

INFP

Ordre des Fonctions:	Dominante	Fi
	Auxiliaire	Ne
	Tertiaire	Si
	Inférieure	Te
Tempérament:	Idéaliste (NF)	

Forces

Les INFP sont réservés, attentionnés, créatifs et idéalistes. Ils placent les gens et leur développement au-dessus de tout et ils attachent de l'importance aux événements de la vie. Ils s'efforcent de faire une réelle différence dans la vie des gens et croient que tout est possible.

La fonction dominante des INFP est le Sentiment introverti, leurs décisions sont donc basées sur leurs valeurs personnelles profondes. Ils perçoivent les sentiments sous-jacents inexprimés chez les autres, comme la peur, la colère et la tristesse. Ils défendent les droits individuels et supportent les causes qui sont en accord avec leurs valeurs. Leur fonction auxiliaire est l'Intuition extravertie, c'est pourquoi ils apprécient les discussions et apparaissent comme des personnes extraverties lorsqu'ils parlent de choses en lesquelles ils croient. Ils ont des élans d'inspiration et recherchent constamment le progrès qui mènera au changement.

Difficultés potentielles

Les INFP ont de grands rêves, mais ne poursuivent pas toujours leurs efforts pour atteindre leur but. Ils prennent souvent trop d'engagements et ont des lors des difficultés à terminer leurs projets ou à respecter leurs délais. Lorsqu'ils sont jeunes, leurs idéaux s'opposent souvent à la réalité extérieure. Les fonctions les moins appréciées des INFP sont la Sensation Introvertie et la Pensée extravertie. Ils peuvent négliger les détails et les questions pratiques, et ont souvent des difficultés à se montrer assertifs, désirent contenter les autres et maintenir l'harmonie.

Communication

Le langage des INFP tend à être global, positif, spontané, humoristique, souvent rempli de calembours. Leur Intuition extravertie entrevoit des connexions et pousse à des séances de réflexion sur les idées et les valeurs en vue de les comprendre. Leur fonction Sentiment est introvertie, de telle sorte qu'ils ont besoin d'un temps de réflexion avant de pouvoir parler de choses importantes. Lorsqu'ils ont réfléchi à ce qu'ils veulent dire, ils peuvent penser l'avoir déjà énoncé. Ils tendent à être de bons auditeurs, très sensibles aux sentiments des autres. Les INFP sont réservés, privilégiant les conversations profondes avec une personne qu'ils connaissent, et préférant tenir un journal intime, écrire dans une revue ou composer des poèmes. Ils n'aiment pas les affrontements et les banalités, et ont des difficultés avec les personnes qui ne tiennent pas compte des autres. Si vous désirez changer leurs idées ou leur comportement, vous devez d'abord toucher leur cœur, et leur parler de valeurs comme le développement et le potentiel humain, puis seulement explorer les options de changement.

Relations

Les relations sont fondamentales pour les INFP. Ils désirent que les gens les comprennent et les acceptent comme ils sont. Dans une relation, ils ont besoin de la liberté d'être eux-mêmes. Ils souhaitent de l'affirmation et de l'affection physique, mais peuvent ne la vouloir que d'une personne. La solitude est essentielle pour les INFP, c'est pourquoi ils n'ont pas besoin de la présence constante de leur partenaire. Les INFP sont très sensibles à la peine d'autrui et peuvent se sentir accablés par les problèmes des autres.

Les INFP peuvent facilement être blessés par les autres. Souvent ils ne s'attachent qu'à quelques personnes qu'ils connaissent bien et en qui ils ont confiance. Ils ont tendance à tout interioriser et peuvent éprouver des difficultés à exprimer leurs sentiments ou même à reconnaître ce qu'ils ressentent. Ils sont toutefois très clairs quant à leurs valeurs. La confiance et la loyauté sont très importantes pour eux, et si elles sont transgressées, les INFP mettront fin à la relation. Les INFP évitent habituellement les confrontations en s'effaçant, sauf si leurs valeurs sont bafouées.

Style d'apprentissage

Les INFP sont des étudiants imaginatifs et très conceptuels. Ils aiment la complexité, les théories et les concepts, mais ont besoin d'inspiration pour maintenir leur intérêt. Généralement, ils aiment lire, sont doués pour la communication et excellent souvent dans des matières où ils peuvent exprimer leurs idées par écrit. Le sens est pour eux plus important que les faits, et ils se montrent brillants s'ils ont l'opportunité d'être créatifs. Les INFP tendent à travailler par vagues d'inspiration, établissent facilement des liens et aiment apprendre ce qui stimule leur imagination et les relie à leurs valeurs.

