



Catherine VOYNET FOURBOUL

Mis à jour :

Mars 2008

5eme dimension de Golden et le stress



Objectif et plan de la démarche

- Expérimenter les apports de la cinquième dimension
 - ✓ En lien avec votre type psychologique
 - ✓ En lien avec la dynamique des fonctions
 - ✓ Avec la résolution de problèmes en groupe

La façon de travailler

- Quelques apports théoriques ont été travaillés dans la première session
- De nombreuses mises en situation font l'objet de cette deuxième session
- Vous êtes au centre de la démarche, et vous effectuerez un travail de positionnement

Le coping

- Processus mis en œuvre par l'individu pour maîtriser, tolérer diminuer l'impact du stress
- Les stratégies de coping peuvent fonctionner ou dysfonctionner
- On essaye de travailler sur les stratégies dysfonctionnelles employées jusqu'à maintenant

La notion de préférence

- Il n'existe pas de préférence pour la cinquième dimension
 - ✓ Contrairement aux quatre premières dimensions
- Parce que les besoins sont liés aux préférences, on se posera les questions suivantes :
 - ✓ quels sont les besoins pour chacune des préférences ?
 - ✓ Que se passe-t-il quand ces besoins ne sont pas satisfaits ?

GPTP Carte des Types

ISTA Praticien		ISFA Conciliateur		INFA Défenseur		INFZ Visionnaire	
ESTA Pragmatique		ESFA Boute en train		ENFA Avocat		ENFZ Communicateur	
ESTZ Organisateur		ESFZ Tuteur		ENTA Improvisateur		ENTZ Meneur	
ISTZ Administrateur		ISFZ Protecteur		INTA Inventeur		INTZ Stratège	
E/I 0/0	S/N 0/0	T/F 0/0	A/Z 0/0	SA 0	SZ 0	NF 0	NT 0

Petit travail de préparation

■ travail de l'autoportrait

- ✓ réfléchir aux caractéristiques de soi lorsque vous êtes au **mieux de votre forme** (en eustress)
- ✓ pouvez vous dresser une liste de termes qui illustrent ces caractéristiques ?

Petit travail de préparation

■ travail de l'autoportrait

- ✓ réfléchir aux caractéristiques de soi, lorsque vous êtes dans **l'inconfort, en mauvais stress**
- ✓ pouvez vous dresser une liste de termes qui illustrent ces caractéristiques ?

Un objectif de travail à définir...

- Qu'est-ce que j'ai envie de faire bouger à propos de moi et d'une situation de stress au cours de cette séance ?





Stress et préférences

Extraversion / Introversion

les relations entre préférence et cinquième dimension

- Gestion de l'énergie et stress
- Les contextes stimulants et perturbants
- Les modalités d'interaction avec l'environnement (les besoins de contact et les stratégies de retrait)
- Les modalités de communication adaptées ou inadaptées
- les risques de somatisation en cas de stress prolongé

Extraversion / Introversiion

les relations entre préférence et cinquième dimension

- Dans la gestion de votre énergie, quels sont les facteurs de mobilisation et ou de démobilisation que vous rencontrez actuellement ?

SENSATION / INTUITION

les relations entre préférence et cinquième dimension

- Les modalités de perception sont-elles en accord ou acceptées par l'environnement ?
- les styles de résolution de problèmes sont-ils reconnus ou valorisés par le groupe d'appartenance ?
- Est-on obligé de façon prolongée de faire appel à un mode de perception différent du sien ?

SENSATION / INTUITION

les relations entre préférence et cinquième dimension

- Dans quelles circonstances pouvez-vous vivre pleinement vos modalités de perception ?
 - ✓
 - ✓
 - ✓

- Quels les facteurs de perturbations ou d'empêchement que vous rencontrez le plus souvent ?
 - ✓
 - ✓
 - ✓



PENSÉE / SENTIMENT

les relations entre préférence et cinquième dimension

- Quel est le climat relationnel de votre environnement ?
 - ✓
 - ✓
- Quelle est la façon dont les conflits seront gérés ?
 - ✓
 - ✓
- Vos valeurs et vos principes sont-ils respectés par votre entourage professionnel ?
 - ✓

PENSÉE / SENTIMENT

les relations entre préférence et cinquième dimension

- Essayer d'identifier une situation relationnelle où vous avez ressenti un stress intense
 - ✓ Quelle stratégie de réponse ou d'adaptation avez-vous mises en place ?
 -
 -
 -
 - ✓ En quoi ont-elles été efficaces selon vous ?
 -
 -
 -

ORGANISATION / ADAPTATION

les relations entre préférence et cinquième dimension

- Est-ce que vous ressentez de la **compatibilité** entre votre gestion du temps et le contexte dans lequel vous évoluez ?
- Êtes-vous parvenu à un équilibre professionnel ?
 - ✓ En particulier à un équilibre entre le temps de travail et le temps de détente

ORGANISATION / ADAPTATION

les relations entre préférence et cinquième dimension

- Avez-vous l'impression d'être toujours débordé ?

