doivent faire et a tendance à leur dire.	Curieux de ce que les autres font et de ce qui en adviendra.	
Prend du plaisir à terminer les choses.	Prend du plaisir à commencer quelque chose.	

TYPE JUGEMENT	TYPE PERCEPTION	J O U P ?
Considère les personnes de Type Perception comme des vagabonds sans but.	Considère les personnes de Type Jugement comme trop rigides.	
Vise à avoir raison.	Vise à ne rien manquer.	
Discipliné, décidé et exigeant.	Souple, flexible et tolérant.	
TOTAL		

ÊTES VOUS PLUTÔT SENSATION OU INTUITION ?

TYPE SENSATION (SN)	TYPE INTUITION (I)	SN OU I ?
Font face à la vie par l'observation, en privilégiant le plaisir.	Font face à la vie dans l'attente de ce qui vient, assoiffés d'inspiration.	
Reçoivent facilement les impressions sensorielles liées à l'environnement externe.	Reçoivent facilement les impressions sensorielles liées à l'inspiration du moment.	
Privilégient ce qui sert au moment présent.	Privilégient ce qui sert à plus tard.	
Plutôt jouisseurs, généralement satisfaits.	Initiateurs, inventeurs, promoteurs, généralement impatientes.	
Très dépendants de leur environnement physique.	Assez indifférents aux autres et à leur environnement, donc plus indépendants.	
Détestent les activités qui empêchent la sensation et sont réticents à sacrifier le plaisir immédiat pour un gain futur.	Détestent les activités nécessitant une concentration sur la sensation et sont prêts à sacrifier le présent.	
Préfèrent l'art de vivre dans le présent aux satisfactions que procurent les projets.	Ne vivent que pour ce que le futur promet.	
Contribuent au bien-être public en insistant sur le bien-être et le loisir.	Contribuent au bien-être public en insistant sur l'inventivité et par leur leadership.	
Toujours à la limite d'être frivoles.	Toujours à la limite d'être inconstants.	
TOTAL		

ÊTES VOUS PLUTÔT PENSÉE OU SENTIMENT ?

TYPE PENSÉE (P)	TYPE SENTIMENT (ST)	P OU ST ?
Valorise la logique avant le sentiment.	Valorise le sentiment avant la logique.	
Habituellement détaché, s'intéresse plus aux choses qu'aux relations humaines.	Habituellement chaleureux, s'intéresse avant tout aux gens.	
Privilégie la vérité au tact.	Privilégie le tact à la vérité.	
Aptitudes plutôt gestionnaires.	Aptitudes plutôt sociales.	
Remet souvent en question les conclusions des autres, pensant qu'ils ont tort.	Est souvent d'accord avec son entourage, pensant qu'ils ont probablement raison.	
Organise les faits et idées en séquence logique.	A du mal à structurer l'information et donne souvent trop de détails.	
Sous-estime et dénigre les sentiments et le vécu, les jugeant incompatibles avec la pensée.	Privilégie le vécu à la pensée dans les décisions quotidiennes.	
Contribue au bien-être par l'activité intellectuelle, la recherche et la critique des habitudes, coutumes et croyances.	Contribue au bien-être par l'action sociale et l'engagement dans les bonnes causes.	
Naturellement bref et direct, peut sembler peu amical.	Naturellement amical, trouve difficile d'être concis.	
TOTAL		

ÊTES VOUS PLUTÔT EXTRAVERTI(E) OU INTROVERTI(E) ?

TYPE EXTRAVERTI (+)	TYPE INTROVERTI (-)	+ OU - ?
Réfléchit a posteriori, ne peut comprendre la vie avant de l'avoir vécue.	Réfléchit a priori, ne peut vivre la vie avant de l'avoir comprise.	
Attitude détendue et confiante, plonge sans hésiter dans de nouvelles expériences.	Attitude réservée et interrogative, s'arrête souvent pour sonder la situation.	
Attention tournée vers les événements extérieurs, les gens et les choses.	Attention tournée vers les événements intérieurs, les vécus et les idées.	
Personne d'action et de réalisations concrètes.	Personne d'idées et d'inventions.	
Agit d'abord, réfléchit ensuite, puis agit de nouveau.	Réfléchit d'abord, agit ensuite, puis réfléchit encore.	
Se dépense sans compter pour les sollicitations extérieures, qui constituent pour lui la vie.	Se défend autant que possible des sollicitations extérieures.	
Compréhensible, accessible et sociable.	Subtil, impénétrable, taciturne et souvent timide.	
Tendance à la superficialité (au sens de "légèreté").	Tendance au manque de réalisme.	
Expansif, exprime ses émotions au fur et à mesure qu'il les vit.	Intense et passionné, refoule ses émotions et les protège comme des dangers explosifs.	
Plus à l'aise dans le Monde des gens et des choses.	Plus à l'aise dans le Monde des idées et des vécus.	
Dans ce qui compte, son comportement est dicté par des conditions objectives.	Dans ce qui compte, son comportement est dicté par des conditions subjectives.	
TOTAL		

TYPES PSYCHOLOGIQUES : QUALITÉS ET OMBRES

Ce tableau vous permet d'identifier vos forces et vos Ombres afin de mieux comprendre votre dynamique psychologique. L'acceptation et l'intégration de ces aspects permettent une évolution plus équilibrée et harmonieuse.

