

# ISFJ

*Sensation introvertie (Si) - Sentiment extraverti (Fe)*

## PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

### PERSONNALITÉ

Les ISFJ sont très observateurs : ils notent tout ce qui se passe autour d'eux. Ils commencent par enregistrer le moindre détail, sans réagir extérieurement, ce qui peut leur donner une apparence de lenteur. En réalité leur champ d'observation est très étendu et varié et, sans en avoir l'air, ils sont capables de relever d'infimes variations.

Les ISFJ trouvent un sens à leur vie dans les services pratiques qu'ils rendent aux autres. Ils sont connus pour leur dévouement, dans la discrétion, ce qui peut les conduire à se faire exploiter. S'ils s'en plaignent par moments, ils ne cherchent en général pas à changer cet état de fait car ils auraient du mal à faire autrement.

Les ISFJ aiment l'harmonie et évitent les conflits. Ils souhaitent se faire accepter dans les groupes où ils se trouvent et y mettre leurs valeurs en pratique sans pour autant froisser quiconque. Ils sont gentils et attentionnés ; ils expriment davantage leur affection ou leur sympathie par des actes que par des paroles. Les ISFJ se posent souvent en "sauveurs" par rapport aux personnes en difficultés, sur le plan matériel ou moral. Ce faisant, ils peuvent même créer une dépendance dont ils risquent de devenir les victimes. Ils se font volontiers défenseurs des opprimés.

Les ISFJ font passer le devoir bien avant le loisir, qu'ils remplacent souvent par d'autres obligations. Ils sont persévérants et méthodiques. Leurs engagements, notamment envers leurs enfants, sont solides, fiables et de longue durée. Les ISFJ respectent les institutions et les règles; ils ont tendance à conserver l'acquis et n'aiment pas le gaspillage.

Les ISFJ aiment bien que l'enseignement qu'ils reçoivent soit organisé et pratique. Ils se sentent à l'aise quand les consignes sont précises et la tâche clairement définie, beaucoup moins quand il s'agit de débattre des idées. Leur motivation à apprendre est d'autant plus forte qu'ils peuvent faire plaisir à des professeurs qu'ils aiment.

### VIE PROFESSIONNELLE

Les ISFJ aiment le travail. Ils s'y montrent méthodiques, minutieux, organisés. Ils aiment garder la même situation professionnelle, estimant que "Un tient vaut mieux que deux tu l'auras". Ils ont par rapport à leur emploi un lien plus personnel qu'institutionnel et sont plus attachés à leur responsable hiérarchique qu'à l'organisation en tant que telle.

Ils aiment l'ordre et préfèrent travailler dans un environnement stable, tranquille voire intime. Ils ne commencent une tâche nouvelle que lorsque tout le reste est terminé. Ils sont à l'aise dans les activités à caractère régulier.

Les ISFJ ne se présentent pas spontanément comme des meneurs sauf quand on le leur demande.

Ils attendent alors des autres qu'ils aient le même respect de la hiérarchie qu'eux-mêmes et font très attention aux besoins des autres.

Comme pour le reste de leur vie, les ISFJ aiment que leur travail soit une forme de service concret rendu aux autres. C'est pourquoi on les retrouve souvent en relation d'aide, donc dans les métiers de la santé - médecin généraliste ou infirmier - du travail social, de l'enseignement. Mais il leur est bien évidemment possible d'exercer tout autre type d'activité qui les intéresse.

## RÉACTIONS AU STRESS

### PREMIER NIVEAU

Sous l'effet du stress, les ISFJ vont renforcer leur sens du détail au point de perdre de vue l'ensemble d'une situation et les conséquences à long terme. Il pourra leur devenir difficile de trier entre ce qui est essentiel et ce qui ne l'est pas, tout prenant une égale importance.

Leur capacité d'organisation et leurs convictions peuvent se combiner pour les rendre inflexibles et rigides. La discussion est alors impossible car les valeurs qui les animent leur paraissent sans appel. Leur foi peut devenir fanatisme, voire intolérance y compris vis-à-vis de ceux qu'ils jugent intolérants.

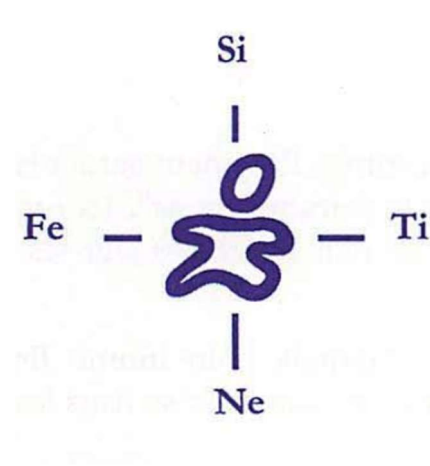
Leur désir d'être acceptés et leur volonté d'aider peuvent les rendre dépendants des autres. Ils risquent alors de se faire exploiter et d'en être irrités au point de se mettre en colère surtout contre ceux qu'ils ont justement voulu aider.

