

MBTI : Devenez un « profiler » de personnalités – Différence entre Introverti et Extraverti

- MBTI : 4 lettres pour un type de personnalité, 16 types possibles.

- Introverti vs Extraverti (I ou E)
- iNtuition vs Sensation (N ou S)
- Feeler vs Thinker (F ou T)
- Judging vs Perception (J ou P)

- 1^{ère} lettre : L'orientation de votre énergie

Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ?

- l'environnement extérieur, les autres
- votre monde intérieur, les idées, être seul

Extraverti : sociable, pense à haute voix, contact facile, n'écoute pas, parle trop.

Introverti : réservé, calme, réfléchi, tranquille, n'exprime pas ses sentiments, distant/froid

Les « I » en général :	Les « E » en général :
Font preuve d'une énergie calme	Sont très dynamiques
Écoutent plus qu'ils ne parlent	Parlent plus qu'ils n'écoutent
Réfléchissent posément	Pensent tout haut
Pensent, puis agissent	Agissent, puis pensent
Se sentent bien quand ils sont seuls	Aiment être en société
Sont considérés comme plutôt secrets et réservés	Sont faciles à comprendre
Possèdent une bonne capacité de concentration	Peuvent facilement être distraits
Préfèrent se concentrer sur une seule chose à la fois	Préfèrent faire plusieurs choses à la fois
Sont indépendants, peu communicatifs	Sont expansifs et enthousiastes

Communiquer avec les extravertis :

- Donnez leur des signes d'attention
- Ne les interrompez pas lorsqu'ils parlent, afin qu'ils puissent résoudre les problèmes et clarifier leurs idées
- Respectez leur besoin d'être avec leurs autres amis

Communiquer avec les introvertis :

- Donnez-leur du temps pour penser et résoudre les problèmes par eux-mêmes
- Respectez leur besoin de passer du temps seul
- Passez du temps avec eux en silence, en faisant ensemble des choses « seuls »
- Respectez leur besoin de garder certains sujets privés

Si vous êtes extraverti :

- Motivez-vous avec le monde externe quand vous avez besoin de vous recharger. Si vous ne trouvez personne avec qui traîner, allez dans un café animé ou à une manifestation
- Faites attention à ne pas trop parler. Assurez-vous que les autres prêtent de l'intérêt à ce que vous dites
- Passez beaucoup de temps avec les autres. Ne restez pas trop longtemps seul, surtout si vous avez une forte préférence pour l'Extraversion
- Ne comptez pas sur un conjoint ou ami Introverti pour satisfaire tous vos besoins de contact
- Pour découvrir votre monde intérieur, pratiquez des activités qui vous plaisent et n'impliquent pas d'être avec d'autres personnes (marcher dans la nature, lire, peindre, méditer, ...)

Si vous êtes introverti (Source : 16-types.fr)

- Négociez de passer du temps avec vos amis aussi bien que séparément
- Au lieu d'attendre que vos amis, votre partenaire ou votre famille ne vous demandent de les rejoindre pour sortir, prenez de temps en temps l'initiative
- Lancez-vous le défi de plus intervenir lorsque vous êtes en groupe. Vos opinions et idées sont importantes et précieuses
- Plutôt que de traiter les choses intérieurement et partager seulement les conclusions, essayez de parler des choses juste comme elles viennent
- Soyez abondants et expressifs dans vos compliments et félicitations (surtout envers des Extravertis)