- Quelles sont les contraintes qui vous stressent le plus ?
 - ✓
 - ✓
 - ✓

- Quelles stratégies d'adaptation mettez-vous en place ?
 - ✓
 - ✓
 - ✓



T/S

La cinquième dimension

La cinquième dimension

- Un système de perception de la menace réelle ou symbolique et de réactivité à cette menace
- Un système de contrôle de la production d'émotions négatives ou désagréables
- A un impact sur l'estime de soi (*locus of control*) : sentiment d'avoir une prise avec le problème
 - ✓ Elle est aussi appelée névrosisme ou stabilité émotionnelle
- La dimension qualitative est plus importante que l'intensité
- Le stress est un modèle variable selon les personnes, il n'est pas vécu de la même façon
- Anxiété, stress et coping interagissent en permanence en modifiant la dynamique du sujet et les facteurs de stress

La cinquième dimension

■ TENDU

- ✓ Sensibilité aux situations anxiogènes

Selon l'intensité :

- ✓ Facteur de mobilisation, révélateurs d'enjeux et de nuances dans la perception d'autrui et des contextes
- ✓ facteurs d'inhibition, notamment dans la prise de décision
- ✓ Estime de soi et stabilité émotionnelle fluctuantes, en fonction de la nature de l'interaction entre anxiété, stress et modalités de réponse (stratégie de coping)

La cinquième dimension

■ SEREIN

✓ Constance dans les réactions aux situations anxiogènes

:

