

LES TYPES PSYCHOLOGIQUES :

SE CONNAÎTRE, SE COMPRENDRE
ET S'ACCEPTER.

UN EBOOK CRÉÉ PAR L'ÉCOLE MÉTANOÏA

Instagram : @ecole_metanoia

Facebook : École Métanoïa

www.ecolemetanoia.com

© 2026 L'Atelier Anima Mundi – École Métanoïa. 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 de l'achat de la formation "Types psychologiques: se connaître, se comprendre et s'accepter" de L'École Métanoïa.

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

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.”

Stéphane Vours

*"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	8
	— Pourquoi travailler son Type psychologique ?	8
	— Comment est construit un Type psychologique ?	8
	— Type psychologique et travail de l’Ombre	9
02	TESTS : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE TYPE PSYCHOLOGIQUE	12
	— Êtes vous plutôt Jugement ou Perception ?	12
	— Êtes vous plutôt Sensation ou Intuition ?	15
	— Êtes vous plutôt Pensée ou Sentiment ?	18
	— Êtes vous plutôt Extraverti(e) ou Introverti(e) ?	20
	— Résultats des tests	22
	— Première hypothèse de carte corrélative...	24
03	TYPES PSYCHOLOGIQUES : QUALITÉS ET OMBRES	25
04	DÉCOUVREZ LE TYPE SENSATION	27
	— Synthèse sur la Fonction Sensation	27
	— Sensation Introvertie Mature et Immature	27
	— Sensation Extravertie Mature et Immature	28
	— Tableau de la fonction Sensation	30

05	DÉCOUVREZ LE TYPE INTUITION	32
	— Synthèse sur la Fonction Intuition	32
	— Intuition Introvertie Mature et Immature	32
	— Intuition Extravertie Mature et Immature	33
	— Tableau de la fonction Intuition	35
06	DÉCOUVREZ LE TYPE SENTIMENT	37
	— Synthèse sur la Fonction Sentiment	37
	— Sentiment Introverti Mature et Immature	37
	— Sentiment Extraverti Mature et Immature	38
	— Tableau de la fonction Sentiment	40
07	DÉCOUVREZ LE TYPE PENSÉE	42
	— Synthèse sur la Fonction Pensée	42
	— Pensée Introvertie Mature et Immature	42
	— Pensée Extravertie Mature et Immature	43
	— Tableau de la fonction Pensée	45
08	FAIRE SA PROPRE CARTE	47
	— Hypothèse "définitive" de votre carte corrélative	47
	— Tableau d'Auto-Évaluation	47
09	CONCLUSION	49

10

ANNEXES

50

— **Illustration d'une carte corrélative**

51

— **La Topique jungienne** : Comprendre les différentes couches du psychisme selon Stéphane VAURS

52

— **Glossaire**

54

LISTE DES ABRÉVIATIONS

SN	Sensation
I	Intuition
ST	Sentiment
P	Pensée
+	Extraversion
-	Introversion

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 entrer dans un processus d'**Individuation** : un chemin où nous apprenons à reconnaître nos automatismes, à ne plus en être prisonniers, et à répondre plus consciemment à l'appel de ce que nous sommes en profondeur.

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.

- **Introversión (-)** : 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 les affects.

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 et nous donner accès à des élans retenus.

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 afin de mieux exprimer nos forces et nos talents.

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

02

Module 2

TESTS : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE TYPE PSYCHOLOGIQUE

Répondez vite : la première évidence est souvent la bonne.

Si vous hésitez, choisissez ce qui vous décrit en semaine "normale" (pas le "vous idéal").

À la fin, additionnez les points et construisez votre type puis votre carte corrélative.

ÊTES VOUS PLUTÔT JUGEMENT OU PERCEPTION ?

TYPE JUGEMENT	TYPE PERCEPTION	J O U P ?
Je préfère décider, même imparfaitement.	Je préfère laisser mûrir avant de décider.	
J'aime les listes qui se cochent.	J'aime les pistes qui s'ouvrent.	
Je suis soulagé quand c'est tranché.	Je suis soulagé quand c'est encore modulable.	
Une réunion doit finir avec une décision.	Une réunion doit finir avec des options claires.	
Je gère mieux avec un cadre stable.	Je gère mieux avec un cadre léger.	
Je planifie naturellement la suite.	Je laisse la suite se dessiner.	
J'aime "finir" avant de changer de sujet.	Je peux passer d'un sujet à l'autre sans gêne.	

TYPE JUGEMENT	TYPE PERCEPTION	J O U P ?
Je protège mon temps par des limites.	Je protège mon temps par la souplesse.	
Je suis rassuré par le "calendrier".	Je suis rassuré par la "marge".	
Je préfère confirmer tôt.	Je préfère confirmer tard.	
Je privilégie la cohérence globale.	Je privilégie l'ajustement continu.	
Un bon plan évite des frictions.	Un bon plan laisse respirer l'imprévu.	
Je dis facilement "voilà ce qu'on fait".	Je dis facilement "voilà ce qu'on pourrait faire".	
J'avance par étapes closes.	J'avance par essais.	
Je préfère stabiliser avant d'explorer.	Je préfère explorer avant de stabiliser.	
Je me sens mieux quand le dossier est "classé".	Je me sens mieux quand le dossier reste "vivant".	
Je choisis vite un cap.	Je change vite de cap si nécessaire.	
Je préfère l'achèvement.	Je préfère l'ouverture.	
J'ai tendance à "ranger" le monde.	J'ai tendance à "circuler" dans le monde.	
Je recherche une conclusion claire.	Je recherche une compréhension progressive.	
Je préfère une règle simple.	Je préfère une règle adaptable.	
Je supporte mal l'ambiguïté prolongée.	Je supporte mal la fermeture prématurée.	
Je tranche sur des critères.	Je tranche sur l'évolution du contexte.	