TYPE	QUALITÉS	OMBRES
Sensation Introvertie (SN -)	Ancrage rassurant dans le corps, inspiré par le passé et le présent. Ordre et stabilité dans les idées et modèles. Attention fine aux détails et aux expériences passées.	Oubli des informations quotidiennes, confusion des souvenirs. Rejet des détails en l'absence de lien direct avec la réalité présente. Refus de se remémorer certaines expériences.
Sensation Extravertie (SN +)	Expérimentation et immersion dans l'instant. Transformation des idées en actions tangibles. Contribution chaleureuse au groupe et aux valeurs collectives.	Nie ses désirs et interdit l'expression des envies des autres. Maladresse physique, difficulté à synthétiser une vision globale. Évitement des situations nécessitant bon sens et action concrète.
Intuition Introvertie (I -)	Vision cohérente et synthétique sur le long terme. Compréhension intuitive et capacité à anticiper les événements. Prise de hauteur et clarté des objectifs.	Superstition, remise en question des croyances des autres. Création de connexions erronées et modèles incohérents. Déformation de la réalité et rejet des aspirations personnelles.
Intuition Extravertie (I +)	Créativité dynamique, innovation disruptive. Enthousiasme et génération d'idées nouvelles. Capacité à créer des opportunités et à repenser les traditions.	Dispersion, difficulté à structurer un projet. Scepticisme, lenteur face aux nouvelles possibilités. Dévalorisation des modèles théoriques et rejet des approches rationnelles.

TYPE	QUALITÉS	OMBRES
Sentiment Introverti (ST -)	Connexion authentique aux valeurs personnelles et aux ressentis. Présence empathique et engagement sincère. Sens moral qui guide vers des décisions cohérentes.	Reste en surface des questions morales et éthiques. Manipulation émotionnelle, rigidité morale. Difficulté à différencier le superflu de l'essentiel.
Sentiment Extraverti (ST +)	Soutien et bienveillance adaptés aux situations et aux personnes. Création d'un environnement harmonieux et respectueux des valeurs communes. Expression maîtrisée des émotions.	Influence et manipulation à travers la morale et les principes. Ignorance ou négation des sentiments des autres. Hypocrisie et jeu émotionnel basé sur la culpabilité.
Pensée Introvertie (P -)	Curiosité intellectuelle, recherche de vérité. Capacité à simplifier des concepts complexes et à structurer les idées de manière logique.	Dénigrement des principes logiques, critique exagérée des raisonnements non expliqués. Mélange des hypothèses et des faits, difficulté à prendre du recul.
Pensée Extravertie (P +)	Communication directe et logique, structuration efficace des projets. Planification et mise en place de stratégies en lien avec une mission de vie.	Oubli des conséquences pratiques des actions, erreurs d'anticipation. Maquillage de la réalité pour servir des objectifs personnels. Tendance à remettre en question les règles établies.

Module 4

Découvrez le Type Sensation

SYNTHÈSE SUR LA FONCTION SENSATION

La **Sensation (SN)**, selon la typologie jungienne, désigne la **perception immédiate et concrète du Monde extérieur** à travers les **sens** (vue, ouïe, toucher, goût, odorat). Cette fonction privilégie l'expérience directe et tangible, en se concentrant sur les éléments factuels et présents. Les individus qui en font un usage dominant sont **très conscients de leur environnement physique** et réagissent aux **stimuli sensoriels** de manière immédiate.

1. Sensation Introvertie

Le **Type Sensation Introvertie (SN-)** se caractérise par une **perception détaillée et interne des sensations**, mettant l'accent sur une **intérieurisation des expériences sensorielles** plutôt que sur une recherche constante de nouvelles stimulations.

Sensation Introvertie Mature

- **Réceptivité aux détails** : Sens aigu des nuances et des subtilités sensorielles.
- **Richesse intérieure** : Intériorisation des expériences pour une perception approfondie du Monde.
- **Préférence pour la solitude réfléchie** : Apprécie les moments de calme pour assimiler ses expériences.
- **Sens de l'observation affûté** : Capacité à remarquer des éléments imperceptibles aux autres.
- **Engagement conscient dans l'expérience** : Cherche un sens et une

compréhension approfondie de ses perceptions.

- **Capacité à rester centré et présent** : Vivre pleinement l'instant sans se laisser distraire par des préoccupations superflues.