✓ Modalités d'adaptation satisfaisante

✓ Stabilité émotionnelle élevée

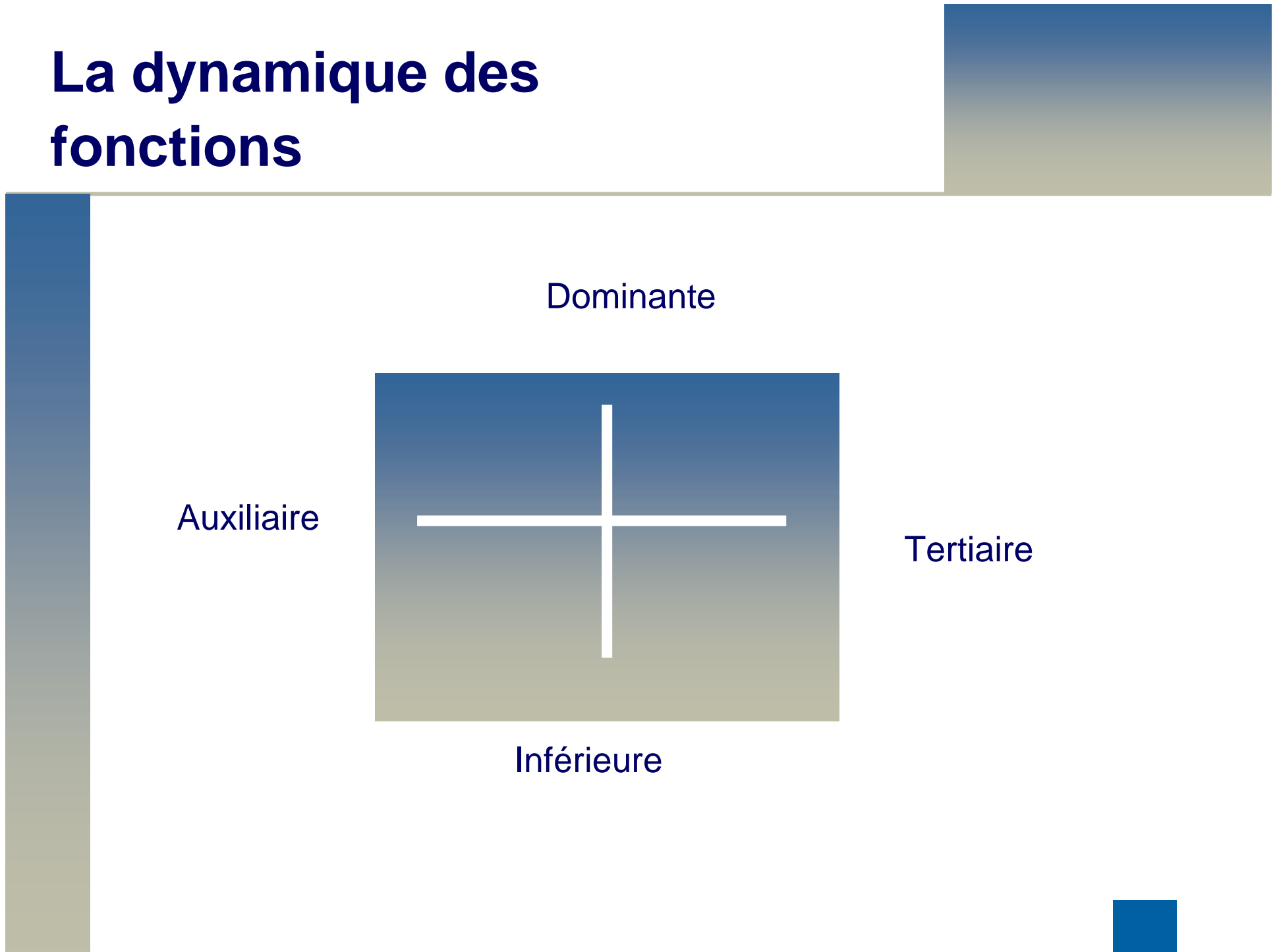
✓ Dénier

Estime de soi stable quelles que soient les circonstances



La dynamique des fonctions

La dynamique des fonctions



Sensation dominante

S +

N-

ISTZ ISFZ
ESTA ESFA

Manifestation de la fonction dominante

- Reconnaître les faits pertinents
- Utiliser l'expérience pour résoudre les problèmes
- Repérer ce qui mérite attention
- Retenir l'essentiel
- Traiter les problèmes avec réalisme

Conséquences possibles de la fonction inférieure

- Impulsivité
- Crainte d'événements négatifs à venir
- Difficultés à prévoir
- Résistances aux changements rapides
- Manque de confiance dans son propre raisonnement
- Erreurs d'interprétation et de compréhension

Stresseurs et manifestations sous stress

- Pour les types (ISTZ, ISFZ, ESTA et ESFA) avec Sensation en dominante et Intuition en inférieure

Stresseurs

- ✓ Les contextes où l'imprévu et l'incertitude règnent en permanence
- ✓ L'obligation d'envisager le long terme, de se projeter sans se baser sur l'existant
- ✓ Les environnements où les changements se succèdent à un rythme soutenu sans possibilité de mettre en place des étapes
- ✓ La nécessité de faire des prévisions sur des critères non vérifiables

Stresseurs et manifestations sous stress

- Pour les types (ISTZ, ISFZ, ESTA et ESFA) avec Sensation en dominante et Intuition en inférieure
- Les manifestations sous stress
 - ✓ La crainte d'évènements négatifs à venir
 - ✓ La résistance aux changements jugés trop rapides
 - ✓ Les erreurs d'interprétation ou de compréhension face à des évènements difficiles à intégrer de façon concrète ou par le biais de l'expérience

Intuition dominante

N +

S-

INTZ INFZ
ENTA ENFA

Manifestation de la fonction dominante

- Imaginer des possibilités nouvelles
- Faire preuve d'ingéniosité pour résoudre les problèmes
- Voir comment se préparer au futur
- Être à l'affût de la nouveauté
- Aborder les problèmes de façon globale

Conséquences possibles de la fonction inférieure

- Manque de rigueur dans les aspects concrets
- Ne se donne pas de limites
- Gestion difficile de l'argent
- Négligence ou importance excessive accordée aux détails matériels
- Mauvaise conscience corporelle
- Régime alimentaire chaotique



Stresseurs et manifestations sous stress

- Pour les types (INTZ, INFZ, ENTA et ENFA) à Intuition en dominante et Sensation en inférieure

Les stresseurs

- ✓ Les contextes où l'accent est mis sur les dimensions concrètes
- ✓ L'obligation de prendre en compte les détails
- ✓ La gestion des aspects financiers
- ✓ La prise en compte des limites

