

ISFP

Sentiment introverti (Fi) - Sensation extravertie (Se)

PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

PERSONNALITÉ

Les ISFP observent et agissent ; ils s'expriment relativement peu. Leur idéal élevé et leur sens pratique se manifestent en effet plus dans des actions pratiques que par de grandes déclarations.

Les ISFP sont fortement tournés vers le bien-être des autres ; ils font inlassablement preuve de dévouement, de gentillesse et recherchent avant tout l'harmonie entre les personnes. Les conflits leur sont pénibles et ils cherchent à arranger tout le monde.

Ils ne sont naturellement pas compétitifs et laissent les autres libres de poursuivre leur chemin, quitte, ce faisant, à se sacrifier eux-mêmes. Les ISFP ne cherchent à contrôler ni les personnes ni les événements et prennent la vie comme elle vient. Ils n'aiment pas plus l'embrigadement à l'école qu'au travail et recherchent pour eux-mêmes la liberté qu'ils accordent aux autres.

Les ISFP risquent parfois de se sous-estimer et de passer inaperçus. Ils sont souvent difficiles à connaître, car leur action, pour efficace qu'elle soit, est aussi discrète que possible et ils ne se mettent pas en avant.

Leur mode d'expression passe volontiers par un support matériel, musique, peinture, danse. Ils y font alors preuve de grand talent. Ils peuvent aussi s'exprimer à travers toutes sortes d'activités manuelles ou artisanales.

Les ISFP sont très sensibles à la qualité de l'environnement. Ils aiment la nature et ont souvent un contact direct et facile avec les animaux.

Les ISFP apprennent mieux par la pratique et les exercices pratiques. Ils ont un intérêt particulier pour les matières qui présentent une utilité directe ou qui leur permettent de rendre service aux autres.

VIE PROFESSIONNELLE

Les ISFP ont la même attitude au travail ; ils cherchent à rendre service à leur entourage et à lui faciliter la tâche. Volontiers coopératifs, ils aiment un environnement professionnel paisible et courtois, où les gens se respectent mutuellement. Ils sont attentifs à ce que le contenu et le cadre de leur travail soient conformes à leurs valeurs.

Étant peu compétitifs, ils ne recherchent pas le pouvoir ; lorsqu'ils ont à l'exercer, ils le font par l'influence, par l'exemple ou en encourageant leurs collaborateurs plutôt qu'en les critiquant.

Les ISFP sont aussi discrets au travail que dans le reste de leur vie et leurs performances ne sont pas toujours reconnues à leur juste valeur.

Ils choisissent en général des activités pratiques et utiles, orientées vers la relation d'aide ; on les trouve en grand nombre dans les professions de santé ou sociales, médecin généraliste, infirmier, assistant social, psychologue. Ils s'orientent également vers l'artisanat ou, pour ceux

qui en ont les capacités, les métiers d'art. C'est là où les ISFP se sentent particulièrement 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 ISFP peuvent facilement se sentir victimes de leur propre gentillesse ; ayant beaucoup de difficultés à dire non, ils se laissent submerger par les demandes qui leur sont adressées ou par ce qu'ils pensent être leur devoir. Ils peuvent en négliger leurs propres besoins, et se sentir ensuite exploités ou pas assez reconnus.

Les ISFP peuvent se noyer dans l'action concrète immédiate et en oublier leur objectif ; ils peuvent également se perdre dans une masse de détails et manquer de discernement.

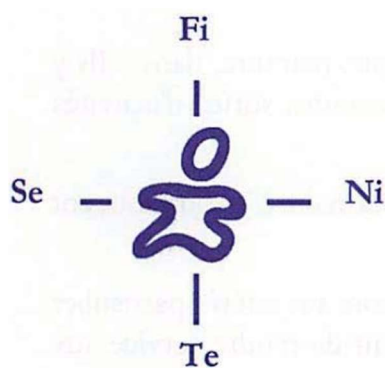
DEUXIÈME NIVEAU

Si le stress augmente, les ISFP risquent de faire des interprétations hasardeuses et des généralisations abusives sur les données recueillies ; ils pourront ne pas intégrer des informations allant en sens contraire de leurs croyances.

Ils peuvent alors se révéler agressifs voire intolérants. Ils chercheront à affirmer leurs convictions de manière excessive et auront du mal à le remettre en cause et à entendre un autre point de vue.

Ils défendront avec vigueur leur position quitte à entrer dans des rationalisations discutables.

