



Self S Team®

Dynamique d'individuation

Charlotte DUPONT



The WAY
How to Re-Order
Our Effective Usefulness

W A Y
H R O
O E U

Sommaire

	Page
• Rappels Propensions et Fonctions	1
• Ce qu'il faut retenir	2
• Chronologie de votre dynamique d'individuation	3
• Effets du stress sur vous Votre chemin de développement	4

 Rappels


L'analyse du questionnaire et de votre auto-positionnement, complétée par l'avis proposé par un praticien certifié Self-S-Team® ont permis de définir le profil indiqué ici

Soumis à votre arbitrage, il a donc été confirmé comme Profil Naturel. Il identifie vos propensions (vos préférences naturelles).

 Propensions et Fonctions

Votre dynamique d'individuation concerne votre Profil Naturel. Elle correspond au processus psychologique qui vous permet, progressivement, de devenir pleinement utilisateur de votre potentiel (cf <https://www.axone-gd.fr/lexique-self-s-team/>). Elle met en jeu les 2ème et 3ème dimensions qui sont les "Fonctions" du cœur de psyché.

Votre personnalité est organisée selon 4 dimensions bipolaires ("bipolaires" car constituées de 2 propensions à la fois opposées et complémentaires). Ces 4 dimensions bipolaires n'ont pas le même statut dans notre personnalité : la 1ère, la SOURCE (E | I) et la 4ème, l'ACTION (O | F), sont des ATTITUDES, la 2ème, la PRISE D'INFORMATION (R | P) et la 3ème, le TRAITEMENT D'INFORMATION (A | S), sont les FONCTIONS qui déterminent l'essentiel de votre personnalité (le cœur de psyché).

- 1ère dimension : Extraversion | Introversion → E | I → ATTITUDES
- 2ème dimension : Réalisme | Projection → R | P → FONCTIONS du cœur de psyché
- 3ème dimension : Analyse | Sentiment → A | S → FONCTIONS du cœur de psyché
- 4ème dimension : Organisation | Flexibilité → O | F → ATTITUDES

Il y a donc 4 fonctions de la psyché : le Réalisme, la Projection, l'Analyse et le Sentiment, qui s'expriment dans la dynamique d'individuation. Sachant que chacune de ces 4 fonctions peut être orientée vers l'extérieur ("extravertie") ou vers l'intérieur ("introvertie"), cela porte à 8 le nombre de fonctions. On parlera alors de "Fonctions orientées".

Dans votre dynamique d'individuation, nous retrouvons 4 fonctions orientées.

Ces 4 fonctions orientées qui caractérisent votre dynamique d'individuation sont rangées dans un ordre qui indique à la fois leur niveau d'habileté et l'ordre chronologique de leur développement.

Pour les distinguer, nous les appellerons : "F1", "F2", "F3" et "F4".

L'influence de votre positionnement Extraverti sur la dimension "Source" permet de définir la manière dont vos 4 fonctions orientées seront utilisées. L'Extraversion dirige la manifestation de votre F1 (Projection extravertie) et très probablement de votre F3 (Analyse extravertie) vers le monde extérieur (les personnes, les événements, les objets). Un équilibre se forme naturellement qui dirige vers le monde intérieur des pensées et des sentiments votre F2 (Sentiment introverti) et votre F4 (Réalisme introverti).

La Fonction 1 ("F1") est la première à se développer, à se différencier et aussi la plus habile et la plus consciente. Parmi les 4 fonctions dont chaque Profil Naturel dispose, c'est à la F1 que nous faisons appel en cas d'urgence, celle qui impacte le plus nos réactions.

Votre positionnement Extraverti sur la 1ère dimension rend votre F1 plus visible, car celle-ci s'exprime dans le monde extérieur. La 1ère de vos 4 fonctions orientées, par laquelle s'exprime l'aspect le plus performant de votre personnalité, est donc plus facilement visible par votre entourage. Cela permet de comprendre pourquoi un extraverti est plus facile à connaître qu'un introverti (dont la F1 s'exprime dans le monde intérieur).

La Fonction 2 ("F2") se développe ensuite, elle complète et équilibre la F1.

La pression d'adaptation est moins forte pour vous, extraverti(e), car vous vivez mieux la confrontation avec le monde extérieur que les introvertis et disposez donc de plus de temps pour développer votre F2.

La Fonction 3 ("F3"), comme la F4, fait partie des fonctions que Jung décrivait comme "dans l'ombre".

La F3 équilibre la F2. Elle est moins consciente que la F2.

Elle représente une étape essentielle dans votre dynamique d'individuation, et facilite l'accès à votre inconscient quand elle est bien développée.

La Fonction 4 ("F4") est la dernière à se différencier et la plus inconsciente. Elle fonctionne plus lentement que les autres.

