

# ESTJ

*Pensée extravertie (Te) Sensation introvertie (Si)*

## PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

### *PERSONNALITÉ*

Les ESTJ sont de grands organisateurs. Ils sont logiques, systématiques, s'appuient dans leurs actions sur des données concrètes et des méthodes éprouvées. L'efficacité est leur premier critère de réussite.

Ils savent se fixer, et fixer aux autres, des objectifs, établir le plan d'action correspondant, indiquer les délais et s'y tenir. Ils ont le sens des responsabilités, de la fidélité, du devoir à accomplir.

Les ESTJ sont particulièrement dignes de confiance ; ce qu'ils disent, ils le font - et s'ils ne peuvent pas, ils le diront mais feront tout pour y arriver.

Les ESTJ suivent volontiers les procédures qui ont fait leur preuve. Ils aiment les traditions, les rites et de façon générale tout ce qui contribue au bon fonctionnement des institutions, qu'elles soient familiales, associatives ou professionnelles.

Les ESTJ ont le contact facile et immédiat, expriment aisément ce qu'ils pensent - pas nécessairement ce qu'ils ressentent-, rompent la glace sans difficulté. Ils cultivent méthodiquement leurs amitiés au moyen de clubs, de rencontres, d'activités soigneusement programmées. Ils deviennent ainsi souvent les piliers d'associations et en assument la direction sans état d'âme.

Les ESTJ apprennent mieux quand le travail est soigneusement préparé et planifié, quand ils connaissent le programme et le calendrier suffisamment à l'avance. Ils aiment également voir l'utilité directe de ce qu'ils apprennent, au moyen notamment de travaux pratiques.

### *VIE PROFESSIONNELLE*

Les ESTJ se sentent parfaitement à l'aise dans les entreprises et ils accèdent facilement à des postes de responsabilité. Ils prennent volontiers des décisions sur la base des procédures fixées et de faits prouvés.

Ils sont tout désignés pour établir eux-mêmes les procédures, fixer les normes et les manières de faire. Ils aiment planifier et contrôler attentivement l'exécution.

Les ESTJ sont respectueux de la hiérarchie et entendent que leur autorité soit respectée comme ils respectent celle des autres. Dans une organisation, ce sont des éléments stabilisateurs, les tenants de la structure. Ils sont tournés vers la réalisation de la tâche à accomplir, les personnes étant prises en compte dans la mesure où elles concourent efficacement à leur projet.

Les métiers où prédominent la gestion et l'administration leur conviennent particulièrement. Ils occupent facilement des fonctions d'encadrement et de commandement. Mais il leur est bien évidemment possible d'exercer tout autre type d'activité qui les intéresse.

## RÉACTIONS AU STRESS

### PREMIER NIVEAU

Le goût des ESTJ pour la décision peut devenir excessif. En cas de stress, ils auront ainsi tendance à se précipiter, sans information suffisante, simplement parce qu'une décision quelle qu'elle soit leur paraît meilleure que le manque de décision. Ils tendent aussi à vouloir décider à la place de l'autre et à savoir mieux que l'intéressé ce qu'il convient de faire. Les ESTJ ont volontiers un avis sur tout et l'expriment, qu'on le leur demande ou non. En revanche leur capacité d'écoute peut être limitée.

Leur goût pour la procédure et les règles peut se transformer en routine et bureaucratisation. Les ESTJ ne sont en général pas à l'aise dans le changement ; ils préfèrent parfois maintenir une situation non satisfaisante mais connue plutôt que de lâcher prise pour expérimenter autre chose.

Les ESTJ ont également du mal à être à l'écoute de ce qu'ils ressentent et à définir leur propre système de valeur. La conformité aux normes et aux conventions peut alors dans certains cas leur tenir lieu d'opinion.

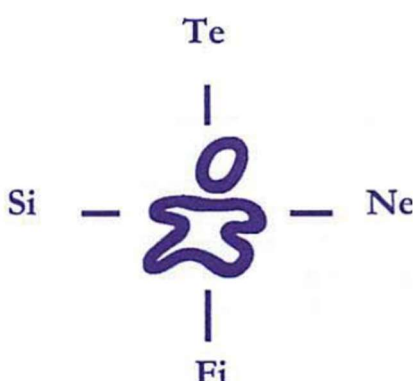
Les ESTJ ont tendance à avoir du mal à exprimer leurs sentiments envers les autres et à émettre des appréciations positives, estimant que bien travailler est un devoir qui est à lui-même sa propre récompense. La critique cependant leur vient spontanément. Il peut leur être difficile d'exprimer les sentiments souvent profonds qu'ils éprouvent envers les personnes qu'ils aiment.