TYPE JUGEMENT	TYPE PERCEPTION	J O U P ?
Je préfère un engagement net.	Je préfère un engagement révisable.	
Je suis à l'aise avec la décision finale.	Je suis à l'aise avec la décision provisoire.	
Je gère bien les deadlines.	Je gère bien les changements de dernière minute.	
Je préfère une méthode éprouvée.	Je préfère une méthode expérimentale.	
Je sécurise par la structure.	Je sécurise par l'adaptation.	
Je me définis comme "organisateur".	Je me définis comme "ajusteur".	
Je ferme les boucles.	J'ouvre des portes.	
	TOTAL	

ÊTES VOUS PLUTÔT SENSATION OU INTUITION ?

TYPE SENSATION (SN)	TYPE INTUITION (I)	SN OU I ?
Je remarque d'abord ce qui est concret.	Je remarque d'abord ce que cela suggère.	
Je fais confiance aux faits observables.	Je fais confiance aux possibilités latentes.	
Je préfère une description précise.	Je préfère une image qui ouvre.	
Je retiens les détails.	Je retiens le fil invisible.	
Je suis guidé par l'expérience.	Je suis guidé par l'intuition d'ensemble.	
Je valorise la stabilité du réel.	Je valorise la nouveauté du possible.	
Je suis sensible au confort et à l'inconfort.	Je suis sensible à l'élan et à l'ennui.	
Je me repère par le présent.	Je me repère par ce qui vient.	
Je préfère améliorer l'existant.	Je préfère inventer du nouveau.	
Je veux du tangible.	Je veux du sens à venir.	
Je suis fort en pratique.	Je suis fort en vision.	
Je préfère un exemple concret.	Je préfère une métaphore féconde.	
Je fais attention aux détails sensoriels (sons, textures, gestes).	Je fais attention aux symboles et aux motifs.	
Je m'appuie sur ce qui a déjà marché.	Je m'appuie sur ce qui n'a pas encore été tenté.	

TYPE SENSATION (SN)	TYPE INTUITION (I)	SN OU I ?
Je suis patient avec le quotidien.	Je suis impatient si le quotidien n'ouvre rien.	
Je vois ce qui est.	Je vois ce que cela pourrait devenir.	
J'aime les choses bien finies.	J'aime les choses en gestation.	
Je préfère la continuité.	Je préfère la bifurcation.	
Je me méfie des suppositions.	Je me méfie de l'évidence.	
Je suis à l'aise dans la répétition maîtrisée.	Je suis à l'aise dans l'exploration.	
Je crois au pas-à-pas.	Je crois au saut de compréhension.	
Je suis précis dans l'exécution.	Je suis rapide dans la connexion d'idées.	
Je préfère la preuve.	Je préfère l'intuition directrice.	
Je suis concret même en parlant.	Je suis imagé même en parlant.	
Je cherche d'abord comment faire.	Je cherche d'abord où cela mène.	
Je respecte la réalité matérielle (temps, fatigue, contraintes)	Je respecte la réalité du symbole (élan, motif, sens).	
Je me recentre par les sensations.	Je me recentre par une vision.	
Je pense en détails.	Je pense en scénarios.	
Je me fie au présent.	Je me fie au possible.	

TYPE SENSATION (SN)	TYPE INTUITION (I)	SN OU I ?
Je préfère une vérité proche.	Je préfère une vérité lointaine.	
	TOTAL	

ÊTES VOUS PLUTÔT PENSÉE OU SENTIMENT ?

TYPE PENSÉE (P)	TYPE SENTIMENT (ST)	P OU ST ?
Je décide par critères logiques.	Je décide par valeurs humaines.	
Je vise la cohérence.	Je vise l'accord vivant.	
Je préfère dire vrai plutôt que plaire.	Je préfère ménager plutôt que heurter.	
Je supporte le débat frontal.	Je supporte mieux le débat si l'autre se sent respecté.	
Je juge une idée par sa solidité.	Je juge une idée par ses effets sur les personnes	
Je suis à l'aise avec la critique.	Je suis à l'aise avec l'encouragement.	
Je cherche la juste structure.	Je cherche la juste relation.	
Je peux paraître sec.	Je peux paraître trop conciliant.	
Je valorise l'efficacité.	Je valorise la considération.	
Je tranche en vrai/faux.	Je tranche en juste/injuste ou accord/désaccord.	
Je clarifie en simplifiant.	Je clarifie en contextualisant.	
Je préfère une règle équitable.	Je préfère une règle humaine.	
Je gère les émotions en les mettant à distance.	Je gère les émotions en les reconnaissant.	
Je suis sensible aux incohérences.	Je suis sensible aux tensions relationnelles.	
Je préfère une solution rationnelle.	Je préfère une solution acceptable pour tous.	

