

ENFP

Intuition extravertie (Ne) - Sentiment introverti (Fi)

PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

VIE PERSONNELLE

Les ENFP ont un sens aigu du futur et du champs des possibilités. Ils ont le goût de l'anticipation et devinent comment vont évoluer les choses. Ils ont en ce domaine des intuitions fulgurantes. Leur créativité est grande et s'exerce dans de multiples domaines ; elle est souvent doublée d'un goût artistique certain.

Les ENFP excellent dans les relations. C'est là qu'ils se sentent le plus à l'aise et qu'ils expriment le mieux leur talent. Ils ont un contact chaleureux, spontané ; leur curiosité est insatiable dès lors qu'il s'agit de comprendre quelqu'un, de passer du temps avec lui. Ils devinent aisément les motivations des autres et sont à l'écoute des significations cachées dans leurs paroles et leurs actions. Comme ils sont très spontanés, ils peuvent parfois blesser, ce qui est va à l'encontre de leur intention.

Les ENFP sont expansifs, parfois jusqu'à l'excès. Ils encouragent volontiers les autres, et aiment être payés de retour. Ils ont besoin d'être confortés sur eux-mêmes, ce qui les fait agir sur le mode de la séduction, tant pour séduire que pour être séduits. D'esprit indépendant, les ENFP sont souvent très entourés. Leur sociabilité et leur enthousiasme en sont les causes. Ils aiment les réunions joyeuses et les fêtes.

Les ENFP ne sont pas à l'aise dans les conflits, qu'ils évitent le plus possible, quitte à se sacrifier eux-mêmes. En fait le sacrifice leur est moins pénible que le conflit.

L'idéal fréquent chez les ENFP : Ils souhaitent se réaliser, explorer leurs possibilités qui sont variées, et goûter à toutes sortes de choses. Ils ont souvent plusieurs projets en cours, ou lisent plusieurs livres en même temps.

Les ENFP ont un mode d'organisation très personnel, dans lequel ils se retrouvent mais qui ne convient pas toujours à leur entourage. Ils sont souvent en retard, ayant toujours rencontré quelqu'un à qui parler sur leur chemin, et sont très imaginatifs pour trouver des excuses. Les ENFP apprennent avec enthousiasme quand les sujets sont variés et sans cesse renouvelés et lorsqu'ils peuvent travailler avec d'autres. Ils n'aiment pas beaucoup les cours trop structurés.

VIE PROFESSIONNELLE

Au travail aussi les ENFP font preuve d'enthousiasme et de sens du contact. Ils sont très bons pour réunir les gens et les faire travailler ensemble, démarrer les réunions, initier les projets. Ils sont plus intéressés par ce qui pourrait être que par ce qui est.

Ils sont créatifs, résolvent les problèmes, notamment lorsqu'il s'agit de mettre des gens en relations. En tant que chefs, ils sont appréciés pour leur enthousiasme communicatif et leur charisme personnel.

Ils aiment que le travail soit un plaisir et s'ingénient à ce qu'il en soit ainsi. C'est pourquoi ils font parfois peu la différence entre leur travail et leur vie privée, les deux devant être une occasion de rencontres et d'agrément.

La flexibilité des ENFP leur ouvre beaucoup de carrières. On les trouve naturellement en grand nombre dans les secteurs où leur sens des contacts et leurs valeurs humanistes peuvent s'employer au mieux : journalistes, thérapeutes, écrivains, comédiens, vendeurs, publicitaires, etc. Mais il leur est bien évidemment possible d'exercer tout autre type d'activité qui les intéresse.

RÉACTIONS AU STRESS

PREMIER NIVEAU

Au stade de la conception, les ENFP peuvent se noyer dans le nombre des possibilités ouvertes et des choix à effectuer. Il peut leur arriver d'accumuler toutes sortes de solutions envisageables, sans arriver à en choisir aucune. Ils remettent ainsi la décision à plus tard, faisant alors montre de procrastination. Ils peuvent prendre des décisions sans les fonder sur suffisamment de faits précis.

Dans l'action, les ENFP peuvent manquer de continuité. Ceux qui les ont suivis en raison de leur dynamisme et des possibilités qu'ils leur ont fait miroiter risquent alors de se trouver frustrés ou de devoir prendre eux-mêmes en charge la suite du projet.

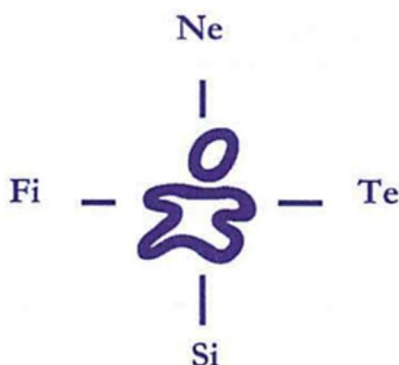
DEUXIÈME NIVEAU

Lorsque le stress augmente, les ENFP peuvent avoir une tendance exagérée à prendre les choses en mains, à organiser sur un mode super logique, voire à régenter ceux qui se trouvent autour d'eux.