Stresseurs et manifestations sous stress

- Pour les types INTZ, INFZ, ENTA et ENFA à Intuition en dominante et Sensation en inférieure

Les manifestations sous stress

- ✓ L'accentuation de la tendance à négliger les aspects matériels pour s'échapper davantage dans tous les «possibles »
- ✓ Le désintérêt ou l'importance excessive accordés aux éléments de détails
- ✓ La non prise en compte des limites matérielles et corporelles

Pensée dominante

ISTA INTA
ESTZ ENTA

T +

F-

Manifestation de la fonction dominante

- Réaliser des analyses objectives
- Repérer les failles d'un système
- Respecter la règle
- Peser le pour et le contre
- Ne pas se laisser influencer

Conséquences possibles de la fonction inférieure

- Hypersensibilité relationnelle
- Émotivité incontrôlée et éruptive
- Étalage de sentiment
- Difficultés à supporter la proximité relationnelle, la demande affective
- Jugement en noir et blanc
- Peur des sentiments, gêne devant ceux des autres

Stresseurs et manifestations sous stress

- Pour les types ISTA, INTA, ESTZ et ENTZ à Pensée en dominante et Sentiment en inférieure

Stresseurs

- ✓ Les contextes où l'expression des sentiments est valorisée
- ✓ L'obligation de se centrer sur ses ressentis et ceux des autres, plutôt que sur la tâche à accomplir
- ✓ Les environnements où les décisions sont prises sur la base de critères subjectifs
- ✓ La recherche de proximité relationnelle de la part de l'entourage

Stresseurs et manifestations sous stress

- Pour les types ISTA, INTA, ESTZ et ENTZ à Pensée en dominante et Sentiment en inférieure

Manifestations sous stress

- ✓ Se centrer davantage sur la tâche pour éviter d'être au contact de ses sentiments et/ou de ceux des autres
- ✓ Formuler des jugements abrupts
- ✓ Etre maladroit dans l'expression de ses propres sentiments ou valeurs

Sentiment dominant

F +

T-

ISFA INFA
ESFZ ENFZ

Manifestation de la fonction dominante

- Bien comprendre les personnes
- Deviner ce que ressentent les autres
- Trouver des circonstances atténuantes
- Avoir conscience des valeurs : les siennes et celles d'autrui
- Apprécier la contribution de chacun

Conséquences possibles de la fonction inférieure

- Critique agressive et / ou autocritique
- Action précipitée
- Volonté d'avoir raison à tout prix
- Recherche compulsive de la vérité
- Manque de logique
- Difficultés à structurer une démarche
- Difficultés à se faire comprendre

Stresseurs et manifestations sous stress

- Pour les types ISFA, INFA, ESFZ et ENFZ à Sentiment en dominante et Pensée en fonction inférieure

Stresseurs

- ✓ Les contextes où les décisions sont prises sur des critères logiques et impartiaux
- ✓ L'obligation de se centrer sur la tâche plutôt que sur les personnes
- ✓ Les environnements où les préoccupations concernent essentiellement la technique, les principes et la recherche de la logique
- ✓ La nécessité de démontrer la valeur objective de ses prises de décision

Stresseurs et manifestations sous stress

- Pour les types ISFA, INFA, ESFZ et ENFZ à Sentiment en dominante et Pensée en fonction inférieure

Manifestation sous stress

- ✓ Structurer difficilement une démarche et avoir des difficultés à se faire comprendre sur des critères objectifs
- ✓ Rechercher la vérité de façon compulsive, ou être irrité par ceux qui sont à l'aise dans ce registre
- ✓ Agir de façon précipitée, après avoir longuement envisagé différentes possibilités



Résolution de problèmes

LA RESOLUTION DE PROBLEMES

- Utiliser les **quatre pieds** de la chaise pour mieux s'installer
- repérer les **angles morts** : quelles sont les aspects que nous négligeons ?
- À partir d'un objectif d'amélioration d'une situation de stress, essayer d'utiliser le modèle de résolution de problèmes
- Faire de même, en procédant avec une **expérience réussie**

Résolution de problèmes

■ 4 processus mentaux

- ✓ SENSATION fonction du réel
- ✓ INTUITION fonction du possible
- ✓ PENSEE fonction d'analyse
- ✓ SENTIMENT fonction d'appréciation