### DEUXIÈME NIVEAU

Si le stress augmente, les ISFJ risquent au contraire d'être submergés par des intuitions très fortes, souvent déclenchées par des objets ou des situations extérieurs, ce qui leur ouvrira des perspectives inattendues. Mais ils auront cependant parfois du mal à expliquer ou transcrire ces intuitions, car par définition celles-ci viennent de façon globale et synthétique alors que les ISFJ préfèrent s'exprimer de façon analytique et détaillée.

L'intuition fonctionnera souvent chez les ISFJ de façon capricieuse, avec des résultats incertains, tantôt justes, tantôt faux. Elle pourra prendre même une connotation négative. Les ISFJ ont ainsi tendance à se faire beaucoup de soucis pour le futur qu'ils ne maîtrisent pas, surtout par rapport à leurs proches.

## CHEMIN DE DÉVELOPPEMENT



Le développement de leur Pensée introvertie, la prise de recul et la réflexion solitaire seront d'un grand secours pour les ISFJ. Elle leur permettra notamment de faire le tri dans leurs priorités et par conséquent de se faire moins exploiter par leur entourage. Elle leur permettra également d'envisager les conséquences logiques de leurs actions.

En prenant ce recul par rapport aux demandes de leur entourage et en se tournant vers eux-mêmes, ils permettront à leur intuition Ne d'ouvrir le champ des possibles et de laisser émerger de nouveaux points de vue. Ils y gagneront en légèreté et joie de vivre. Ils cesseront de se faire exploiter et seront davantage reconnus pour leurs qualités.

## LES ISFJ VUS PAR EUX-MÊMES

« Je suis capable d'organiser les détails pratiques de l'existence et de les assumer dans le temps sans difficulté : accomplir ce qu'on appelle le « devoir » ne me gêne en rien ; les contraintes du quotidien ne me pèsent pas, d'où ma difficulté à comprendre pour ceux pour qui elles sont un poids-lourd. Je suis trop factuel, réaliste, prenant en compte tout ce qui est ici et maintenant.

J'attache une grande importance aux sentiments et à leur expression, à condition que ce soit dans un cadre interne et intimiste : aucun étalage devant le public. J'aime le dialogue à deux, pas la conversation au milieu d'un grand groupe.

Il est très vrai que je suis dépendante de ceux que j'aime et veux aider, fortement irritée s'il repousse ma proposition d'aide.

Tout en anticipant volontiers et facilement le futur (pour le prévoir et le maîtriser je n'ose jamais l'imaginer tel que je le souhaiterais par peur de ne pas voir se réaliser les choses auxquelles aspirent profondément : je ne peux pas imaginer un instant que puissent émerger, exister, les choses que l'on souhaite quand elle ne relève pas de votre volonté : je me refuse ainsi (bêtement, sans doute !) De me laisser aller à croire qu'elles peuvent arriver.

Le moteur de ma vie et le besoin d'être utile aux autres. Je rencontre des difficultés à exprimer mes sentiments par le langage et je suis le plus dans les actes : rendre service, faire un bon repas par exemple.

Pour démarrer un projet je peux éprouver de l'anxiété et de la difficulté à déstructurer : manque de confiance devant l'inconnu.

Dans le cadre d'une activité de groupe je me sens mieux dans la fonction d'observateur qu'animateur. Assez à l'aise dans la fonction rapporteur et synthèse écrite. Je préfère la position de second plutôt que de leader dans une organisation. Dans la réalité on me considère souvent comme un élément moteur et organisateur dans une action.

Dans une perspective de contestation ou de conflit je peux rencontrer des difficultés à structurer et à contrôler mes interventions : je ne suis pas à l'aise dans le conflit et j'ai sans doute du mal à exprimer des intuitions trop spontanées, l'émotion peut dominer au détriment de la construction intellectuelle et de la présentation des arguments.

Je suis plutôt une mère poule, exigeante sans doute, mais ayant tendance à faire parfois à la place des autres. ».

## LES ISFJ EN BREF

Caractéristiques	Fiabilité, méthode, rigueur, dévouement, discrétion
Environnement	Stable, constant, chaleureux
Communication	Précise, concrète, attentive aux personnes
Leadership	Respectueux de la hiérarchie, fondé sur l'exemple
Apprentissage	Méthodique, attentif, dans une ambiance favorable
Changement	Planifié, partagé, orienté vers un but commun
Décision	Fondée sur des faits, des valeurs partagées
Stress 1	Rigidité, inflexibilité
Stress 2	Pessimisme, critique négative