Sous stress les ENFP, qui manquent en général de sens pratique, peuvent au contraire accorder une importance exagérée à des sensations fugaces dans un sens négatif ; ils peuvent ainsi avoir soudain tendance à dramatiser ou à monter en épingle un détail insignifiant.

Alors que souvent les ENFP ont tendance à oublier qu'ils ont un corps et à négliger leur santé, ils risquent par moments d'en faire trop (manger, boire, grossir, fumer, etc.) ; ceci peut se traduire par une alternance de phases de boulimie ou de diète sévère. De façon générale, ils ont tendance à passer par des hauts et des bas - surexcitation et dépression - qui peuvent être très accentués.

CHEMIN DE DÉVELOPPEMENT



Pour faire le tri dans l'éventail des possibles qui peuvent les submerger, les ENFP auront intérêt à s'appuyer sur leur pensée extravertie. Cela leur permettra de fixer des critères de choix, d'établir des priorités et de développer des plans d'action qui leur permettront de mieux gérer leur temps. Elle leur servira ainsi à envisager les conséquences logiques et l'impact de leurs actions, à établir des priorités et un ordre de réalisation et à planifier quelque peu leur emploi du temps et leurs ressources. Ce sera d'autant plus facile pour eux qu'ils pourront le partager avec d'autres.

Ils pourront alors lister des points concrets à prendre en considération avant d'entreprendre un projet. La mise en œuvre de leur ressenti leur permettra d'amplifier leur efficacité en prenant des décisions plus adaptées aux besoins du moment. De même en prenant davantage soin de leur corps, ils pourront canaliser leur énergie et seront en meilleure santé. Ceci leur évitera le risque d'épuisement.

LES ENFP VUS PAR EUX-MÊMES

« Mon jardin reflète assez bien mon type. Il y a de tout, dans un joyeux désordre. Pas de plantes identiques. J'ai tout essayé. Certaines plantes n'ont pas survécu, j'en ai arraché d'autres, je déplace beaucoup. J'achète des livres de jardinage, j'accumule les revues, j'ai ouvert un classeur, mais le résultat n'est pas satisfaisant, ça manque de méthode. Cela dit, je déteste les jardins la française, nette et sans bavure. J'ai remarqué que j'avais à peu près la même approche Internet que de mon jardin. J'arrive à une idée à peu près claire et très rapidement, mes pas, ma navigation, m'amène totalement ailleurs. Il m'est arrivé un soir au lieu de rentrer chez moi, de partir Gare de Lyon et de prendre le premier train pour nulle part par envie de changement. Créativité par illumination, sans savoir expliquer, sans savoir forcément retrouver l'idée, si elle est perdue, parce que pas notée tout de suite. Fonctionnement par à-coups, pas régulier, que ce soit pour la concentration, pour le passage de l'action, pour l'émission des idées... Toujours en retard, besoin du stress, de l'urgence pour arriver à se concentrer et produire. Sinon, si ce n'est pas le cas, beaucoup de temps passé en rêverie qui sont très agréables et ressenties comme productives.

D'une manière générale, je suis heureux de vivre, je suis enthousiaste, gai, spontané bien que quelque part je pense être un « torturé ». C'est de notoriété publique, mon aversion pour la routine. En fait, je cherche toujours à sortir de mon cadre habituel de référence, à trouver des possibilités nouvelles. D'ailleurs, je suis toujours dans l'urgence. Je décide avec mon cœur et tiens souvent compte dans les prises de décision de ce qui est important pour les autres. Je suis assez maladroit quand on me pousse à exprimer mes valeurs profondes. Dès que je me sens observé, jugé et donc quelque part ne pas être aimé, eh ! bien je perds tous mes moyens, je m'éparpille, j'ai du mal à me concentrer.

Ce qui me caractérise le plus :

- Lors de l'écoute d'un exposé, la lecture d'un livre (autres que romans), je me mets immédiatement à extrapoler sur d'autres situations.
- Si les choses me blessent (et cela est facile), j'agresse, je m'effondre.
- Je sens les gens, les situations et sais parfaitement faire adhérer si je tiens vraiment à quelque chose et je suis capable d'un raisonnement construit s'il le faut.
- La dispersion dans tout ce que je fais, trop curieux, à la recherche d'autres possibilités.
- L'horreur de la routine et la routine commence dès la deuxième fois. Une très grande fidélité à mes amis et une capacité à me souvenir de beaucoup de détails à condition qu'ils concernent des êtres humains.

LES ENFP EN BREF

Caractéristiques	Ouverture, spontanéité, aisance dans les relations, créativité
Environnement	Amical, innovant, chaleureux
Communication	Naturelle, directe, tournée vers les personnes
Leadership	Par la capacité d'entraînement, le charisme
Apprentissage	Volontiers en groupe, par échange et interaction
Changement	Aisé, permanent, par plaisir
Décision	Fondée sur la nouveauté, rapide, facilement remise en question
Stress 1	Ébullition, dépense excessive d'énergie, perte de contact avec la réalité
Stress 2	Dépression, excès physiques, obsessions sur des détails