Souvent, les INFP réussissent bien à l'école. Ils sont attirés par l'apprentissage d'une variété de branches telles que l'art, la philosophie, la poésie, les sciences, la psychologie, la musique, la métaphysique, la médecine et l'écriture. Leur Intuition extravertie se développe à l'adolescence, ils peuvent par conséquent apprécier le travail en groupe afin d'explorer des idées, mais ils préfèrent souvent travailler seuls. Ils peuvent se montrer très stressés s'ils deviennent le centre d'attention, même s'ils reçoivent des prix. En classe, l'INFP perdra rapidement l'intérêt si le travail ne comporte pas de défi ou s'il n'y a pas d'harmonie.

Au travail

Au travail, les INFP veulent que les gens se sentent bien, qu'ils sachent qu'ils sont appréciés et qu'ils atteignent leur potentiel. Ils peuvent être fortement focalisés sur une tâche s'ils croient en sa valeur. Ils aiment travailler avec des théories afin de promouvoir la croissance, de créer le changement et de trouver de nouvelles manières de faire les choses. Ils apprécient particulièrement d'aider quelqu'un à remettre sa vie sur les rails. Les INFP ont besoin de variété, de flexibilité et d'harmonie, et peuvent éprouver des difficultés à respecter les délais.

Les INFP ont besoin d'autonomie, de la liberté d'être eux-mêmes. Leur rôle et leur position ont moins d'importance à leurs yeux. Si l'organisation devient trop autoritaire, ils se rebelleront contre elle ou l'ignoreront tout simplement. Les INFP sont anticonformistes et s'opposent à l'autorité si leurs valeurs sont bafouées. Ils peuvent éprouver des difficultés s'ils se sentent bouleversés par la peine des autres ou s'ils en font trop pour plaire aux autres et ne résolvent pas les conflits.

Orientations professionnelles

Les INFP veulent contribuer à la vie des gens et les aider à se développer. Ils se sentent souvent attirés par la religion, le travail avec les jeunes, le conseil, la psychologie, l'enseignement, les thérapies naturelles, l'écriture, la composition de mélodies, la médecine et la gestion du changement. Ils peuvent s'impliquer en politique ou en relations industrielles pour protéger les droits des personnes. Les INFP peuvent changer souvent de carrière jusqu'à ce qu'ils trouvent une chose en laquelle ils croient.

Rôle au sein de l'équipe

Flexibles, les INFP sont des membres d'équipe engagés qui aiment exercer une influence positive sur le groupe, l'inspirer et l'unir. Ils travaillent bien dans des équipes où règnent l'harmonie, la flexibilité et le soutien, et où ils disposent d'une certaine autonomie. Des difficultés peuvent surgir s'ils ne respectent pas les délais, si la structure est autoritaire ou s'ils sont trop sensibles à la critique.

Style de leadership

Les INFP endosseront le rôle de leader s'ils peuvent être utiles aux personnes, mais ne se sentiront souvent pas à leur place. Les INFP ne sont pas autoritaires, préférant accorder une certaine liberté aux membres de l'équipe. Ils préfèrent habituellement le rôle de support ou de mentor dans une équipe plutôt que celui de leader, et ont rarement l'ambition de gravir les échelons supérieurs du management. Ils se concentrent sur les gens et sur la création d'une harmonie au sein de l'équipe.

Les forces des INFP comprennent leur capacité à aider au développement d'autrui, à créer des changements qui bénéficient aux personnes et à clarifier les valeurs des individus et des organisations. Des difficultés peuvent surgir si leurs valeurs entrent en conflit avec celles des autres, s'ils négligent les besoins pratiques de l'organisation, s'ils ne sont pas assertifs lorsque cela s'avère nécessaire ou s'ils se sentent frustrés par les imperfections des autres ou celles de l'organisation.

Stress pour les INFP

Causes de stress

Les INFP ont besoin de relations significatives et de savoir qu'ils sont appréciés et qu'ils contribuent à la vie des personnes. Ils peuvent devenir stressés s'ils ne sentent pas appréciés ou si leurs valeurs sont bafouées par eux-mêmes ou par les autres. Ils ont besoin d'intimité et seront stressés par de longues périodes d'interaction au sein de grands groupes.