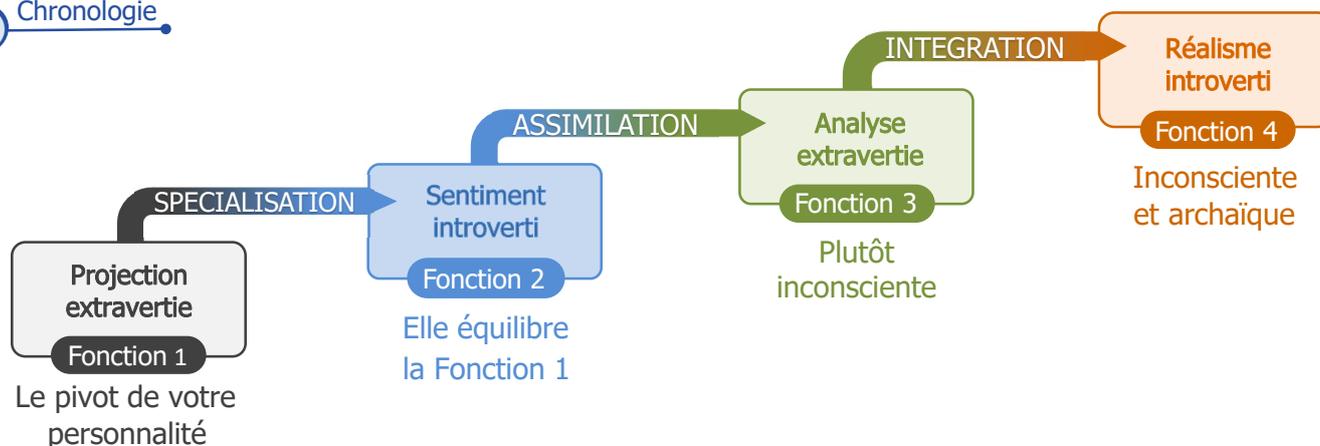
Elle est plutôt sensible : les critiques la concernant mettent en lumière votre vulnérabilité et abordent des points délicats que vous savez avérés et sur lesquels vous manquez de recul et de lucidité.

Etre critiqué dans un domaine où l'on est fragile et maladroit provoque le plus souvent des réactions excessives soit dévalorisantes ("je suis nul(le)", "je n'y arriverai jamais"), soit colériques ("vous pensez que vous êtes meilleur que moi ?", "si vous n'étiez pas toujours en train de me critiquer, j'y arriverais mieux !") ou encore des réactions de déni.

Votre F4 a aussi une tendance à réagir un peu trop tard. Par exemple, lors d'un examen, une personne qui aurait une fonction d'analyse en F4 et une fonction Sentiment en F1, pourrait agir trop tard tout en étant trop soumise à ses affects.

Ce qu'il faut retenir

- FONCTION 1 (pour vous : Projection extravertie) :
Qu'il s'agisse de chronologie, de préférence ou de maîtrise, c'est la première des fonctions et c'est aussi le pivot autour duquel s'organise la personnalité.
- FONCTION 2 (pour vous : Sentiment introverti) :
C'est la 2ème fonction, elle équilibre la F1.
- FONCTION 3 (pour vous : Analyse extravertie) :
C'est le pôle opposé de la F2 sur la même dimension. Elle équilibre la F2. Elle est relativement inconsciente et n'apparaît pas dans le sigle du profil.
- FONCTION 4 (pour vous : Réalisme introverti) :
C'est le pôle opposé de la F1. C'est la fonction la plus inconsciente et archaïque, celle qui manifeste des difficultés de fonctionnement. C'est aussi le réservoir du potentiel de développement. Elle est liée à l'anima pour les hommes et à l'animus pour les femmes.

 Chronologie

Fonction 1 Projection extravertie

- SA NATURE : flux continu d'idées et de possibilités nouvelles se manifestant en toutes circonstances.
- CARACTERISTIQUES GENERALES : brasseur d'idées, capacité inventive. Bon communicateur, entre facilement en contact, vend bien ses idées. S'adapte, rebondit, passe d'une chose à l'autre. Voit vite les grandes lignes, pressent les évolutions à venir.
- APPRENTISSAGE : dans un contexte effervescent, de bouillonnement d'idées, dans l'échange.
- RESOLUTION DE PROBLEME : forte créativité, capacité à voir les problèmes autrement, à pratiquer des recadrages rapides, à établir des connexions originales.
- AUTORITE : dirige par la vigueur communicative des idées nouvelles, le défi constant d'expérimenter de nouvelles idées ou de nouvelles manières de faire.

Fonction 2 Sentiment introverti

- SA NATURE : capacité à créer l'harmonie autour de valeurs personnelles profondément ressenties.
- CARACTERISTIQUES GENERALES : porte les valeurs d'un groupe par son exemple, sans prosélytisme. Aime trouver la signification des choses, leur sens profond. Rêve volontiers, a besoin de solitude pour se ressourcer. Crée de l'intimité avec un groupe d'amis sur des sujets profonds. Forte capacité d'empathie.
- APPRENTISSAGE : a besoin de comprendre le sens de ce qu'on lui enseigne et que ce soit conforme à ses valeurs. Nécessite un climat de coopération et la liberté d'explorer.
- RESOLUTION DE PROBLEME : allie capacité d'imagination, de recherche de sens, avec un jugement éthique sûr.
- AUTORITE : procède plus par influence que par autorité directe ; agit volontiers comme guide moral.