Sensation Introvertie Immature

- **Tendance à l'isolement** : Difficulté à interagir activement avec le Monde extérieur.
- **Surcharge sensorielle interne** : Trop forte absorption des stimuli pouvant mener à une sensation d'oppression.
- **Difficulté à exprimer ses expériences sensorielles** : Incapacité à verbaliser ses ressentis.
- **Rumination excessive** : Tendance à trop analyser ses perceptions et émotions.
- **Isolement social** : Retrait du Monde extérieur pouvant engendrer une solitude pesante.
- **Évitement des conflits** : Incapacité à gérer des confrontations, préférant l'ignorance des tensions.
- **Manque d'estime de Soi** : Dévalorisation de ses propres capacités et perceptions.
- **Dépendance émotionnelle** : Recherche excessive de soutien extérieur pour valider ses ressentis.

2. Sensation Extravertie

Le **Type Sensation Extravertie (SN+)** se focalise sur **l'exploration du Monde extérieur à travers les sens**. Ces individus sont **énergétiques, interactifs et recherchent l'expérience directe** des sensations physiques.

Sensation Extravertie Mature

Engagement sensoriel actif : Exploration et interaction constante avec l'environnement.

Attirance pour les expériences sensorielles : Passion pour les loisirs et activités stimulant les sens.

Sociabilité et ouverture : Enthousiasme pour les échanges et découvertes nouvelles.

- **Observation aiguisée** : Attention portée aux détails du Monde physique.
- **Capacité à rester centré et présent** : Sait profiter pleinement des expériences vécues.
- **Flexibilité et adaptabilité** : Ajustement facile aux nouvelles situations.
- **Appréciation de l'esthétique et de la beauté** : Sensibilité aux arts, à la nature et aux plaisirs sensoriels.
- **Respect des limites personnelles** : Conscient de la nécessité d'alterner stimulation et repos.
- **Capacité à inspirer les autres** : Joie de vivre communicative et influence positive sur l'entourage.

Sensation Extravertie Immature

- **Superficialité** : Expériences vécues sans réelle réflexion ou compréhension.
- **Sensibilité excessive aux stimuli** : Risque de surcharge sensorielle par manque de filtrage.
- **Difficulté à se recentrer** : Besoin constant d'action pouvant mener à un épuisement.
- **Hyperactivité et impulsivité** : Difficulté à canaliser son énergie de manière constructive.
- **Dépendance à la stimulation** : Recherche incessante de nouvelles expériences sans réflexion préalable.
- **Manque de discipline** : Difficulté à se concentrer et à maintenir une attention soutenue.
- **Gratification instantanée** : Difficulté à différer le plaisir et tendance à privilégier l'immédiateté.
- **Faible tolérance à la frustration** : Réactions excessives face aux contrariétés.
- **Manque de profondeur et de réflexion** : Évitement de l'introspection et de la prise de recul.

Conclusion

La Sensation, qu'elle soit **Introvertie** ou **Extravertie**, est essentielle pour

vivre pleinement le présent et interagir avec le Monde physique. Lorsqu'elle est équilibrée, elle permet d'apprécier **les expériences sensorielles tout en conservant une profondeur de perception.**

Son développement harmonieux permet d'éviter **l'hyperstimulation, l'isolement ou la superficialité**, pour en tirer une force dans le quotidien.

TABLEAU DE LA FONCTION SENSATION

NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT	SENSATION INTROVERTIE (SN-)	SENSATION EXTRAVERTIE (SN+)
Immature Hypo	Coupé de Soi et de la réalité : Somatisation, lenteur excessive, manque de ressenti. Négligence du corps et des sensations internes, évitement des situations physiques.	Submergé par les stimuli : Réfractaire au changement, désorienté face à la nouveauté, oubli des ressentis personnels. Immobilisé face aux sollicitations extérieures.
Immature Hyper	Déni de la réalité et inertie : Perte de repères espace/temps, refus d'écouter ses besoins corporels. Négligence, maladresse, paresse, tendance à s'enfermer dans une routine figée.	Tête brûlée et excès sensoriels : Brutalité, mépris des détails, surexploitation des objets extérieurs. Risque d'addiction à l'intensité sensorielle, recherche excessive de stimulation.
Mature	Kinesthésique et méthodique : Pratique corporelle développée, précision et persévérance. Capacité à utiliser son corps pour stabiliser son état intérieur. (Ex : yogi, marathonien).	Agile et expérientiel : Intégration fluide des expériences, adaptabilité, créativité manuelle. Capacité à trouver des solutions astucieuses dans l'instant. (Ex : artisan, bricoleur, MacGyver).
Influences et stimulation	Accès privilégié à la force vitale et aux sensations profondes. Capacité à ressentir les répercussions des stimuli extérieurs sur son Monde intérieur.	Expérience directe du réel par la sensation immédiate. Recherche du plaisir dans l'action et la manipulation de l'environnement.

Ce tableau illustre les différentes manifestations de la **fonction Sensation**,

en fonction de son **orientation** (Introvertie ou Extravertie) et de son **niveau de maturité**.

- L'**immaturité hypoactive** (notée "hypo") correspond à un trait de caractère faible et sous-développé.
- L'**immaturité hyperactive** (notée "hyper") correspond à un trait de caractère trop marqué ou envahissant.
- La **maturité** représente un équilibre dans le comportement.