Parce que les INFP préfèrent le Sentiment et l'Intuition, une grande partie de leur stress provient de l'utilisation de leurs fonctions les moins prisées, la Sensation et la Pensée. Les INFP ont souvent des difficultés à se montrer assertifs et seront stressés par des personnes critiques, rigides, négatives, qui veulent tout contrôler, ou qui ne sont pas ouvertes au changement. Ils peuvent être intimidés par des personnes très assertives et logiques, spécialement si leur intégrité est remise en question. Les INFP ont tendance à entreprendre trop de choses et peuvent être stressés par les délais, par trop de structure, par des choses pratiques comme l'archivage et le rangement ou par les faits et chiffres.

Comportement sous le stress

La Pensée Extravertie est habituellement la fonction la moins développée des INFP et celle qui se manifestera le plus probablement sous le stress. Lorsqu'ils sont stressés, les INFP peuvent avoir une sensibilité à fleur de peau, se montrer défensifs et facilement mal interpréter les mots ou actions des autres. Ils éprouveront des difficultés à penser clairement et peuvent s'auto-critiquer ou critiquer les autres. Ils se sentiront souvent inadaptés et pas assez appréciés. Sous un stress intense, les INFP sont susceptibles de devenir très critiques, dogmatiques ou sarcastiques dès que leur raison logique inférieure prend le dessus. Ils peuvent avoir des accès de colère ou se retirer et pleurer beaucoup. Si cela se produit, ils perdent leur énergie et leur spontanéité et risquent de s'épuiser émotionnellement.

Si le problème de stress n'est pas géré, les personnes risquent de s'engager dans des jeux psychologiques malsains pour réduire les effets du stress. Les INFP qui n'y font pas face peuvent ignorer les symptômes ou refouler leurs sentiments et s'illusionner en pensant qu'ils y font face. La motivation inconsciente de ce comportement est de cacher leurs sentiments aux autres et à eux-mêmes pour éviter d'affronter le problème. L'effet à long terme de ce comportement sera la difficulté d'entrer dans une relation significative et honnête.

Comment réduire le stress

Pour réduire le stress, les INFP ont besoin d'intimité. Ils s'engageront souvent dans des activités physiques comme les promenades ou le nettoyage, généralement seuls. Ils trouvent utile de parler à quelqu'un ou d'écrire un journal intime afin d'y voir plus clair. Pour rester réellement en bonne santé et pour gérer leur stress sainement, il est essentiel que les INFP respectent leur besoin de sens et d'appréciation. Il leur est dès lors utile de se focaliser à nouveau sur la vision globale ou de souligner ce qu'ils apportent au monde.

Loisirs et Divertissements

Les INFP apprécient une variété de loisirs, préférant les activités qu'ils peuvent pratiquer seuls ou avec quelques personnes plutôt qu'avec de grands groupes. Ils aiment apprendre quelque chose qui aidera les gens ou les aidera à comprendre ceux-ci. Leurs intérêts englobent l'écoute de la musique, la composition de chansons, l'écriture de poèmes, la photographie, la rédaction d'un journal, les rêveries, le cinéma, la métaphysique, les médecines, l'art, les repas entre amis, les retraites, les voyages non structurés, le jogging, la natation ou le Tai-Chi. S'ils pratiquent un sport, cela sera davantage pour participer que pour obtenir des résultats comme par exemple gagner. Ils partageront un hobby spécifique comme la photographie, avec quelqu'un qui manifeste un intérêt.

Les lectures des INFP se focaliseront sur la compréhension des gens, la recherche de signification et d'intégralité. Ils apprécient souvent l'histoire et l'anthropologie, la poésie, les histoires de famille ou les histoires à thèmes psychologiques. Ils peuvent lire des choses comme la physique quantique ou des livres sur les valeurs au sein des organisations. Les INFP liront souvent d'abord les chapitres qui les intéressent plutôt que de la première à la dernière page. Ils apprécient généralement l'humour anglais.

Développement des INFP

Enfance (5 - 12 ans)

Les enfants INFP sont réfléchis, sensibles, imaginatifs et dociles. La fonction dominante, le Sentiment introverti, se développe à cette période de telle sorte que les enfants INFP se montrent attentionnés et facilement blessés. Ils ressentent la peine des autres, n'aiment pas les conflits et tentent de créer l'harmonie autour d'eux. Ils recherchent l'approbation des adultes importants dans leur monde et sont impatients de leur plaire. Pendant cette période, ils commencent à développer leurs valeurs personnelles sur lesquelles seront basées leurs décisions. Leur conscience est souvent bien développée et ils remettront en question les attitudes et comportements qui ignorent les droits des gens.