CHEMIN DE DÉVELOPPEMENT



Pour leur développement, les ISFP ont intérêt à se mettre à l'écoute de leur intuition en prenant du temps pour eux-mêmes et en s'extrayant de l'action immédiate. Les exercices de visualisation créatrice pourront à cet égard leur être utiles pour imaginer leur projet personnel, se projeter dans le futur, avoir d'eux-mêmes une vision globale et cohérente qui leur permette de donner un sens à leurs activités quotidiennes.

Cela les aidera à revaloriser l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et par conséquent à mieux se situer par rapport aux demandes de leur entourage.

Ils pourront alors commencer à exprimer ce qu'ils pensent de façon plus assertive ; le scepticisme et la critique seront pour les ISFP des exercices difficiles mais utiles. Le travail en groupe pourra les aider à orienter leur logique plutôt vers l'extérieur que contre eux-mêmes.

LES ISFP VUS PAR EUX-MÊMES

« Ce qui a de la valeur, à mon sens, m'est tellement « vissé au corps » que ça m'est difficile de l'exprimer. Dans mon comportement, il m'est impossible (vraiment) de me pas me sentir en accord avec moi-même (mes valeurs), cela me semble toujours très naturel et facile.

Les autres me trouvent souvent « sécurisante » (c'est eux qui le disent) car : j'écoute beaucoup et je prends tout au premier degré, je n'imagine jamais autre chose que ce qui se dit et revient toujours à la réalité telle qu'elle se vit concrètement.

Exemple : je pratique souvent le conseil en orientation de carrière, mon réflexe naturel : « si tu fais ce choix, quelle sera la réalité concrète que tu auras à vivre à partir du premier jour où tu seras parti ? » Je ne donne aucun conseil car j'en suis incapable (je ne peux pas imaginer quelqu'un dans telle ou telle situation hypothétique) mais j'aide à ouvrir toutes les portes et les gens finissent par y voir clair d'eux-mêmes.

Je ne fais aucun projet. Me demander de me projeter dans l'avenir (plus de 3 mois) c'est me mettre un gros nuage noir au-dessus de la tête, un couvercle que je ne garde pas longtemps. Pourtant l'avenir ne m'inquiète pas. Simplement ça ne m'intéresse pas d'y penser (sauf si « Fi » s'en mêle : quel monde allons-nous laisser à nos enfants...).

La dimension esthétique prend de plus en plus de place dans ma vie et se retrouve dans l'action pratique (séminaire révélateur de talents autour du piano). Plus largement, la fonction sensorielle vient en appui de la fonction « F ».

Un fonds gentil, n'aimant pas les conflits. Recherche d'harmonie, de paix, besoin d'être aimé, un côté débrouillard, arrivant à se sortir des situations difficiles, à trouver des solutions. Je préfère l'amusement au travail et remettre à demain ce que je pourrais faire le jour même. Difficultés à classer et surtout acheter (ça peut toujours servir).

Difficultés à exprimer mes sentiments, il faut du temps et des personnes privilégiées pour les sortir. Toujours de ce fait, j'aime bien travailler avec des personnes avec qui je me sens bien, avec qui je suis en confiance, avec des valeurs communes. J'inspire la confiance mais devient méfiant dès qu'il n'y a pas d'atomes crochus avec l'autre, je me referme alors sur moi-même et il devient difficile de savoir ce que je pense ou ce que je ressens. J'adopte un comportement de façade, sans relief, passe-partout.

J'ai longtemps cru que je n'avais aucune imagination. Aujourd'hui, j'aime imaginer des métaphores pour rendre plus explicites une idée.

La vision globale du futur se fait de plus en plus précise : par exemple, la gestion du patrimoine mobilier, immobilier depuis cinq ans a permis de développer le projet personnel sur les 10 ans prochains. ».

LES ISFP EN BREF

Caractéristiques	Dévouement, discrétion, fortes convictions personnelles_, sens pratique
Environnement	Naturel, amical, paisible
Communication	Réservée, intime, attentive aux sentiments des autres
Leadership	Discret, non compétitif, fondé sur les services rendus
Apprentissage	Par la pratique, les exercices, en cohérence avec les valeurs personnelles
Changement	Souple, adaptable dans le monde matériel, intransigeant sur les valeurs
Décision	Fondée sur les valeurs et les faits, demande maturation
Stress 1	Envahissement par les autres, moralisme
Stress 2	Agressivité, intolérance, démonstrations catégoriques