Ce tableau met en évidence à la fois les **forces** et les **pièges** liés à cette fonction, et permet une meilleure compréhension du **rapport au corps** et à l'**expérience sensorielle**.

Module 5

Découvrez le Type Intuition

SYNTHÈSE SUR LA FONCTION INTUITION

L'**Intuition (I)** est une fonction cognitive qui permet de **percevoir et comprendre spontanément** des concepts, des schémas et des opportunités, sans recourir à un raisonnement analytique. Elle se manifeste par des idées soudaines, des impressions et une capacité à anticiper les évolutions futures. Cette fonction se décline en deux formes : **Intuition Introvertie (I-)** (tournée vers l'analyse interne et les schémas sous-jacents) et **Intuition Extravertie (I+)** (tournée vers l'extérieur).

1. Intuition Introvertie

Le **Type Intuition Introvertie (I-)** est centré sur l'**exploration des schémas cachés, des significations profondes et des visions à long terme**. Il permet une réflexion introspective et une compréhension des structures sous-jacentes du Monde.

Intuition Introvertie Mature

- **Profondeur de réflexion** : Exploration des concepts au-delà des apparences immédiates.
- **Vision prospective** : Anticipation des évolutions à long terme et perception des implications des décisions.
- **Créativité et originalité** : Génération d'idées novatrices et perspectives uniques.
- **Empathie et compréhension profonde** : Sens aigu des dynamiques humaines et de émotions.
- **Sagesse et discernement** : Capacité à identifier les vérités essentielles

et à tirer des enseignements profonds.

- **Résilience émotionnelle** : Force intérieure permettant de surmonter les épreuves avec sérénité.
- **Leadership inspirant** : Capacité à guider et motiver les autres par une vision éclairée et réfléchie.

Intuition Introvertie Immature

- **Impulsivité et manque de réflexion profonde** : Prise de décisions hâtives sans analyse suffisante.
- **Préoccupation excessive pour soi-même** : Tendance à se centrer uniquement sur ses propres pensées et émotions.
- **Instabilité émotionnelle et insatisfaction chronique** : Difficulté à trouver un sens durable à la vie.
- **Évitement des responsabilités et de la réalité** : Préférence pour la rêverie au détriment des actions concrètes.
- **Manque de vision à long terme** : Difficulté à structurer des objectifs clairs et durables.

2. Intuition Extravertie

Le **Type Intuition Extravertie (I+)** est axé sur la **perception des opportunités et des connexions dans le Monde extérieur**. Les individus dominés par cette fonction sont souvent innovants, curieux et ouverts au changement.

Intuition Extravertie Mature

- **Vision globale et prospective** : Capacité à anticiper les tendances et à percevoir les possibilités émergentes.
- **Créativité et innovation** : Génération d'idées originales et solutions novatrices.
- **Souplesse et adaptabilité** : Ajustement rapide aux nouvelles informations et aux évolutions de l'environnement.
- **Perspicacité interpersonnelle** : Compréhension fine des dynamiques humaines et des intentions des autres.
- **Orientation vers l'action** : Capacité à transformer les idées en projets concrets et réalisables.

- **Leadership inspirant** : Mobilisation et motivation des autres autour d'une vision engageante.
- **Persévérance et résilience** : Capacité à surmonter les obstacles en maintenant une vision à long terme.

Intuition Extravertie Immature

- **Impulsivité dans la prise de décision** : Manque de réflexion avant d'agir, attirance pour la nouveauté sans considération des conséquences.
- **Manque de discernement** : Difficulté à distinguer les idées réalisables des concepts irréalistes.
- **Difficulté à se concentrer** : Saut d'une idée à une autre sans approfondissement.
- **Instabilité émotionnelle** : Sensibilité excessive aux influences extérieures et réactions émotionnelles imprévisibles.
- **Recherche constante de stimulation** : Besoin incessant de nouveauté pouvant empêcher une réflexion approfondie.
- **Manque de planification à long terme** : Difficulté à structurer un projet durablement.
- **Difficulté à s'engager dans des relations durables** : Instabilité émotionnelle menant à des relations fluctuantes.

Conclusion

L'Intuition, qu'elle soit **Introvertie** ou **Extravertie**, permet de capter **des schémas subtils et d'anticiper l'évolution des situations**. Lorsqu'elle est équilibrée, elle favorise **l'innovation, la réflexion profonde et une vision stratégique**. Travailler sur son développement permet d'éviter les pièges de l'impulsivité ou de la rêverie excessive et d'ancrer cette fonction dans une dynamique constructive.