Les enfants INFP apprécient les activités créatives comme la lecture, l'art, la musique, la création littéraire, les journaux, la danse et le théâtre, mais aussi les activités qui les connectent avec la nature. Ils peuvent commencer une activité pour faire plaisir à quelqu'un, comme par exemple jouer du piano. Les INFP ont habituellement des difficultés à faire attention aux choses pratiques et s'ennuient facilement dans la routine. Ils peuvent soudainement se trouver en train de rêvasser au beau milieu d'un sport ou d'un jeu.

Adolescence (13 - 20 ans)

Pendant l'adolescence, les INFP développent l'Intuition extravertie et consacrent beaucoup de temps à des activités qui stimulent leur imagination. Ils apprécient les choses nouvelles et créatives et les discussions au sujet des valeurs. Ils paraissent souvent extravertis, car ils se focalisent plus sur le monde extérieur, mais ont encore besoin de rester seuls. Les INFP lisent beaucoup et passent leur temps à rêver du futur. Souvent, ils sont orientés vers la spiritualité et ont comme vocation affirmée d'améliorer le monde ou d'aider l'humanité d'une certaine façon. La plupart des INFP ont quelques amis proches et réussissent habituellement bien à l'école. Les garçons INFP peuvent ne pas cadrer dans le stéréotype masculin et risquent de se sentir différents ou exclus à ce moment. Ils peuvent présenter des difficultés à s'affirmer et préférer se retirer et se taire afin d'éviter une confrontation désagréable. Les INFP ont besoin d'autonomie. Ils répondront positivement à la guidance des adultes qui les comprennent et les encouragent à être eux-mêmes.

Trentaine (20 - 35 ans)

Pendant cette période, les INFP développent la Sensation introvertie. La personnalité réfléchie, idéaliste des INFP se confirme à l'âge adulte, mais désormais, leur attention se focalise plus sur le monde intérieur de la réalité, des faits, des détails et des expériences sensorielles. Ils se concentrent davantage sur leurs problèmes de santé et sur des activités pratiques. À cette période, de nombreux INFP s'engageront dans des activités comme l'art, l'artisanat, les massages, la méditation, la médecine naturelle, le jardinage, le ménage, la restauration de meubles ou un sport excitant comme le ski. Certains se tourneront vers la prière ou la méditation comme une nouvelle source d'inspiration. Les INFP se sentiront désormais plus à l'aise en vivant dans le moment présent. Pour de nombreux INFP, prendre la parole en public ou être le centre d'attraction restera une chose difficile, de telle sorte qu'ils doivent s'adapter aux demandes du travail et de la vie publique.

Mi-vie (35 - 55 ans)

Arrivés à mi-vie, les INFP développent la Pensée logique extravertie. Pendant cette période, ils deviennent plus assertifs, plus logiques lorsqu'ils prennent des décisions, et moins concernés par l'harmonie. Ils peuvent même paraître agressifs quand ils commencent à prendre leur vie en charge et ressentent une plus grande liberté à être eux-mêmes. L'intégrité personnelle est importante pour les INFP. Les valeurs sont encore et toujours leur priorité et ils continuent à se battre pour les droits des autres. Ils commencent également à réaliser que la paix à n'importe quel prix n'est nullement la paix. À cette période, certains INFP recherchent de nouveaux défis au travail ou dans l'enseignement. Ils peuvent avoir une toute nouvelle orientation de carrière, en créant des entreprises ou en commençant à apprendre la psychologie, le business ou le management. Ils exprimeront maintenant leurs opinions et prendront des décisions avec plus de confiance.

Le Myers-Briggs Type Indicator®

Le Myers-Briggs Type Indicator® (MBTI®) est un questionnaire auto-scorable basé sur la théorie des types de Jung, qui est utilisé pour aider les personnes à déterminer leur type de personnalité. L'instrument MBTI a été développé par Isabel Myers et sa mère Katharine Briggs dans les années 40. Après plus de 50 ans de recherches et de développement, il est à ce jour le questionnaire de personnalité le plus utilisé dans le monde. Le Niveau I vous initiera aux 16 types de personnalité et vous aidera à identifier vos préférences naturelles. Le Niveau II est un questionnaire plus détaillé, par ordinateur, qui analyse les résultats de vingt sous-échelles et qui vous donne une meilleure compréhension des différences qui peuvent souvent survenir entre les personnes qui ont un type identique.

