

# ESFJ

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

## PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

### PERSONNALITÉ

Les ESFJ ont un sens développé de la vie sociale, où ils se distinguent par leur entregent et leur volonté de faire plaisir. Ils ont le souci d'aider les autres, de manière pratique et concrète. Si le voisin est malade, ils se proposeront spontanément pour conduire les enfants à l'école. Les ESFJ peuvent pousser ce dévouement jusqu'à en oublier leurs propres besoins ; au bout d'un certain temps, ceci peut les amener à en vouloir à ceux qui profitent d'eux, surtout s'ils ne sont pas remerciés comme ils pensent devoir l'être et si leurs services sont tenus pour acquis.

Les ESFJ aiment un monde organisé, où les droits et surtout les devoirs de chacun sont connus, où les rôles sont clairs, la structure stable. Ils emploient volontiers des expressions comme "Il faut" ou "On ne doit pas". En ce sens les ESFJ sont des gardiens de la tradition et de l'ordre social. Ils planifient leurs activités, loisirs compris.

Les ESFJ aiment la vie de groupe. Ils cultivent la bonne humeur et de bonnes relations entre les gens. Ils s'occupent volontiers de ceux qui sont à l'écart pour les inclure dans le groupe. Ils font facilement la conversation, le plus souvent sur des sujets pratiques.

Le foyer est le lieu de prédilection des ESFJ. C'est le château fort protecteur où ils peuvent construire le monde qu'ils aiment, un lieu de plaisirs et d'activités bien ordonnés, où chacun se sent en sécurité et à sa place.

Les ESFJ sont souvent bons élèves, attentifs et méthodiques. Ils aiment la discipline et que chacun se comporte comme il le doit, avec des professeurs qu'ils aiment. Ils apprennent en procédant par étapes et ont besoin de s'exprimer à voix haute ; ces deux caractéristiques associées peuvent parfois les faire paraître lents dans leur démarche.

### VIE PROFESSIONNELLE

Les ESFJ ont dans leur travail le même sens du devoir et du travail à accomplir. Ils aiment avoir des consignes, des règles et des procédures claires et précises qu'ils respectent volontiers. Les tâches régulières leur conviennent bien.

Ils sont à la fois efficaces et aimables. Ils accomplissent leurs fonctions avec rigueur et ponctualité sans négliger le contact et l'échange avec les gens. Ils aiment travailler en équipe et tout en respectant les délais prévus, aiment passer du temps à parler avec leurs collègues.

Lorsqu'ils sont en position d'autorité, ils donnent l'exemple de ce qu'il faut faire. Ce sont de gros travailleurs qui ont également le souci de ceux qu'ils ont à commander.

Ils sont particulièrement attirés par les métiers qui leur permettent d'être au service des autres. On les trouvera ainsi plus particulièrement dans les professions médicales ou paramédicales, l'enseignement des jeunes enfants ; ils font également de bons vendeurs. Mais il leur est bien évidemment possible d'exercer tout autre type d'activité qui les intéresse.

# RÉACTIONS AU STRESS

## PREMIER NIVEAU

La recherche d'harmonie sociale peut amener les ESFJ à préférer cacher les problèmes plutôt que de risquer un conflit. Leur aisance verbale peut être ainsi utilisée pour masquer les difficultés et tourne alors au bavardage mondain.

Les ESFJ peuvent avoir du mal à dire non aux demandes qui leur sont faites et manquer d'assertivité pour exprimer leurs propres besoins.

Les ESFJ peuvent également trop vivre dans le présent et ne pas percevoir les conséquences de leur action, ou être incapables d'envisager d'autres possibilités que ce qui se fait socialement. Ils peuvent ainsi devenir des conformistes intransigeants qui savent mieux que tout le monde ce qui convient.

Les ESFJ peuvent éventuellement adhérer de façon excessive à une doctrine qui leur paraîtra satisfaisante, sans la remettre en question. Ils peuvent alors devenir des "fans" inconditionnels qui consacreront leur énergie à convaincre leur entourage et à blâmer ceux qui ne les suivront pas.

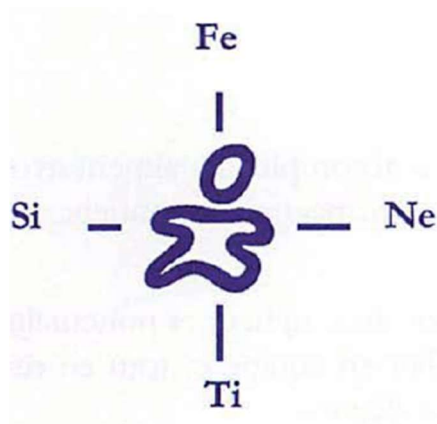
Enfin les ESFJ à l'aise dans ce qui est connu peuvent se sentir déstabilisés par le changement. Cela peut même les rendre désagréables.

