

# INFJ

*Intuition introvertie (Ni) - Sentiment extraverti (Fe)*

## PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

### *PERSONNALITÉ*

Les INFJ sont créatifs, surtout en ce qui concerne le développement des personnes. Cette créativité n'apparaît pas toujours au premier abord, les INFJ préférant commencer par réfléchir seuls avant de s'exprimer publiquement. C'est ainsi qu'ils pourront sembler réservés dans un groupe de créativité et revenir le lendemain avec la synthèse claire et originale de ce que le groupe aura produit.

Les INFJ peuvent exprimer leurs émotions et convictions de façon souvent ouverte. Cela joue essentiellement dans les domaines où leurs valeurs sont fortes ; ils peuvent alors intervenir avec détermination, voire obstination, et se comporter en leaders charismatiques. En revanche dans les situations sociales où ils n'ont rien de particulier à dire, ils resteront souvent en retrait.

Les INFJ ont le souci de l'harmonie entre les personnes ; ils y consacreront d'autant plus d'efforts qu'ils supportent mal les conflits qui sont pour eux une source de tensions et de fatigue. Un INFJ trouvera parfois plus facile de prendre sur lui et de se "sacrifier" plutôt que de voir les autres se battre.

Les INFJ veulent comprendre la finalité de leur vie, connaître le sens des choses. La quête du Graal leur est familière. Le but n'est pas la connaissance en soi mais la recherche du sens tant pour l'individu que pour la société, de façon à permettre la transformation de la personne.

Les INFJ sont organisés et méthodiques ; jointes à leur capacité intuitive, ces qualités en font de brillants étudiants qui réussissent bien, surtout lorsqu'un facteur humain est en jeu : connaissance de l'homme, application sociale, lien personnel établi avec le professeur.

### *VIE PROFESSIONNELLE*

Les INFJ fonctionnent comme des catalyseurs, plus par influence et exemple qu'en exerçant leur autorité. Ils travaillent d'autant mieux que ce qu'on leur demande correspond à leurs idéaux.

Les INFJ sont particulièrement nombreux dans les professions où leurs qualités d'intuition et de compréhension des personnes sont utiles, par exemple les métiers du conseil, de la thérapie. Ils opéreront plus volontiers en face-à-face, dans des relations individuelles. Les situations de groupe ne leur conviendront bien que s'ils ont un rôle spécifique à y jouer, comme enseignant par exemple, et s'ils ont un message à délivrer. Ils pourront se révéler alors d'excellents orateurs.

Leur talent est cependant le plus souvent dans l'écriture. Les INFJ utilisent volontiers ce mode de communication, tant d'ailleurs dans leur vie privée que dans leur vie professionnelle, surtout pour les événements importants. Ils peuvent d'ailleurs être écrivains ou écrire autour de leur métier. C'est là qu'ils sont le plus à l'aise mais il leur est bien évidemment possible d'exercer tout autre type d'activité qui les intéresse.

# RÉACTIONS AU STRESS

## PREMIER NIVEAU

En cas de stress les INFJ peuvent avoir tendance à privilégier la poursuite de l'idéal au détriment de la réalité. Cette quête constante du sens peut les conduire à un état permanent d'insatisfaction et d'angoisse.

Leur compréhension intuitive des phénomènes humains les rend capables de percevoir spontanément les sentiments et les affects des autres. Mais s'ils n'y prennent garde, cette capacité peut se retourner contre eux et ils peuvent se laisser envahir par les émotions des autres, ce qui peut leur rendre certaines décisions difficiles.

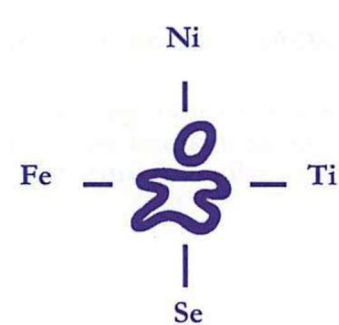
Les INFJ peuvent négliger le monde matériel, estimant inconsciemment que "l'intendance suivra". Ils auront alors du mal à le gérer et par exemple à réclamer le juste prix de leurs activités.

## DEUXIÈME NIVEAU

À l'inverse si le stress augmente, il peut arriver que ce même monde matériel prenne alors une importance excessive, ce qui se manifestera de diverses manières : détail occupant une place disproportionnée, perfectionnisme pointilleux, course à l'argent ou certains plaisirs sensoriels, colère contre l'environnement perçu comme gênant voire hostile.

Leur vivacité d'esprit peut les conduire à devenir critiques, soit envers eux-mêmes en se dépréciant, soit envers les autres qu'ils pourront toucher au point le plus sensible.

# CHEMIN DE DÉVELOPPEMENT



Prendre le temps de réfléchir et de raisonner sera le meilleur critère pour aider les INFJ à mettre des limites entre eux et les autres qui pourraient les envahir. Cela leur apportera plus d'objectivité et les empêchera de prendre des décisions trop hâtives.