Compléter le questionnaire MBTI® constitue la première étape dans l'identification de votre type de personnalité. Il est important que vous participiez également à une session de feed-back conduite par un professionnel certifié. Vous pouvez suivre cette session seul ou en groupe.

La Table des Types

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

Si vous désirez remplir un formulaire MBTI® et recevoir une feed-back par la suite, ou si vous aimeriez avoir plus amples renseignements quant au MBTI®, adressez-vous à:

Type Association Benelux
www.type-association.org

Meerstraat 3
2880 Bornem
Belgique
info@type-association.org
tel +32 (0)52 37 68 54
fax +32 (0)52 37 68 55

Références

Delunas, Eve, (1992) *Survival Games Personalities Play*, Carmel, Calif.: Sunlink Publications.
Jung, Carl, (1971) *Psychological Types*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
Keirsey, David, (1998) *Please Understand Me II: Temperament, Character, Intelligence*. Del Mar, Calif.: Prometheus Nemesis Book Company.
Myers, Isabel, (1980) *Gifts Differing*, Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologist Press.

Autres sources du même auteur:

Davis, N., Kavanagh B. and McGuiness M. (1995) *An Introductory Myers-Briggs Workshop: Leader's Resource*, Sydney: Institute for Type Development.
Davis N., Kavanagh B. and McGuiness M. (1995) *An Introductory Myers-Briggs Workshop: Leader's Resource*, on CD. Sydney: Institute for Type Development.
McGuiness, Mary (Ed). (1990) *MBTI: Australian Perspectives*, Melbourne: ACER.
McGuiness, Mary (2003) *The Four Temperaments (Overhead Transparency Set)*, Sydney: MaryMac Books
McGuiness, Mary (2004) *The Eight Function-Attitudes (Overhead Transparency Set)*, Sydney: MaryMac Books
McGuiness, M. and Collette, G., (2002) *Truth of Being*, Sydney: Blaze Productions. (Meditation CD)

QUELLE

Personnalité!

• Par Mary McGuiness

Le Livre

« Quelle personnalité ! » est un travail ambitieux qui couvre non seulement les principes de base du MBTI® mais explore également les différents domaines de la diversité des talents, des styles de communication et styles de leadership, de la satisfaction au travail, des choix de carrière, du comportement sous le stress et de la recherche de divertissement dans notre société aux multiples aspects. Le titre révèle la perspective de Mary McGuiness, et le contenu du livre est le fruit de 20 années d'expérience dans le développement personnel et professionnel du modèle. Ce travail nous fait également découvrir la passion que l'auteur éprouve à contribuer à l'amélioration de l'acceptation de soi et du sentiment de sa valeur intrinsèque, de la compréhension mutuelle, du respect et de l'obtention d'un résultat de collaboration grâce à l'appréciation des différences.

Noel Davis

Mary McGuiness a été responsable de la première formation de qualification pour le MBTI® en Australie en 1986. A l'occasion de ces programmes, elle a acquis une compréhension approfondie des 16 types. Elle a également donné des formations avancées au MBTI® ainsi que de nombreuses formations internes destinées à des éducateurs et a travaillé comme consultante pour de nombreuses organisations. Ces diverses expériences ont approfondi sa connaissance des types. Mais malgré son expérience et sa connaissance, Mary McGuiness a réalisé qu'elle pouvait « biaiser » sur la compréhension de certains types. C'est pour cette raison qu'elle a demandé à plusieurs centaines de personnes de lire et de commenter leur propre description des types. Ce livre est par conséquent le résultat d'une description des types tels qu'ils sont. Chaque description recèle une quantité d'informations et sera d'une aide inestimable pour quiconque désire se connaître et comprendre davantage son interaction avec les autres.

Margaret Hartzler, Ph.D

L'auteur

Mary McGuiness, ENFP, est la fondatrice et la directrice de l'Institut for Type Development, l'organisation principale de formation MBTI® en Australie. Mary possède 16 années d'expérience dans le domaine scolaire et 16 années d'expérience de l'enseignement de programmes de qualification pour l'utilisation du Myers-Briggs Type Indicator ® (MBTI®). Elle dispose également d'une grande expérience dans l'accompagnement d'éducateurs et de managers et fait preuve d'un intérêt particulier envers l'application du MBTI en matière d'éducation et de développement personnel.

Mary a travaillé durant de nombreuses années pour le National Committee of the Australian Association for Psychological Type, dont elle a occupé la fonction de Président National durant deux ans.