TABLEAU DE LA FONCTION INTUITION

NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT	INTUITION INTROVERTIE (I-)	INTUITION EXTRAVERTIE (I+)
Immature Hypo	Déréalisation et immobilisation : Déconnexion du Monde physique et des symptômes extérieurs. Tendance à l'isolement extrême, scotomisation (refus de voir certains aspects de la réalité). Peut mener à une perte de contact avec le réel.	Inachèvement et conservatisme : Difficulté à transduire les faits en concepts. Ne voit que les choses déjà accomplies, manque de vision prospective. Lenteur et rigidité face aux nouvelles opportunités.
Immature Hyper	Superstition et manipulation des faits : Remise en question de la réalité d'autrui pour la plier à ses propres concepts. Impatience, scepticisme dogmatique, tendance à être addict à la nouveauté sans ancrage.	Hubris de la nouveauté et chaos : Accumulation excessive d'idées sans aboutissement. Création de confusion, tendance à semer des concepts sans les concrétiser. Peu d'attention aux détails, croit bien faire mais engendre du désordre. (Ex : gourou négatif).
Mature	Connexion au Soi et vision claire du Réel : Capacité à lire intuitivement le Monde, à percevoir les schémas sous-jacents et à naviguer avec justesse dans la complexité. Survivant et indépendant.	Fontaine d'insights et agilité dans l'imprévu : Capacité à saisir le bon moment pour agir (Kairos), à percevoir la signification des événements et à innover en continu. Ouverture à la nouveauté avec une approche ludique et expérimentale. (Ex : penseur visionnaire, gourou positif).
Influences et stimulation	Accès privilégié à l'inconscient Profond, lien avec le processus d'individuation et le sens des choses. Traduction du réel en concepts internes, axé sur la transformation et l'origine des phénomènes.	Connexion directe aux possibilités émergentes. Capacité à percevoir et combiner de nouvelles opportunités en créant un flux continu d'idées et d'innovations.

Ce tableau illustre les différentes manifestations de la **fonction Intuition**, en fonction de son **orientation** (Introvertie ou Extravertie) et de son **niveau de maturité**.

- L'**immaturité hypoactive** (notée "hypo") correspond à un trait de caractère **faible et sous-développé**.
- L'**immaturité hyperactive** (notée "hyper") correspond à un trait de caractère **trop marqué ou envahissant**.
- La **maturité** représente un **équilibre dans le comportement**.

Ce tableau met en évidence à la fois les **forces** et les **pièges** liés à cette fonction, et permet une meilleure compréhension de la manière dont l'**Intuition influence la perception du Monde**, la **pensée** et l'**action**.



Module 6

Découvrez le Type Sentiment

SYNTHÈSE SUR LA FONCTION SENTIMENT

La fonction psychologique du **Sentiment (ST)** permet d'évaluer les situations en fonction de leur valeur émotionnelle et de leur importance personnelle. Les individus qui privilégient cette fonction sont sensibles aux émotions, aux besoins des autres ainsi qu'à leurs propres ressentis intérieurs. Cette fonction guide leurs décisions en mettant l'accent sur **l'harmonie, les relations interpersonnelles et les valeurs morales ou éthiques**.

Contrairement à une simple émotivité, le Sentiment implique une **réflexion profonde** sur les implications émotionnelles des choix possibles, en accord avec des valeurs personnelles et des normes éthiques.

1. Sentiment Introverti

Le **Sentiment Introverti (ST-)** est tourné vers l'**intérieurité émotionnelle** et les **valeurs personnelles**. Les personnes qui en font un usage dominant peuvent sembler réservées dans l'expression de leurs émotions, mais elles possèdent une **profonde sensibilité et une grande cohérence interne**.

Sentiment Introverti Mature

- **Profondeur émotionnelle** : Permet de mieux se connaître et de comprendre ses valeurs fondamentales.
- **Authenticité et congruence** : Recherche de l'alignement entre les actions et les convictions profondes, sans se conformer aveuglément aux attentes extérieures.
- **Sensibilité et empathie** : Capacité à ressentir profondément les

émotions des autres, facilitant des relations sincères et un soutien émotionnel fiable.

Sentiment Introverti Immature

- **Évitement des responsabilités sociales ou professionnelles** : Peut entraîner un refus de s'investir dans des événements collectifs ou de prendre des initiatives.
- **Isolement émotionnel** : Réticence excessive à partager ses émotions, pouvant créer une distance avec les autres.
- **Difficulté à gérer les conflits** : Peut se traduire par une tendance à fuir les désaccords ou à réagir de manière disproportionnée aux critiques.
- **Dépendance excessive aux autres** : Recherche constante de validation et de soutien au détriment de l'autonomie émotionnelle.
- **Sur-analyse** : Rumination excessive des émotions et des valeurs, générant des blocages décisionnels.

2. Sentiment Extraverti

Le **Sentiment Extraverti (ST+)** évalue les émotions et les valeurs à travers le **prisme des interactions sociales**. Il est tourné vers l'harmonie collective et prend en compte les attentes et normes du groupe.