TYPE PENSÉE (P)	TYPE SENTIMENT (ST)	P OU ST ?
Je parle en principes.	Je parle en ressentis et valeurs.	
Je corrige facilement l'autre.	Je protège facilement l'autre.	
Je supporte bien la froideur provisoire d'une décision.	Je supporte mal une décision qui blesse.	
Je privilégie la vérité impersonnelle.	Je privilégie la fidélité aux liens.	
Je suis exigeant sur la logique.	Je suis exigeant sur le respect.	
Je recherche la cause.	Je recherche le sens humain.	
Je veux comprendre avant d'adhérer.	Je veux sentir la justesse avant d'adhérer.	
Je priorise l'objectif.	Je priorise la cohésion.	
Je garde mon cap malgré les états d'âme.	Je ajuste mon cap selon le climat relationnel.	
Je valorise l'autonomie.	Je valorise l'attention à l'autre.	
Je suis direct dans le feedback.	Je suis diplomate dans le feedback	
Je me méfie du subjectif.	Je me méfie du cynisme.	
Je peux couper pour avancer.	Je peux temporiser pour préserver.	
Je préfère une décision propre.	Je préfère une décision acceptable.	
Je choisis la rigueur.	Je choisis l'harmonie.	
	TOTAL	

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

TYPE EXTRAVERTI (+)	TYPE INTROVERTI (-)	+ OU - ?
Je me recharge avec le dehors.	Je me recharge avec le dedans.	
Je pense en parlant.	Je parle après avoir pensé.	
J'entre vite dans l'action.	J'entre vite dans l'observation.	
Je cherche la stimulation.	Je cherche la profondeur.	
Je me sens vivant dans l'échange.	Je me sens vivant dans la concentration.	
Je m'ennuie si cela ne bouge pas.	Je m'épuise si cela bouge trop.	
Je suis à l'aise en groupe.	Je suis à l'aise en tête-à-tête ou en solitude.	
Je décide vite et j'ajuste.	Je mûris longtemps et je décide.	
Je prends la place facilement.	Je garde la place avec prudence.	
Je vais vers l'objet et les choses.	Je vais vers le sens et les images intérieures.	
Je lance.	Je creuse.	
Je préfère beaucoup de contacts.	Je préfère peu de contacts mais choisis.	
Je suis à l'aise avec l'impro sociale.	Je suis à l'aise avec le retrait choisi.	
Je réponds vite.	Je réponds après décantation.	
Je me définis par ce que je fais dehors.	Je me définis par ce que je bâtis dedans.	

TYPE EXTRAVERTI (+)	TYPE INTROVERTI (-)	+ OU - ?
Je suis stimulé par le bruit du monde.	Je suis stimulé par le silence.	
Je partage spontanément.	Je filtre spontanément.	
Je me sens limité si je reste seul longtemps.	Je me sens envahi si je vois trop de monde.	
Je cherche le mouvement.	Je cherche la précision intérieure.	
Je préfère commencer puis comprendre.	Je préfère comprendre puis commencer.	
Je m'oriente vers l'événement.	Je m'oriente vers l'expérience intérieure de l'événement.	
Je suis à l'aise pour me montrer.	Je suis à l'aise pour travailler dans l'ombre.	
Je me sens mieux dehors que dedans.	Je me sens mieux dedans que dehors.	
Je supporte bien la dispersion relative.	Je supporte bien la concentration longue.	
Je gagne en clarté par l'échange.	Je gagne en clarté par la solitude.	
J'ose facilement.	Je réserve mon énergie.	
Je prends des initiatives visibles.	Je prends des initiatives discrètes.	
Je m'ouvre par contact.	Je m'ouvre par confiance lente.	
Je préfère l'élan.	Je préfère la justesse.	
Je vais au monde.	Je ramène le monde en moi.	
	TOTAL	

RÉSULTATS DES TESTS

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) ?	

COMMENT TROUVER VOTRE CARTE CORRÉLATIVE ?

Pour trouver votre **carte corrélative**, commencez par regarder votre résultat au test **Jugement** ou **Perception**.

Si vous êtes plutôt "**Jugement**", votre **Dominante** se trouve du côté du couple **Pensée / Sentiment**.

Regardez alors votre résultat au test Pensée ou Sentiment : la fonction qui l'emporte devient votre Dominante.

Si vous êtes plutôt "**Perception**", votre **Dominante** se trouve du côté du couple **Sensation / Intuition**.

Regardez alors votre résultat au test Sensation ou Intuition : la fonction qui l'emporte devient votre Dominante.

Votre **Secondaire** sera, par déduction, issue du couple restant. Ainsi :

Si votre Dominante est Pensée ou Sentiment, votre Secondaire sera Sensation ou Intuition, selon la fonction qui ressort le plus nettement au test correspondant.

Si votre Dominante est Sensation ou Intuition, votre Secondaire sera Pensée ou Sentiment, selon la fonction qui ressort le plus nettement au test correspondant.

La **fonction opposée** à votre **Dominante** devient votre **Inférieure**.
La **fonction opposée** à votre **Secondaire** devient votre **Équilibrante**.

Par "**fonction opposée**", on désigne l'autre fonction du même couple :
Pensée / Sentiment ou **Sensation / Intuition**.

Par exemple, si votre Dominante est la Pensée, votre fonction Inférieure est le Sentiment ; si votre Secondaire est l'Intuition, votre fonction Équilibrante est la Sensation.

Enfin, regardez votre résultat au test **Extraversion** ou **Introversion**.

Le résultat qui obtient le score le plus élevé indique le **marqueur** de votre **Dominante**.

Votre **Équilibrante** porte le même marqueur que votre Dominante.

À l'inverse, votre **Secondaire** porte le marqueur opposé à celui de votre Dominante.