### DEUXIEME NIVEAU

Si le stress augmente, ils peuvent éprouver une grande difficulté à décider. La multiplicité des choix possibles peut les accabler et les plonger dans l'indécision. Ils le vivront d'autant plus mal que cet état inhabituel ne sera pas explicable avec leur logique rationnelle.

Leur sentiment s'il est trop longtemps refoulé peut se manifester par une hypersensibilité alliée à un repli sur soi : les ESTJ pourront alors se sentir incompris et désemparés.

## CHEMIN DE DÉVELOPPEMENT



Les ESTJ ont intérêt à se confronter à l'imprévu pour apprendre à moins contrôler et à mieux saisir les opportunités. Encore devront-ils se méfier de leur tendance à vouloir tout organiser, ce qui pourrait les conduire à vouloir aussi planifier le temps où ils seront spontanés !

Cela leur apportera davantage de souplesse et les ouvrira au monde du sentiment, les leurs comme ceux des autres. Ils pourront alors se mettre à l'écoute de ce qu'ils ressentent et faire le tri entre ce qu'ils pensent être leur devoir et ce qu'ils aimeraient faire ou avoir fait.

## LES ESTJ VUS PAR EUX-MÊMES

« Je suis une battante, j'aime les défis, les différences à surmonter sont le moteur de mon action car j'aime l'action, je suis stimulée par l'innovation dans la mesure où chaque nouveauté est pour moi l'occasion de « réussir » car l'efficacité et mon leitmotiv.

On dit de moi que j'ai beaucoup de charisme, quand je crois à une cause, je me « bats » pour atteindre l'objectif... je suis organisée, très réactive fiable, rien de ce qui peut être fait le jour même ni remis au lendemain (ce qui me fait être appréciée de mes supérieurs et abusée par mes collègues). Je ne supporte pas l'injustice ni l'incompétence, j'ai un sens du devoir très développé, au point de ne pas pouvoir (exprimer, connaître) mes propres désirs... ils se confondent avec le devoir.

J'ai beaucoup de mal exprimer verbalement les sentiments (je préfère les écrire). Exemple : je ne sais pas quoi dire quand un ami vient de perdre sa fille, alors je ne dis rien ou je bafouille quelques mots maladroitement, c'est la même chose avec mon mari, mes enfants. Je sais dire ce qui ne va pas (et encore pas toujours) mais je ne sais pas leur dire que je les aime.

Je mène, j'entraîne mais pas n'importe comment, en ordre car je déteste les désordres dans tous les domaines.

Je range tout et tout le temps, mais il m'arrive souvent d'égarer des choses ou de les jeter parce que j'ai agi trop vite... !

Aspects positifs :

- Sens de l'organisation d'un événement plus que des personnes
- Du recul avec des possibilités d'anticipation
- Je vois ce qui va arriver à terme
- Je remarque le moindre détail sur moi comme sur les autres
- Perfectionniste dans le travail
- Sens du devoir

Aspects négatifs :

- Je suis critique
- Je vois facilement ce qui ne va pas
- La raison prend le pas sur les sentiments
- Difficile de faire taire la pensée
- Peu d'imagination et de goût du risque
- Je reste dans les normes
- En cas de stress, je deviens expressive et négative
- Je ne suis pas tendre avec les autres

## LES ESTJ EN BREF

Caractéristiques	Organisation, méthode, responsabilité, autorité
Environnement	Tourné vers l'action et la réalisation des objectifs
Communication	Directe, sans détour, sur les faits et les résultats
Leadership	Autorité naturelle, prise en charge des problèmes
Apprentissage	Méthodique, planifié, avec un parcours clairement défini
Changement	Vers un objectif, par étapes
Décision	Rationnelle, clairement énoncée, indiquant voies et moyens
Stress 1	Autoritarisme, critique, raideur
Stress 2	Sentiment d'incompréhension, sentimentalisme, absence de décision