Sentiment Extraverti Mature

- **Expression émotionnelle ouverte** : Facilité à partager ses émotions, ce qui favorise une communication chaleureuse et authentique.
- **Empathie sociale** : Capacité à comprendre et à soutenir les autres, faisant de ces individus de bons médiateurs en cas de conflit.
- **Besoin de connexion sociale** : Tire son énergie des interactions humaines et cherche activement à entretenir des relations harmonieuses.
- **Adaptabilité et flexibilité** : Capacité à s'ajuster aux signaux sociaux et à naviguer efficacement dans différents contextes relationnels.

Sentiment Extraverti Immature

- **Dépendance excessive à l'approbation extérieure** : Le bien-être émotionnel peut être trop lié à l'opinion des autres, entraînant un manque d'assurance personnelle.
- **Sur-stimulation émotionnelle** : Peut être submergé par les émotions des autres, rendant la gestion émotionnelle compliquée.
- **Conflit entre valeurs internes et attentes sociales** : Difficulté à trouver un équilibre entre ses propres valeurs et les pressions externes, pouvant générer stress et confusion.

Conclusion

Que le sentiment soit Introverti ou Extraverti, il joue un rôle clé dans la **construction des relations, la prise de décision et l'harmonie personnelle**. Un développement équilibré de cette fonction permet d'éviter les pièges de l'hyper-sensibilité ou de la dépendance émotionnelle et favorise un **alignement authentique avec ses valeurs profondes**.

TABLEAU DE LA FONCTION SENTIMENT

NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT	SENTIMENT INTROVERTI (ST-)	SENTIMENT EXTRAVERTI (ST+)
Immature Hypo	Rigide, renfermé : Difficulté de compréhension et d'expression des émotions. Se sent envahi par les sentiments des autres. Éternellement déçu par une quête d'intensité émotionnelle. Manque de spontanéité et idéalisme excessif.	Mendiant de la relation : Recherche de lien à tout prix, sans discernement. Hyper-adaptation aux autres, négation de soi. Surinvestissement parental, peur du rejet, paranoïa. Peut devenir dictatorial en réponse à l'angoisse relationnelle.
Immature Hyper	Narcissique, égocentrique, opportuniste : Se concentre uniquement sur son propre vécu, valorise l'interaction si elle sert ses intérêts. Peut être superficiel, en sympathie exagérée avec les autres, submergé par les émotions. Tendance dramatique et obsessionnelle.	Addict, rigide, manipulateur : Expansif et dominant dans la relation. Cherche à maximiser l'impact émotionnel. Manipule pour assurer ses relations et éviter la solitude.
Mature	Lisibilité et lucidité émotionnelle : Comprend ses propres émotions et celles des autres. Exprime son vécu de manière authentique et créative.	Lecture fine de la relation et facilitateur social : Fédérateur et médiateur, sait harmoniser les relations. Fonction parentale naturelle, rayonne dans les interactions. Capacité à créer du lien et à inspirer les autres. (Exemple : Saint François d'Assise).
Influences et stimulation	Accès privilégié au subconscient, capable de relier des images et des symboles pour générer des insights. Profonde connexion aux dimensions inconscientes et imaginatives.	Privilégie la relation directe et l'échange comme moteur d'évolution. Inspiré par les interactions et la dynamique sociale.

Ce tableau illustre les différentes manifestations de la **fonction Sentiment**, en fonction de son **orientation** (Introvertie ou Extravertie) et de son **niveau de maturité**.

- L'**immaturité hypoactive** (notée "hypo") correspond à un **trait de caractère faible et sous-développé**.
- L'**immaturité hyperactive** (notée "hyper") correspond à un **trait de caractère trop marqué ou envahissant**.
- La **maturité** représente un **équilibre dans le comportement**.

Ce tableau met en évidence à la fois **les forces** et **les pièges** liés à cette fonction, et permet une meilleure compréhension **des dynamiques émotionnelles et relationnelles** propres à chaque Type, ainsi que de **leurs défis et ressources**.



Module 7

Découvrez le Type Pensée

SYNTHÈSE SUR LA FONCTION PENSÉE

La fonction **Pensée (P)** permet d'évaluer et de traiter l'information de manière **rationnelle et logique**. Les individus qui privilégient cette fonction s'appuient sur des critères objectifs pour analyser les situations et prendre des décisions. Elle peut se manifester sous deux formes : **Pensée Extravertie (P+)** (orientée vers l'extérieur) et **Pensée Introvertie (P-)** (orientée vers l'intériorité et l'analyse profonde).

1. Pensée Introvertie

Le **Type Pensée Introvertie (P-)** est centré sur une réflexion interne approfondie, privilégiant l'**analyse des concepts et des structures sous-jacentes aux situations**.

Pensée Introvertie Mature

- **Profondeur de réflexion** : Capacité à explorer des idées et concepts de manière détaillée.
- **Créativité et originalité** : Génère des idées innovantes grâce à une réflexion introspective.
- **Autonomie et indépendance** : Prend des décisions de manière réfléchie et autonome.
- **Compassion et empathie** : Sensibilité aux besoins des autres, capacité à comprendre différentes perspectives.
- **Authenticité et intégrité** : Agit en accord avec ses valeurs profondes.
- **Leadership réfléchi** : Apporte une vision stratégique et nuancée dans la prise de décision.