La fonction **Inférieure** porte le même marqueur que votre Secondaire.

Ainsi, une fois le marqueur de votre Dominante identifié, vous pouvez déduire les marqueurs de l'ensemble de votre carte corrélative :

- Dominante et Équilibrante: même marqueur.
- Secondaire et Inférieure : marqueur inverse.

Par exemple, si votre Dominante est la Pensée et que votre résultat indique un marqueur plutôt introverti, votre Dominante sera Pensée Introvertie.
À l'inverse, votre Secondaire sera Extravertie, et votre Inférieure sera Extravertie aussi. Votre Équilibrante sera Introvertie.

Dans le cas de l'exemple décrit précédemment : votre carte corrélative sera Pensée Introvertie en Dominante, Intuition Extravertie en Secondaire, Sentiment Extraverti en Inférieure et Sensation Introvertie en Équilibrante.

En résumé :

1. Regardez si vous êtes plutôt **Jugement** ou **Perception**.
2. Si vous êtes **Jugement**, votre Dominante est soit **Pensée**, soit **Sentiment**.
3. Si vous êtes **Perception**, votre Dominante est soit **Sensation**, soit **Intuition**.
4. La fonction qui l'emporte dans le couple concerné devient votre **Dominante**.
5. Dans l'autre couple, la fonction qui l'emporte devient votre **Secondaire**.
6. Les deux fonctions restantes deviennent votre **Inférieure** et votre **Équilibrante**.
7. Votre résultat **Extraversion** ou **Introversion** indique le marqueur de votre Dominante. Une fois identifié, vous en déduisez les marqueurs de l'ensemble de votre carte corrélative.

PREMIÈRE HYPOTHÈSE DE CARTE CORRÉLATIVE...

	<div style="border: 1px solid #ccc; background-color: #f9e79f; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Fonction Dominante</div> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<div style="border: 1px solid #ccc; background-color: #f9e79f; padding: 5px; width: fit-content;">Fonction Équilibrante</div> <p>.....</p> <p>.....</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; background-color: #f9e79f; padding: 5px; width: fit-content;">Fonction Secondaire</div> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<div style="border: 1px solid #ccc; background-color: #f9e79f; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Fonction Inférieure</div> <p>.....</p> <p>.....</p>	

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.

04

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 **intériorisation 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**.

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 affects, 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** : Ruminant 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 à travers l'Imaginal.	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**.

08

Module 8 Faire sa propre carte

HYPOTHÈSE “DÉFINITIVE” DE VOTRE CARTE CORRÉLATIVE

	Fonction Dominante	
Fonction Équilibrante	+	Fonction Secondaire
	Fonction Inférieure	

TABLEAU D'AUTO-ÉVALUATION

Instructions :

- **Définissez votre Type psychologique** : Identifiez si vous êtes plutôt **Introverti** ou **Extraverti**, **Perception** ou **Jugement** pour vous aider à définir votre **Dominante**.
- **Identifiez** 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.

NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT	DOMINANTE	INFÉRIEURE	SECONDAIRE	EQUILIBRANTE
IMMATURE HYPO				
IMMATURE HYPER				
MATURE				

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, afin de favoriser une prise de conscience et une meilleure connaissance de Soi.

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

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. »

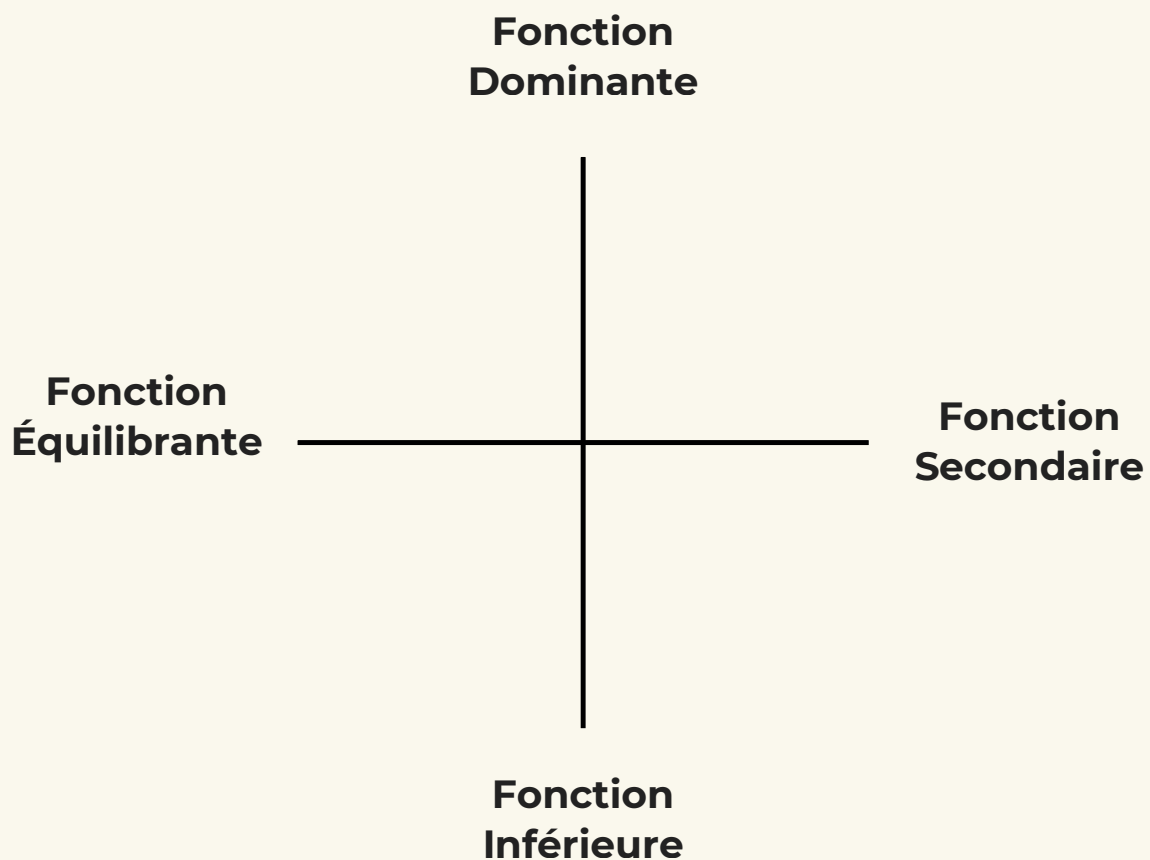
L'exploration de nos propres schémas intérieurs, de nos intuitions, de nos ressentis et de notre logique nous offre la possibilité d'**aligner notre Être avec notre essence profonde**. En acceptant nos zones d'ombre autant que nos lumières, nous devenons les véritables architectes de notre destinée.