## DEUXIÈME NIVEAU

Si le stress augmente, les ESFJ peuvent parfois manifester sous leur cordialité habituelle une philosophie très négative de l'existence, qui ne s'exprime pas normalement mais peut surgir brutalement lorsqu'ils ne se sentent pas appréciés. L'intuition se met alors à échafauder des scénarios négatifs de tout ce qui ne va pas.

Notamment en situation de tensions entre les personnes, la pensée logique qui est leur fonction la moins développée peut se manifester par une difficulté à accepter la critique d'autrui. Ils se sentiront alors trahis et risquent d'en perdre leurs moyens, de s'auto-critiquer et de se replier sur eux-mêmes.

# CHEMIN DE DÉVELOPPEMENT



Les ESFJ pourront exercer leur intuition en élargissant le champ des possibles, en cherchant de nouvelles manières de faire. La découverte d'autres sociétés, d'autres us et coutumes leur sera par exemple utile pour relativiser la force de leurs obligations et remettre en question leurs convictions.

Cette ouverture pourra les aider à envisager les conséquences de ce qu'ils avaient prévu, et à bâtir d'autres scénarios en imaginant différents cas de figure.

Ce sera un bon moyen de désamorcer les pensées négatives et d'éviter qu'elles ne se manifestent à contretemps.

Ils pourront ensuite travailler à développer une philosophie personnelle de l'existence, à faire parler leur jugement logique, sans recourir à des modèles extérieurs, ce qui leur permettra de

remettre en question les valeurs en lesquelles ils croient et de prendre du recul par rapport aux obligations sociales.

## LES ESFJ VUS PAR EUX-MÊMES

« J'aime les gens et prend plaisir les connaître : j'aime connaître les gens qui sortent de l'ordinaire, qui me transportent dans d'autres univers... j'ai l'impression de tout apprendre par le biais de l'émotion... j'admire les grands scientifiques, les grands écrivains, les philosophes, mais je préfère ceux chez qui l'on sent un vrai sens humain, qui savent exprimer leur talent avec cœur et passion... je suis concrète, j'aime organiser, mettre les gens en relation... j'aime la fête, les lumières, la musique, le cirque, les ballets, les voix d'opéra. Face à des émotions fortes, je ne sais pas raisonner. Je suis ponctuelle et organisée, mais cette organisation est plus esthétique que logique et rationnel.

Le relationnel, l'aide aux autres sont mes terrains de prédilection, là où je suis vraiment à l'aise efficace j'observe avec acuité les personnes, gestes, attitudes, dits, non-dits, et je les « devine » bien. L'effort commence avec la synthèse, à savoir, dégager l'essentiel de l'accessoire, relier aux théories les phénomènes observés, dégager une vision claire des possibilités à mettre en pratique ou à suggérer. Je sais bien ce que j'aime, c'est-à-dire ce qui produit en moi, par anticipation, une jouissance, que l'action soit à finalité, émotionnelle, esthétique, physique. Toutefois il y a des « ratés » par une réflexion insuffisante sur les plans des conséquences matérielles, logiques, méthodologiques.

J'ai une capacité d'adaptation dans des équipes très différentes. Être à l'écoute, mettre en confiance les interlocuteurs, être authentique, exprimer avec beaucoup de facilité mes ressentis aussi bien dans la vie personnelle que professionnelle, les valeurs humaines fortes et parfois exprimées sans trop de modération.

J'ai besoin d'une somme de détails pour comprendre. Plus le contenu est précis, fin, détaillé, plus je retiens... Cela donne des comportements assez méticuleux, pointilleux sur les détails, organisé sur les petites choses mais pas sur le côté global... je ne vois pas la situation avec globalité et dans le futur.

La fonction inférieure, je la vis presque au quotidien comme un handicap. Mais il s'agit de stratégies, de comment penser, réfléchir à l'avance, lire des ouvrages théoriques, je retarde, je fatigue plus vite, j'ai besoin de faire des pauses, de temps ou de discuter avec des personnes sur le thème abordé. »

## LES ESFJ EN BREF

Caractéristiques	Actions concrètes pour les autres, efficacité, sens du devoir
Environnement	Organisé, où chacun sait ce qu'il doit faire
Communication	Franche, ouverte, tournée vers les résultats
Leadership	Prise en charge, sens des responsabilités, assure le bien commun
Apprentissage	Méthodique, avec des échanges, liens avec l'enseignant
Changement	Pour le bien des gens, en organisant les étapes
Décision	Fondée sur les valeurs communes, rapide, claire
Stress 1	Conservatisme, décide pour les autres, intransigeance
Stress 2	Autocritique, sentiment d'inutilité