Pensée Introvertie Immature

- **Isolement excessif** : Tendance à éviter les interactions sociales et à se replier sur soi-même.
- **Rumination négative** : Pensées autocritiques répétitives menant à l'anxiété et au doute.
- **Difficulté à prendre des décisions** : Paralysie face aux choix par excès d'analyse.
- **Sensibilité excessive** : Prend les critiques trop personnellement.
- **Peur du changement** : Résistance à sortir de sa zone de confort.
- **Manque de confiance en Soi** : Auto-dénigrement pouvant freiner les actions et décisions.

2. Pensée Extravertie

Le **Type Pensée Extravertie (P+)** se caractérise par une analyse logique du Monde extérieur. Les individus de ce Type privilégient les faits concrets, la structuration des idées et la **prise de décisions basée sur des éléments tangibles et observables**.

Pensée Extravertie Mature

- **Adaptabilité et flexibilité** : Capacité à s'ajuster rapidement aux défis et aux changements.
- **Collaboration et communication efficace** : Exprime clairement ses idées et intègre les points de vue des autres.
- **Leadership inspirant** : Motive et mobilise les autres autour d'objectifs communs.
- **Responsabilité et intégrité** : Prise de décisions éthiques et engagement envers la justice.
- **Sensibilité aux besoins des autres** : Prend en compte l'impact des décisions sur son entourage.
- **Gestion efficace du temps et des ressources** : Sait établir des priorités et organiser les tâches efficacement.

Pensée Extravertie Immature

- **Impulsivité et manque de réflexion** : Prise de décisions hâtives sans analyse approfondie.
- **Superficialité** : Privilégie les aspects visibles et simplistes des situations.
- **Besoin constant de stimulation** : Difficulté à se concentrer sur une tâche sur le long terme.
- **Recherche excessive d’approbation sociale** : Dépendance au regard des autres.
- **Difficulté à écouter activement** : Tendance à imposer son opinion sans prendre en compte celles des autres.
- **Évitement des conflits** : Crainte des désaccords pouvant mener à des problèmes non résolus.

Conclusion

La fonction Pensée, qu’elle soit **Introvertie** ou **Extravertie**, joue un rôle essentiel dans l’analyse des situations et la prise de décisions. Lorsqu’elle est développée de manière équilibrée, elle permet **une réflexion structurée, une communication efficace et une prise de décision alignée avec la réalité et les valeurs profondes**. Travailler sur ses faiblesses et renforcer ses forces permet d’optimiser cette fonction pour un meilleur épanouissement personnel et professionnel.

TABLEAU DE LA FONCTION PENSÉE

NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT	PENSÉE INTROVERTIE (P-)	PENSÉE EXTRAVERTIE (P+)
Immature Hypo	Fixation conceptuelle : Bloqué dans ses idées, enfermé dans ses concepts. Refuse d'envisager d'autres perspectives jugées irrationnelles. Procrastination due à une analyse excessive.	Désorganisation et improvisation : Tendance à contourner les règles, procrastination et manque de structure. Noie les problèmes dans des excuses et manque de rigueur.
Immature Hyper	Dogmatique et perfectionniste : Privilégie la vérité au tact, encyclopédique et exhaustif. Pinailleur, dictatorial, borné. Pense que ses idées sont les plus efficaces et refuse la remise en question.	Contrôle excessif et manipulation : Dominateur, hyper-contrôlant, autoritaire. S'arrange avec la réalité pour qu'elle colle à son modèle. Peut être moqueur et manipulateur.
Mature	Synthèse et conceptualisation : Art de structurer les idées et d'abstraire le Réel avec clarté. Capacité à rendre accessibles des concepts complexes. Recherche du sens et de la connaissance. (Ex : philosophe, chercheur)	Efficacité et organisation : Structuration logique et claire du Réel. Pragmatique et stratégique, orienté vers l'anticipation et la planification. Capacité à organiser et gérer des projets. (Ex : chef de projet, leader politique)
Influences et stimulation	Accès privilégié au conscient, siège du raisonnement logique et de la structuration des idées. Recherche de compréhension et de modélisation du Réel.	Privilégie l'efficacité et la mise en œuvre de méthodes adaptées au contexte. Axé sur l'optimisation et la cohérence des actions concrètes.

Ce tableau illustre les différentes manifestations de la **fonction Pensée**, en fonction de son orientation (Introvertie ou Extravertie) et de son **niveau de maturité**.

- L'**immaturité hypoactive** (notée "hypo") correspond à un **trait de caractère faible et sous-développé**.

- L'**immaturité hyperactive** (notée "hyper") correspond à un trait de caractère **trop marqué ou envahissant**.
- La **maturité** représente un **équilibre dans le comportement**.

Ce tableau met en évidence à la fois les **forces** et les **pièges** liés à cette fonction, et permet une meilleure compréhension de la manière dont la **Pensée influence la structuration des idées** et la **prise de décision**.