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.

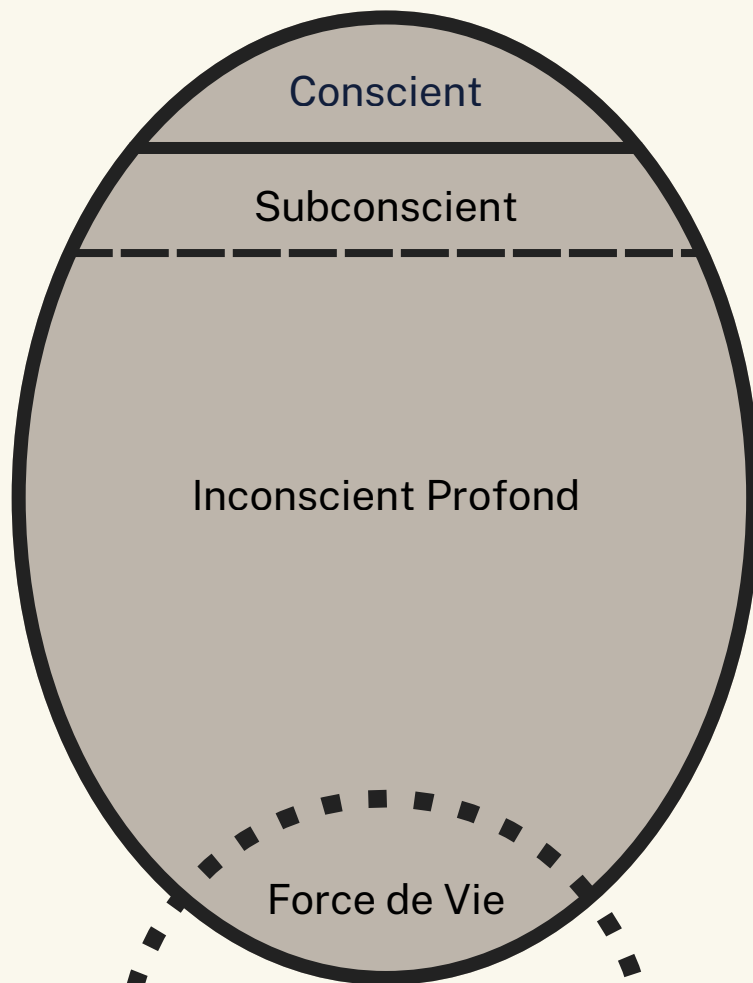
Annexes

ILLUSTRATION D'UNE CARTE CORRÉLATIVE	51
LA TOPIQUE JUNGienne	52
— Comprendre les différentes couches du psychisme selon Stéphane VAURS	
GLOSSAIRE	54
— Quelques termes de Psychanalyse Jungienne	

Illustration d'une carte corrélatrice



La Topique jungienne



COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES COUCHES DU PSYCHISME SELON STÉPHANE VAURS

Une vision née de 26 ans d'exploration intérieure...

Plongez dans les couches du psychisme :

Le Conscient → Là où tout s'organise : "J'ai un rendez-vous ici à telle heure."

Le Subconscient → Là où tout se transforme : sentiments, affects, images idéales, images traumatiques, jeux de pouvoir...

L'Inconscient Profond → Là où tout se révèle : rêves, synchronicités, archétypes, symptômes...

→ **Là où se situe le réservoir de souvenirs et d'images partagés par toute l'Humanité** (nous ne sommes pas seulement influencé(e)s par notre expérience individuelle, mais aussi par des dynamiques plus vastes et universelles)

La Force de Vie (Force vitale/Pulsion de vie) → Là où tout vibre : sensations, corps, vivant, élan, mise en mouvement, transgénérationnel...

POUR EN SAVOIR PLUS, VOUS TROUVEREZ DES VIDÉOS SUR CES THÉMATIQUES EN ANNEXES DE LA FORMATION OU SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX !

Glossaire

Quelques termes de Psychanalyse Jungienne

Anima (Jung)

Pôle « féminin » de la psyché : relation à l'Âme, à l'affect et aux images. Archétype profond situé au croisement de l'Inconscient Profond et de la Force de vie. C'est par l'Anima que le Symptôme émerge et se transduit dans les couches psychiques. Elle ouvre le passage vers le Soi, quand elle est reconnue et intégrée.

