

L'ENTRETIEN MBTI



Être bien avec les autres et avec soi-même, tout le monde y aspire. Le questionnaire de personnalité MBTI fait partie des multiples chemins que l'on peut emprunter pour accéder à une meilleure connaissance de soi. Embarquement pour un voyage introspectif.

Faire la part des choses entre la personne que nous voudrions être, la personne que nous croyons être et celle que nous sommes réellement... Cela m'a toujours semblé compliqué. Lorsque l'on aborde ce sujet, la célèbre citation d'Oscar Wilde me revient souvent à l'esprit : « *Soyez vous-même, les autres sont déjà pris.* » Certes, mais pour être pleinement "soi-même", encore faut-il se connaître sur le bout des doigts... Pour cela, il faut être capable de différencier les choses que nous faisons par "préférence" de celles que nous faisons par "obligation". Du moins, c'est ce que j'ai appris avec José Miguel Sepulveda. Psychologue du travail et consultant, il accompagne des salariés et étudiants qui désirent développer leur connaissance de soi et mieux gérer leurs échanges et leur communication. Pour ce faire, il dispose de différents outils et questionnaires, dont le MBTI. Si je me suis lancée dans cette expérience sans savoir à quelle sauce j'allais être mangée, c'est parce que je me trouve à une période charnière de ma vie professionnelle : jeune journaliste, j'ai rejoint récemment les rangs de la rédaction de *Psychologie Positive*. Nouveau travail, nouvelle équipe, nouveaux défis... Le moment idéal pour dresser un bilan de ma personnalité.

ENTRE MÉFIANCE ET CURIOSITÉ

Après avoir rempli un questionnaire de personnalité en ligne qui ne m'avait que peu convaincue, je me rends à mon "entretien de découverte" avec

un certain scepticisme. « *Ne tenez pas compte de la cohérence de vos réponses, soyez le plus spontanée possible* », m'avait conseillé José Miguel Sepulveda par mail. Rien que cette histoire de spontanéité me posait problème... Chaque fois que je cochais une case, je ne pouvais m'empêcher d'établir un premier diagnostic dans ma tête ! Je trouvais également les questions beaucoup trop binaires. Une en particulier m'avait marquée : « *Êtes-vous plutôt du genre à tout faire 1) en avance 2) au dernier moment ?* » Ce n'était vraiment pas précis, parlait-on de ma vie personnelle ou professionnelle ? Au travail, je préfère m'organiser à l'avance pour éviter d'être dans le stress. Dans ma vie quotidienne en revanche, je suis de celles qui font leur valise à la dernière minute ou qui arrivent en retard aux soirées entre amis ! C'est d'ailleurs l'une des premières choses que je fais remarquer au consultant en début d'entretien. « *Si la question est ainsi formulée, c'est fait*

exprès, m'explique-t-il. Le but du MBTI est de mieux cerner vos préférences et leurs implications. Ainsi, selon la réponse que vous allez donner, vous décidez inconsciemment de mettre en avant soit votre vie privée, soit votre vie professionnelle... Et vous venez de donner un premier indicateur. » Vu sous cet angle, le concept me semble déjà un peu plus convaincant. Je décide de me laisser aller davantage et de poursuivre l'expérience avec moins de retenue. Le consultant m'informe qu'il ne me donnera les résultats du questionnaire en ligne qu'à la fin du rendez-vous et que l'objectif des deux heures qui vont suivre est de définir moi-même mon type MBTI, de "m'autopositionner" via différents exercices. Quatre étapes me permettront d'obtenir quatre lettres correspondant à mon profil psychologique... C'est tout ? N'essaierait-on pas de me ranger dans une case, de me coller une étiquette ? Je n'hésite pas à faire part de mes doutes à

LE CONCEPT

MBTI signifie Myers Briggs Type Indicator. Cet instrument d'évaluation psychologique a été mis en place en 1962 par deux sœurs, Isabel Briggs Myers et Katharine Cook Briggs, à partir des recherches de Carl Jung et de sa théorie du type psychologique. Il identifie 16 grands types de personnalité. Seuls les praticiens certifiés peuvent faire passer officiellement un "test MBTI ©". L'outil est utilisé chaque année par des millions de personnes partout dans le monde, essentiellement en milieu professionnel.



© Isabelle Nègre

mon interlocuteur. Là encore, sa réponse me rassure : « *La finalité n'est pas de trancher mais d'ouvrir des possibilités, il est impossible de résumer la complexité d'une personne à des lettres. Ce que vous allez faire, c'est réfléchir à vos résultats afin d'apprendre à reconnaître les réelles choses qui vous animent.* »

RIEN N'EST IMMOBILE

Autre information qui a atténué mes doutes sur le caractère figé des résultats : notre type psychologique peut varier au cours de notre vie. Un jeune qui est plus axé sur la lettre T (*Thinking*, quelqu'un qui prend des décisions fondées sur la logique et l'analyse objective) peut décider, vers l'âge de 35 ans, d'aller visiter sa lettre opposée, le F (*Feeling*, qui prend des décisions à partir de son ressenti et de ses valeurs personnelles). En discutant de cela, je me rends compte que je me reconnais parfaitement dans le F alors que mon compagnon est un T et que, pourtant, nous nous entendons bien ! « *On a toujours besoin des pôles opposés*, me précise José Miguel Sepulveda en souriant. *Ne pas avoir les*

mêmes lettres ne signifie pas que l'on ne peut pas s'entendre ou se comprendre, simplement que l'on possède des façons de penser et de fonctionner différentes. » Au fur et à mesure des exercices, je m'aperçois que le journalisme m'a permis de développer certaines compétences qui, au départ, se trouvaient dans ma zone d'inconfort. Par exemple le fait d'apprendre à me baser sur des faits sans laisser les sentiments entrer en ligne de compte... Comme mon métier me plaît, je n'ai pas assimilé cela à une contrainte mais plutôt à un levier me permettant d'avancer. « *C'est très positif, on trouve l'équilibre quand on est réconcilié avec soi-même mais aussi quand on cherche à apprivoiser des domaines inconnus ou qui nous faisaient peur* », m'encourage le consultant avant de me demander quelles sont les quatre lettres que j'ai fini par déterminer. Verdict... je suis ENFJ. Je lui demande la description de mon type et, effectivement, la majeure partie du paragraphe me parle : « *Les ENFJ accordent une grande valeur à l'harmonie dans les relations entre les personnes.* » J'ai enfin droit au résultat

Qui : José Miguel Sepulveda, consultant certifié au MBTI niveau I et II.
Quoi : Un entretien de découverte MBTI dont la finalité est de mieux se connaître.
Où : à Paris
Combien : De 50 euros à 150 euros pour une séance de 1 heure 30. La prestation complète propose 10 heures d'accompagnement pour traiter d'une problématique précise.
En savoir plus : www.opp.com, distributeur européen certifié du MBTI.

de mon questionnaire en ligne... ENFJ aussi ! Peut-être qu'au fond je me connais mieux que je ne le pensais. En tout cas, cette expérience m'aura permis de mettre des mots sur mes instincts et mes ressentis, de revenir à celle que j'étais au départ, avant le journalisme. Je pense à haute voix : « *Je dirais que mon métier a considérablement renforcé quelques-uns de mes points faibles et m'a changée d'une certaine façon.* » José Miguel Sepulveda conclut : « *On ne change pas vraiment, on va juste explorer d'autres sphères au cours de notre vie. Vous êtes toujours la même, vous venez juste de vous rendre compte du chemin parcouru.* » //