TABLEAU D'AUTO-ÉVALUATION

Ce tableau vous permet d'évaluer votre fonctionnement psychologique en identifiant votre type et en situant votre niveau de développement. Prenez le temps de réfléchir et de remplir chaque case en fonction de votre expérience personnelle.

NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT	DOMINANTE	INFÉRIEURE	SECONDAIRE	EQUILIBRANTE
IMMATURE HYPO				
IMMATURE HYPER				
MATURE				
INFLUENCES ET STIMULATION				

Instructions :

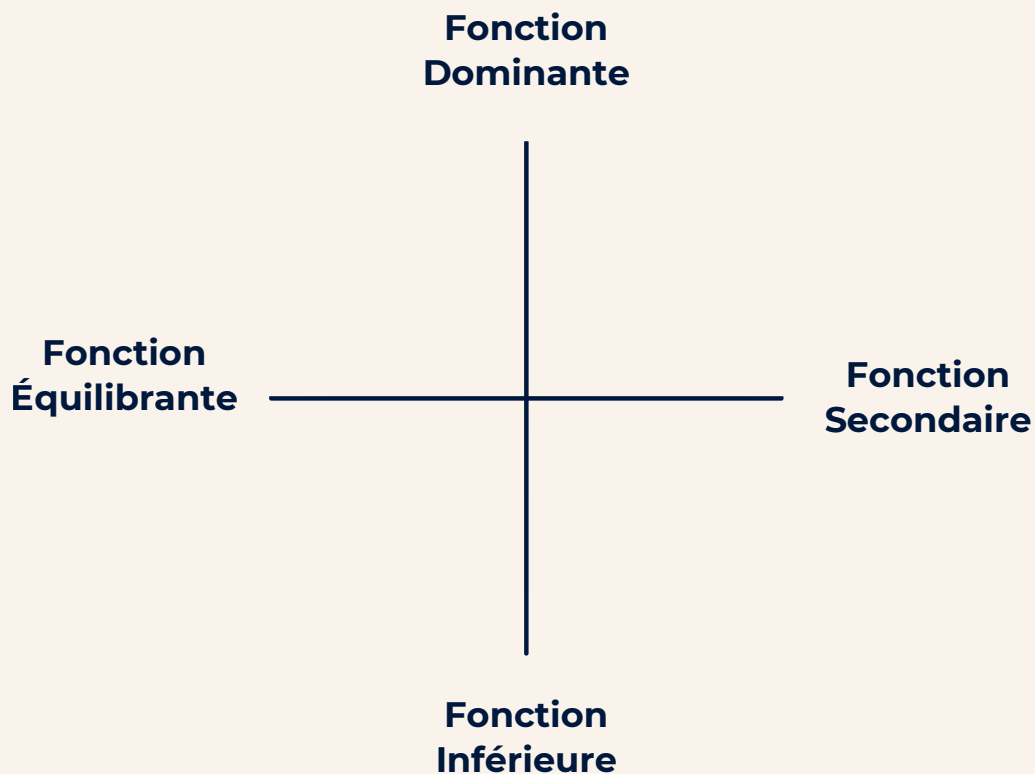
- **Définissez votre Type psychologique** : Identifiez si vous êtes plutôt **Introverti** ou **Extraverti**, **Perception** ou **Jugement** pour vous aider à définir votre **Dominante**.
- Ensuite définissez votre **Secondaire**, votre **Inférieure** et enfin votre fonction **Équilibrante**.

- **Analysez votre développement** : Décrivez vos tendances et comportements dans chaque niveau de maturité.
- **Soyez sincère** : Ce tableau est un outil de réflexion personnelle, il vous aidera à mieux comprendre vos forces et axes d'amélioration pour travailler vos ombres.

Ce tableau est conçu pour favoriser une prise de conscience et une meilleure connaissance de Soi.

N'hésitez pas à l'utiliser comme support pour suivre votre évolution.

Illustration d'une carte corrélatrice :



Conclusion

La connaissance de Soi est un voyage intime et profond, où chaque découverte nous rapproche d'une version plus authentique de nous-mêmes. Comprendre ses fonctions psychologiques permet d'harmoniser nos forces et nos faiblesses, de mieux interagir avec notre environnement et d'embrasser pleinement notre "individualité".

Carl Gustav Jung nous rappelle :

« Celui qui regarde à l'extérieur rêve, celui qui regarde à l'intérieur s'éveille. »

L'exploration de nos propres schémas intérieurs, de nos intuitions, de nos ressentis et de notre logique nous offre la possibilité d'**aligner notre Être avec notre essence profonde**. En acceptant nos zones d'ombre autant que nos lumières, nous devenons les véritables architectes de notre destinée.

Le plus beau cadeau que l'on puisse se faire est donc d'oser cette introspection, d'apprendre à se connaître et de cultiver cette conscience de Soi pour avancer avec plus de clarté, d'équilibre et d'authenticité.