Animus (Jung)

Pôle « masculin » de la psyché (au sens jungien classique). Archétype logé entre Subconscient et Inconscient Profond, il apparaît comme opinions tranchées, jugements, voix intérieures. Il symbolise l'action, le raisonnement, le logos. Reconnu et intégré, il devient force de discernement et de décision et surtout d'action.

Archétypes

Structures universelles de la psyché collective, organisant images, vécus, affects et comportements. Ils se manifestent dans les mythes, les rêves, les visions, les émotions fortes, les répétitions. Nous baignons tous dans ce réservoir symbolique commun, matrice des images archétypales.

Carte corrélatrice

Outil clinique contemporain qui met en correspondance affects, images, sensations corporelles et contextes. Inspirée de l'amplification jungienne (résonances mythiques et culturelles), elle sert de support pour tracer une carte psychologique (Sensation, Intuition, Sentiment, Pensée) et explore

les dynamiques inconscientes.

Conscient (Jung)

Champ limité de l'expérience immédiate : perceptions, pensées, affects dont nous avons clairement conscience. L'Égo en est le centre organisateur, tandis que la persona (le masque social) se déploie au niveau de ce champ Conscient. Il constitue la « surface » du psychisme, tournée vers le Monde extérieur et la rationalité. Étroitement lié au langage et aux fonctions pratiques, il permet des actions simples et quotidiennes : se repérer dans le temps, tenir un rendez-vous, gérer les obligations de la vie sociale.

Crise libidinale (Jung et post-jungiens)

Moment où l'énergie psychique (libido, au sens jungien large) se bloque, se déplace ou se réoriente de façon brutale. La crise libidinale peut apparaître dans l'adolescence, dans une rupture, dans une transition de vie, suite à un décès. Elle peut se manifester par des Symptômes, des obsessions, un effondrement. Dans la perspective analytique, elle est souvent une ouverture, une opportunité de transformation : l'énergie cherche à se réorganiser et à s'orienter vers de nouvelles formes de vie dans le sens de l'Individuation.

Daimon (Platon, Jung, Hillman)

Esprit ou guide intérieur, le daimon agit comme médiateur entre l'humain et le divin. Chez Platon, il est la voix singulière qui oriente chaque destinée. Dans la psychologie archétypale, James Hillman le définit comme « image du caractère » : vocation profonde de l'Âme qui cherche à s'accomplir à travers une trajectoire unique. Le daimon se manifeste sous forme d'inspiration, de rêve, de figure intérieure ou d'appel irrésistible. L'écouter, c'est entrer dans une fidélité à ce que l'on est au plus intime, au-delà des attentes sociales. Socrate évoquait son daimon comme une voix intérieure qui le guidait, et Jung a connu Philemon dans ses visions du Livre Rouge ; Hillman parlait lui aussi de son « Kiki », une présence imaginale. Le daimon est ainsi une force intérieure, parfois déroutante, mais toujours orientée vers la réalisation de l'Âme.

Défensivités (psychodynamique et jungienne)

Les défensivités désignent les mécanismes psychiques mis en place pour se protéger d'une douleur ou d'un vécu perçu comme insupportable. Elles prennent des formes variées : refoulement, déni, projection, rationalisation... Dans une lecture jungienne, elles signalent les zones où l'Ego/les instances psychiques (Conscient et Subconscient) résistent à l'irruption de l'Inconscient Profond. Elles jouent un rôle protecteur, mais au prix d'un enfermement dans des scénarios répétitifs tant que l'Ombre n'est pas reconnue. Les défensivités peuvent être socialement valorisées (par exemple pratiquer intensivement du sport pour ne pas sentir ses émotions) ou destructrices (recourir à l'alcool pour fuir la même douleur). Les stratégies diffèrent, mais derrière elles se cache toujours le même inconfort psychique, masqué au lieu d'être transformé.

Démon (lecture jungienne et culturelle)

Dans la tradition religieuse, le démon est une figure de tentation, de peur et de destruction. Dans une lecture jungienne, il peut être compris comme l'image d'une Ombre collective ou d'un archétype négatif. Les démons intérieurs apparaissent dans les rêves, les Symptômes ou les compulsions comme figures d'oppression, d'aliénation ou de possession psychique. Les rencontrer, c'est être confronté(e) à une part dissociée de Soi, parfois porteuse d'une énergie vitale inversée. Dans le travail de l'Ombre, le démon se situe au niveau de l'Inférieure dans la carte corrélative : il agit comme un automatisme, une force répétitive, un poison qui remonte de façon compulsive — addictions, obsessions, défensivités extrêmes. Reconnaître son démon intérieur, ce n'est pas le détruire, mais comprendre comment il protège, à sa manière déformée, le psychisme face à l'insupportable.

Dissonance cognitive

Dans un processus d'apprentissage, la dissonance cognitive apparaît lorsqu'une nouvelle information, une expérience ou une situation entre en contradiction avec ses représentations habituelles. Cette tension intérieure oblige alors à réorganiser sa manière d'envisager, de percevoir le réel. Elle signale qu'un apprentissage est en train de se produire.