Cela leur permettra également de penser à la nécessité de soumettre leurs idées à l'épreuve de l'expérience, ce qu'ils ne feraient pas naturellement. L'exercice de la logique, le temps de la réflexion sont donc les étapes indispensables au bon développement des INFJ.

Les INFJ pourront alors développer leur sensation extravertie, c'est-à-dire l'art de profiter du moment présent en prenant plaisir à l'imprévu, et ceci dans des choses toutes simples de la vie quotidienne. Cela leur apportera beaucoup de joie de vivre et de légèreté. Ils seront alors perçus différemment par leur entourage comme plus accessibles, moins conceptuels et sérieux. La tendance naturelle des INFJ étant de s'évader vers ce qu'ils savent bien faire, c'est-à-dire généraliser très rapidement le principe de ce qu'ils font dès qu'ils l'ont compris, il leur faudra maintenir l'attention à la qualité de l'instant. Ceci peut s'exercer dans toute activité de leur choix qui les rattachera à la réalité pratique que ce soit dans leur vie professionnelle ou dans leurs loisirs.

## LES INFJ VUS PAR EUX-MÊMES

« J'aime écrire et je suis plus à l'aise à l'écrit qu'à l'oral. Mon métier idéal aurait été écrivain. J'aime beaucoup la solitude (qui pour moi n'en est pas une) de me retrouver face à une feuille ou un ordinateur. Sans doute parce que je communique plus facilement par écrit que par oral. Je peux avoir de la difficulté à traduire en mots ce que j'ai dans la tête. J'ai parfois l'impression que cela se bouscule et que, de toute façon les mots ne vont pas correspondre à ce que je vois ce que je ressens. Je ne voudrais pas avoir besoin de convaincre, mais je préférerais être comprise spontanément de cerveau à cerveau.

Je fonctionne beaucoup par analogie, avec des non-dits et des tas d'images, des « comme si », des impressions... l'an dernier, j'avais une élève... une terreur pour moi ! Elle me demandait tout le temps des détails et des explications.

Les valeurs sont très importantes pour moi, elles guident ma vie, elles me donnent une éthique personnelle. Je suis très attachée à la notion de bien et de mal, avec une tendance très idéaliste, je peux être déçue car je me fais souvent une idée trop haute.

Mon intérêt se porte sur l'autre individuellement. Je n'ai que peu de goût pour les groupes et les mondanités, j'ai l'impression très vite de perdre mon temps, je m'ennuie, mon esprit s'échappe. Malgré cela je peux faire impression et paraître plus extravertie que je ne le suis. J'ai besoin des autres pour mes équilibrer.

En réalité, je ne sais pas toujours ou pas forcément exprimer mes sentiments profonds, dire ce que j'apprécie, ce qui va ou ne va pas. Je mets un temps fou avant de pouvoir dire que quelqu'un est mon ami. J'ai beaucoup de sang-froid et souvent mon entourage très proche me dit d'être plus expressive. Je n'exprime pas ce que je pense. Je donne souvent l'impression aux gens qu'ils sont mes intimes et mes amis alors que je me livre assez peu mais j'aime parler, comprendre, faire parler, expliquer...

Le raisonnement logique m'aide à mettre à distance l'émotionnel. De même l'organisation, la planification, la structuration me permettent de me sentir libérée. J'aime savoir où je vais, ne pas me laisser surprendre. En même temps je suis capable de ne pas suivre ce que j'avais prévu, mais il faut que ce soit moi qui l'ai décidé. Je déteste la routine, la répétition et en même temps un environnement familier me rassurent. J'aime la pérennité dans le changement.

Le quotidien peut me peser au niveau du matériel, j'ai parfois l'impression d'être dépassée par les courses, la cuisine, le linge ; en même temps j'assume sans difficulté car je suis organisée. J'essaie de mettre de la créativité et du beau autour de moi, pour que le matériel ne soit pas uniquement du concret (exemple : décoration, création de jardin, création culinaire, je n'aime pas faire deux fois le même plat).

J'ai un mal fou à prendre le temps, profiter du présent, regarder, écouter, goûter, sentir... utiliser mes 5 sens. Je ne suis pas « présente au présent », je laisse mes sentiments, impressions, émotions prendre le dessus sur la réalité. Conclusion : celle-ci paraît souvent agressive quand j'en prends conscience (bruits...). »

## LES INFJ EN BREF

Caractéristiques	Vision, recherche de sens pour soi et les autres, imagination
Environnement	Harmonieux, excitant, laissant place à l'introspection
Communication	Profonde, appuyée sur des images et des concepts
Leadership	Catalyseur, par la vision partagée
Apprentissage	Par compréhension globale et intégration personnelle
Changement	Vers un but partagé, selon des étapes claires
Décision	Fondée sur des valeurs partagées et une vision à long terme
Stress 1	Idéalisme, négligence du monde matériel
Stress 2	Perfectionnisme, excès sensoriels