

FORMATION COACH POUR JEUNES ET ADOLESCENTS

LES TESTS PSYCHOLOGIQUES

APPROCHE DU M.B.T.I.

ORIENTATION DE L'ENERGIE

1 ERE PREFERENCE - ORIENTATION DE L'ENERGIE

EXTRAVERSION - E



Le monde extérieur



Les personnes et l'environnement

INTROVERSION - I



Mon monde intérieur



Les idées et les concepts

QUESTIONS A SE POSER



L'interaction avec le monde extérieur stimule mes actions

Le contact avec les autres est important pour moi, ça m'aide dans ma réflexion

Je suis stimulé à créer de nouveaux contacts

Je suis à l'aise au sein de grands groupes

Je suis très à l'aise en paroles

Je m'exprime sur tous sujets

Je préfère parler plutôt qu'écrire

Je bouge beaucoup et m'active facilement

Les stimuli extérieurs me distraient

Je suis plus orienté vers l'action

J'agis avant de réfléchir

Mon discours est changeant



ACTION – REFLEXION – ACTION



Je cherche à comprendre le monde extérieur avant d'agir

Je préfère être seul pour nourrir ma réflexion

Je préfère approfondir les contacts choisis

Je suis plus attiré et à l'aise au sein de petits groupes ou en tête à tête

Je suis plutôt du genre silencieux et dans l'écoute

Je m'exprime sur des sujets que je maîtrise

Je préfère écrire plutôt que parler

Je suis plutôt calme et tranquille

Je suis plutôt concentré sur ce que je fais

Je suis plus orienté vers la réflexion

Je réfléchis avant d'agir

Mon discours reste le même



REFLEXION – ACTION – REFLEXION

CONSTAT

L'énergie des extravertis se projette vers le monde extérieur, les personnes, l'activité extérieure

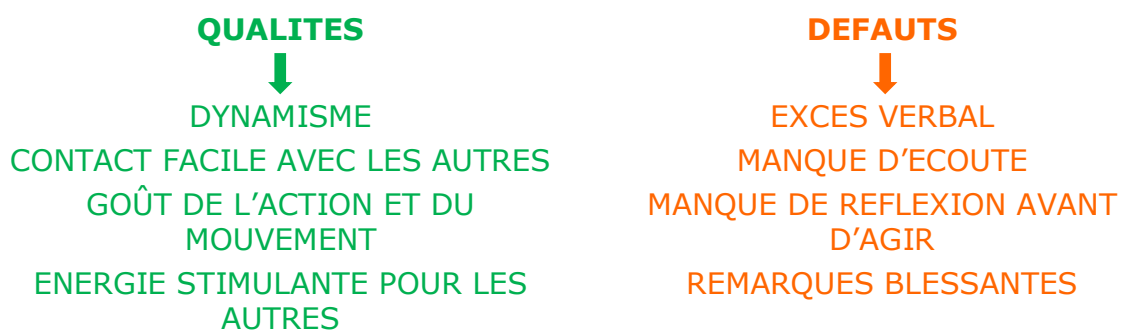
L'énergie des introvertis se concentre à l'intérieur de soi en interaction avec les pensées, les perceptions et réactions.

Du point de vue extérieur, les extravertis apparaissent comme actifs, sociables et expressifs alors que les introvertis apparaissent plutôt comme réservés et discrets.

Pour entrer en relation avec un extraverti, il est important d'être à son écoute puisqu'il parle et s'exprime beaucoup au sujet d'une situation quelle qu'elle soit.

Pour entrer en relation avec un introverti, il est important de lui demander ce qu'il pense, ce qu'il ressent dans telle ou telle situation.

QUALITES/DEFAUTS DE L'EXTRAVERTI



QUALITES/DEFAUTS DE L'INTROVERTI



ACCOMPAGNER LES EXTRAVERTIS

→ **Afin d'établir le contact avec eux et créer un lien de confiance :**

- Apporter de l'attention et de la reconnaissance
- Valoriser leurs capacités à impulser une dynamique au sein d'un groupe
- Reconnaître et valoriser leur facilité à s'exprimer verbalement
- Respecter leur besoin d'évoluer au sein d'un groupe et auprès de leurs amis
- Être à leur écoute et leur permettre d'aller au bout de leur expression verbale comme aide à clarifier leurs idées et à orienter leur pensée vers la résolution

POUR LES AIDER A TRANSFORMER LEURS EXCES

- Les guider à expérimenter des activités comme l'écriture, la méditation, le yoga comme moyen de communication interne : développer leur connexion à leur monde intérieur de façon progressive et toujours en démarrant de l'extérieur pour aller vers l'intérieur
- Les guider à s'exprimer verbalement, en prenant en compte l'écoute des autres par des temps de silence
- Les aider à prendre plus de temps de réflexion sur des sujets et thèmes qui les attirent
- Développer des activités qui impliquent d'être seul et non en groupe (instrument de musique, activité artistique comme la peinture ou le dessin, marche dans la nature etc...)

ACCOMPAGNER LES INTROVERTIS

→ **Afin d'établir le contact avec eux et créer un lien de confiance :**

- Accompagner verbalement avec des temps de silence, afin de leur permettre d'évoluer intérieurement dans leur réflexion
- Leur proposer des activités à vivre en solo afin de nourrir leur besoin d'intériorisation
- Clarifier votre expression verbale pour les guider vers plus de profondeur dans la résolution de leur problématique
- Ne pas « forcer » à les faire s'exprimer sur certains sujets personnels, leur laisser suffisamment d'espace pour qu'ils puissent s'exprimer sans se sentir en danger dans leur intégrité et leur intimité
- Ne pas les « obliger » à interagir en « grand groupe », favoriser plutôt les petits groupes

POUR LES AIDER A TRANSFORMER LEURS DEFAUTS

- Les aider à s'accepter tels qu'ils sont et de quitter la culpabilité d'être différents
- Les guider à expérimenter des activités qui impliquent une connexion de groupe, de façon progressive et toujours en démarrant de l'intérieur (ce que je peux apporter au groupe) pour aller vers l'extérieur (je prends ma place légitime au sein du groupe)
- Les guider à s'exprimer verbalement en s'adressant aux autres, apprendre à communiquer et à valoriser les autres
- Les aider à communiquer spontanément (sans préparation et réflexion) sur des thèmes qui sont importants pour eux, afin de développer la confiance en eux et en leurs idées
- Développer des activités qui impliquent d'être en petit groupe ou au moins avec un (e) ami (e) proche