Éducation somatique (inspirée de Feldenkrais, Alexander, etc., intégrée en clinique post-jungienne)

Approche qui vise à développer la conscience corporelle et sensorielle pour transformer les habitudes motrices et psychiques. L'éducation somatique considère le corps comme lieu de mémoire, de défensivités et d'ouverture à l'Inconscient. Dans une perspective jungienne élargie, elle peut devenir un outil d'Individuation : par le travail du mouvement et du ressenti, on accède à une transformation de l'être et à l'intégration psychocorporelle.

Ethos

Style de vie, valeurs, ton éthique d'un sujet ou d'un groupe. Dans la relation clinique, l'ethos désigne la manière singulière d'habiter le Monde et d'entrer en lien avec autrui.

Force vitale / Force de vie (Jung)

Correspond à la libido au sens jungien, comprise non pas seulement comme énergie sexuelle, mais comme énergie psychique globale et primordiale. Elle constitue la couche la plus profonde du psychisme, intimement entremêlée à l'Inconscient. Elle porte en elle le transgénérationnel, les mémoires inscrites dans le corps, ainsi que l'élan vital qui soutient la croissance et alimente le processus d'Individuation.

Hubris

Excès d'orgueil et de confiance en soi, au-delà des limites humaines. Dans l'optique jungienne, l'hubris est signe d'inflation du moi (différent du Soi Profond) ou de la persona, et appelle un travail d'humilité pour rétablir l'équilibre psychique.

Imaginal (Henry Corbin, repris par Hillman)

Concept développé par le philosophe Henry Corbin pour désigner un niveau de réalité intermédiaire entre le sensible et l'intelligible. L'imaginal n'est pas un simple imaginaire au sens de fantaisie ou d'illusion : c'est un

Monde réel de figures et d'images qui donnent forme à l'Âme. James Hillman, dans la psychologie archétypale, a repris cette notion pour montrer que l'Âme se manifeste avant tout sous forme d'images et de vécus sensibles. Travailler avec l'imaginal, c'est apprendre à « voir à travers » les phénomènes pour en dégager leur profondeur mythique. On peut le situer dans le Subconscient, là où les dynamiques vitales et archétypales de l'Inconscient Profond se manifestent sous forme d'images, de rêves ou d'expériences vécues. L'imaginal est ainsi une voie par laquelle le processus d'Individuation se déploie.

Image archétypale (Hillman, post-jungien)

L'image est « première ». Toute image, si on l'accueille dans sa profondeur, révèle sa dimension archétypale. C'est une manière de regarder (perspective) plus qu'une catégorie fixe. L'image archétypale se loge dans le Subconscient et dérive directement des archétypes de l'Inconscient Profond.

Image idéale (Idéal du moi)

Représentation intériorisée de ce que « je devrais être » : normes, ambitions, exigences de perfection. Logée dans le Subconscient, elle oriente et stimule, mais exerce aussi une pression insidieuse. Quand l'écart est trop grand, elle génère honte, défensivité et aveuglement face au Réel... et surtout Symptômes !

Inconscient Profond (Jung)

Couches de la psyché situées au-delà de l'Inconscient personnel (ou Subconscient). Il comprend l'Inconscient collectif, où résident les archétypes, ainsi que la zone « psychoïde », interface entre psyché et matière. L'Inconscient Profond est la matrice où prennent racine les grandes forces universelles qui orientent l'existence. Il est intimement lié au processus d'Individuation : c'est de lui que surgissent Symptômes, synchronicités et expériences transformatrices qui guident le sujet vers une plus grande totalité.

Individuation (Jung)

Processus central de la psychologie analytique : chemin par lequel un individu devient « un », c'est-à-dire lui-même, en intégrant les différentes parties de sa psyché (Ombre, anima/animus, persona, complexes). L'Individuation n'est pas un repli sur soi mais une mise en relation vivante et consciente avec l'Inconscient Profond, avec le corps et avec le collectif. Elle oriente le sujet vers le Soi, centre et totalité psychique, et se manifeste à travers des rêves, des synchronicités, des crises ou des expériences de transformation intense. En d'autres termes, l'Individuation, c'est devenir soi-même, en se reliant à plus grand que Soi.

Jeux de pouvoirs (lecture psychanalytique et groupale)

En clinique et dans les dynamiques collectives, les « jeux de pouvoirs » désignent les stratégies, souvent inconscientes, par lesquelles les individus tentent d'imposer, de manipuler ou de résister afin de maintenir leur place dans le groupe. Ils s'enracinent dans des imaginaires liés à la persona (rôles sociaux), à l'Ombre (peurs, rivalités, désirs cachés) et aux complexes. Dans une perspective jungienne, ils révèlent l'action d'archétypes collectifs : domination, rivalité fraternelle, hiérarchie sacrée. Logés dans le Subconscient, à la lisière de l'Inconscient Profond, ces jeux sont souvent insidieux et puissants. Ils demandent à être travaillés en profondeur, par une approche affective et relationnelle, afin de rétablir un équilibre vivant dans le groupe et dans la psyché individuelle.

Kairos

Le temps opportun, le « moment juste » par opposition au temps chronos (chronologique). Dans la perspective analytique, il correspond au moment où l'Inconscient Profond se manifeste et impose son rythme. On parle alors du « temps de l'Inconscient », qui devient maître du processus psychique.

Logos (chez Jung)

Principe du raisonnement, des règles, de la logique discriminante. Mis en polarité avec Eros (principe de lien et de relation). L'Individuation implique de maintenir cette tension des contraires : ni rigidité du logos seul, ni fusion dissolvante de l'éros.