Fonction 3 Analyse extravertie

- Ce qui se passe quand elle est déficiente : • Manque d'assertivité, d'affirmation de soi • Absence de capacité d'analyse au moment critique
 • Difficulté à prendre de la distance, à ne pas se laisser absorber par les autres
- Ce qui se passe quand elle fonctionne de manière excessive : • Critiques agressives, ad hominem • Décisions abruptes, actions précipitées
 • Logique excessive, volonté d'aller jusqu'au bout de la logique, d'avoir raison à tout prix

Fonction 4 Réalisme introverti

- Ce qui se passe quand elle est déficiente : • Négligence des besoins du corps • Au-dessus des contingences physiques • Travail jusqu'à épuisement • Peu de soin pour la gestion de soi, de son foyer, de son entreprise • Mal à l'aise dans les activités répétitives
- Ce qui se passe quand elle fonctionne de manière excessive : • Importance exagérée donnée aux détails • Perte de contact avec l'environnement • Tendance à l'hypocondrie • Troubles du comportement alimentaire • Fixation sur certains objets

Effets du stress sur vous

Les réactions liées au stress, décrites ci-dessous, peuvent être caricaturales par rapport à celles que vous avez expérimentées. En effet, le stress révèle la façon peu pertinente (voire archaïque) dont la F4 peut fonctionner quand celle-ci n'est pas suffisamment développée.

Cela peut s'accompagner d'un copilotage défaillant de la F3 par la F4.

Elles ne tiennent pas compte de votre expérience de vie, du niveau d'aboutissement actuel de votre individuation, ni de vos capacités à anticiper les situations stressantes pour vous et à trouver des stratégies pour les résoudre ou les contourner. Il est donc tout à fait possible que votre comportement, aujourd'hui, soit beaucoup moins caricatural.

Les questions sont alors :

Est-ce que ces comportements me correspondaient plus autrefois ?

Est-ce que ma F3 et ma F4 sont aujourd'hui suffisamment développées pour me permettre de bien gérer les situations délicates ?

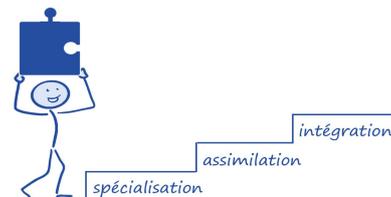
Dans des situations particulièrement stressantes, il est possible qu'un EPSF se trouve submergé par les détails et perde sa capacité habituelle à prendre du recul et à évaluer les options qui se présentent. Il a alors tendance à se focaliser sur un détail mineur à en exagérer l'importance au point de le placer au centre de ses préoccupations.



Votre chemin de développement

Vos Fonctions 3 et 4 sont celles qui ont besoin d'une attention particulière pour se développer et faciliter l'individuation.

Les personnes qui ont votre profil peuvent suivre les conseils suivants pour aider leurs F3 et F4 à se développer.



• Analyse extravertie :

Pour faire le tri dans l'éventail des possibilités qui peut les submerger, ils auront intérêt à mettre en route leur Analyse extravertie. Cela leur permettra de fixer des critères de choix, d'établir des priorités et de développer des plans d'action qui leur permettront de mieux gérer leur temps.

Il sera même bon de procéder à ces exercices par écrit, pour fixer l'attention et pour préparer le travail sur la F4.

• Réalisme introverti :

En effet, ils auront intérêt à faire une liste complète des points concrets et détaillés à prendre en considération avant d'entreprendre un projet. La mise en œuvre de leur F4 leur permettra ainsi d'améliorer leur efficacité en prenant de meilleures décisions, plus adaptées aux nécessités du moment.

De même, en prenant davantage soin de leur corps, ils l'entreprendront mieux et seront en meilleure santé.

Ce faisant, ils développeront l'écoute de leurs sensations intérieures et entreront mieux en relation avec la partie inconsciente et profonde d'eux-mêmes.

Autres conseils pour expérimenter votre Fonction 3 :

Prenez les décisions comme si vous étiez en train de résoudre un problème de logique. Dressez la liste du pour et du contre de vos options. Trouvez les critères objectifs et rationnels qui vont vous permettre d'estimer la pertinence de vos décisions.

Autres conseils pour expérimenter votre Fonction 4 :

Concentrez-vous sur ce qui vous entoure. Utilisez vos 5 sens pour le faire, ne cherchez pas à lui attribuer un sens, à trouver une explication, une origine ou une évolution possible et ne cherchez pas non plus à faire des liens avec votre vécu : contentez-vous d'écouter, de voir, de ressentir et de vivre le moment présent.