MBTI

Questionnaire populaire inspiré de la typologie jungienne, basé sur quatre axes binaires qui produisent 16 types. Très utilisé en orientation et en management. Il peut servir comme langage de préférences et outil de réflexion, sans valeur de diagnostic clinique.

Monstra (racine de "monstre", perspective jungienne et archétypale)

Issu du latin monstrare (« montrer », « avertir »), le monstre n'est pas seulement une créature effrayante : il révèle ce qui est caché, refoulé, inassimilable pour le moi ou la société. Dans les mythes et les rêves, les monstres incarnent les forces archaïques de l'Inconscient : destructrices quand elles envahissent, mais créatrices lorsqu'elles sont intégrées. Le monstra signale toujours un seuil : rencontrer le monstre, c'est être convoqué(e) à transformer la peur en vision et à accueillir une énergie brute. Dans la perspective du travail de l'ombre, le monstre apparaît dans la fonction équilibrante. Il montre ce que nous camouflons socialement à tout prix, parce qu'il serait jugé « indécent » ou inacceptable. En ce sens, le monstra est un messenger paradoxal — porteur d'une vérité psychique qu'il nous faut apprivoiser.

Nigredo (alchimie et Jung)

Première étape du processus alchimique, associée à la noirceur, à la décomposition et à la mort symbolique. Jung y voit l'image des phases de crise psychique où tout semble s'effondrer, où l'Ego est confronté à ses limites. La nigredo est douloureuse, car elle fait surgir l'Ombre, les Symptômes et le sentiment de dissolution. Mais elle constitue une étape

nécessaire qui ouvre à des transformations plus profondes (albedo, citrinitas). C'est la « phase au noir » : moment de confrontation radicale où il faut laisser tomber ses défensivités, ses excuses et ses masques. Elle décompose tout ce sur quoi l'on s'était appuyé mais qui n'était pas en accord avec notre Être Profond — pour permettre qu'un nouveau commencement émerge.

Ombre (Jung)

Part refoulée, rejetée ou inconsciente de la personnalité, composée de traits inacceptables pour le moi ou la société. L'Ombre peut se manifester sous forme de réactions excessives, de projections ou de comportements incontrôlés. Elle n'est pas « négative » en soi : elle contient un potentiel de créativité et de vitalité. La rencontrer, c'est reconnaître en soi ce qui a été laissé de côté pour accéder à une plus grande totalité.

Persona (Jung)

Le « masque » social : rôle par lequel l'individu se relie au Monde et répond aux attentes collectives. Utile pour l'adaptation, mais source d'aliénation si l'on s'y identifie trop. Le travail analytique vise à reconnaître, assouplir et différencier la persona, pour ne pas confondre « rôle » et « Soi ».

Puer (archétype jungien)

Le « jeune homme éternel », figure d'élan, de nouveauté, de créativité et de fragilité. Le puer aeternus inspire l'imaginaire de l'enfant intérieur mais aussi l'immaturité, l'instabilité, la fuite des responsabilités. En tension avec le senex, il incarne la part qui refuse de vieillir et cherche sans cesse le nouveau et la prise en charge. Sa reconnaissance ouvre à la vitalité créatrice.

Senex (archétype jungien)

Le « vieil homme » ou archétype du père, de l'autorité, de la structure. Il incarne la sagesse, la discipline, l'ordre mais aussi la rigidité, la froideur,

l'immobilité. En tension avec le puer (jeunesse), il exprime la polarité entre stabilité et mouvement. L'intégration du senex permet de trouver des racines et un cadre, sans se figer dans l'autoritarisme et sortir des chemins évidents.

Subconscient (Jung, usage élargi)

Couche intermédiaire entre le Conscient et l'Inconscient Profond. Elle abrite les images traumatiques, les idéaux, les croyances et les schémas affectifs qui orientent notre vécu sans toujours être perçus. Son langage est iconique : il s'exprime à travers des images, des vécus et des associations d'images plutôt que par un discours rationnel. Le Subconscient est l'organe de transformation du psychisme : souple, malléable, il permet l'intégration et la métabolisation des expériences. Mais tant que ses contenus restent ignorés, il tend à répéter les mêmes scénarios, enfermant le sujet dans des cycles affectifs récurrents.

Symptôme (perspective jungienne)

Non pas un simple « ennemi » à supprimer, mais un signe symbolique qui compense la conscience et fait remonter un contenu refoulé ou négligé. Par l'amplification et la symbolisation, il devient guide de l'Individuation. Dans l'analyse, le symptôme oriente vers le « quoi faire » et ouvre l'accès au sens.

Topique

Modèle des différentes « couches » de l'appareil psychique. Dans l'approche jungienne élargie, on distingue le Conscient, le Subconscient, l'Inconscient Profond et la Force de vie. Cette topographie permet de cartographier les niveaux de l'expérience intérieure et leurs interactions, en reliant le visible au latent.

Transduction (Simondon, repris en clinique jungienne)

Processus par lequel une structure se propage et engendre du nouveau, reliant différents langages (psychique, social, corporel, symbolique).

C'est une métaphore utile pour penser l'émergence des images et du sens dans la psyché. Par exemple : un mal de ventre peut être compris comme une transduction psychologique d'un « stress » — le corps exprime ce que la psyché ne formule pas encore. La transduction désigne donc le passage d'un registre à un autre, d'une instance psychique à une autre (Force Vitale ↔ Inconscient Profond ↔ Subconscient ↔ Conscient), là où se joue l'invention de sens.