

# INFP

*Sentiment introverti (Fi) - Intuition extravertie (Ne)*

## PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

### *PERSONNALITÉ*

Les INFP sont avant tout des idéalistes, à la recherche du Graal. Ceci n'apparaît d'ailleurs pas au premier contact car ils n'aiment pas faire étalage de leurs valeurs et de leurs sentiments. Leur sentiment est introverti et ne se laisse donc pas connaître facilement.

Les valeurs auxquelles croient les INFP leur sont strictement personnelles. Elles sont le fruit de leur propre recherche et non de dogmes ou de règles imposées de l'extérieur qu'ils n'apprécient pas et qu'ils peuvent même prendre un malin plaisir à contredire.

Ces deux facteurs combinés font que parfois l'originalité de leur démarche passe inaperçue et leur valeur sous-estimée. D'ailleurs la reconnaissance sociale leur importe en général assez peu ; en revanche, ils aiment que leurs sentiments et leurs idéaux soient pris en compte.

Les INFP ont l'esprit ouvert, imaginatif, flexible. Apprendre davantage, continuer à se transformer est pour eux comme une seconde nature. Cette curiosité jointe à leur exigence élevée d'idéal les rend souvent perfectionnistes. Un INFP soignera tous les détails d'un travail jusqu'à ce que chacun soit parfait et cohérent avec l'ensemble : il prendra plaisir à sculpter la gargouille invisible avec autant de soin que le tympan d'une église.

Les INFP apprennent bien si ce qu'ils étudient a un sens pour eux et correspond à leur idéal, même si le domaine choisi n'est pas le plus adapté à leurs capacités.

### *VIE PROFESSIONNELLE*

Dans leur travail, les INFP recherchent la collaboration et évitent la compétition. Ils s'efforcent de rechercher des idéaux, des buts communs, auxquels tous pourront se rallier. Ils sont souvent source d'inspiration pour un groupe et leur seule présence, même silencieuse, peut apporter une touche de sérénité.

Ils conçoivent leur rôle comme celui d'un catalyseur qui met les personnes en relation et favorise la communication entre elles. À cette fin, bien que de nature réservée, les INFP n'hésiteront pas à confronter une situation difficile et à tirer les choses au clair.

Les INFP sont attirés par les métiers relatifs à la langue, surtout écrite, l'enseignement, le conseil, la thérapie. Professeur de littérature est ainsi un métier fréquent pour un INFP, de même que psychologue, coach ou thérapeute. Ce sont des activités où les INFP 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

Le souci de perfection propre aux INFP peut les amener à verser dans l'idéalisme et à refuser de prendre en compte tout ce qui va à l'encontre de leurs valeurs.

Cette recherche de l'idéal peut les empêcher de conclure ; s'ils ne sont pas poussés par des délais impératifs, les INFP peuvent rester bloqués à la phase de préparation d'un travail. Et si la phase préparatoire les motive fortement, l'application les laisse plus indifférents ; ils peuvent alors manquer de rigueur dans la mise en œuvre.

Dans leur recherche de perfection et d'harmonie, les INFP peuvent avoir du mal à dire non aux demandes qui leur sont adressées et se laisser envahir, quitte ensuite à être épuisés ou à en vouloir à ceux qui ont abusé de leur temps.

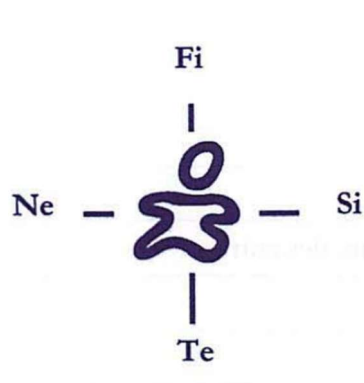
Ils peuvent aussi manquer de logique, ou même à certains moments connaître des blocages dans le mode de raisonnement. Confrontés à une logique abstraite, les INFP peuvent "décrocher". Ce qui semble simple pour d'autres devient un obstacle difficilement surmontable, leurs facultés cérébrales, souvent très vives par ailleurs, semblant alors paralysées, surtout en groupe.

## DEUXIÈME NIVEAU

Si le stress augmente, la souplesse des INFP trouve sa limite quand leurs valeurs fondamentales sont violées ou risquent de l'être. Ils peuvent alors se montrer intransigeants, voire rigides ou agressifs pour défendre leurs idéaux. Le moindre détail peut prendre une importance démesurée, car surchargé de signification.

Ils peuvent alors basculer brutalement dans un excès de logique, ou une hyperrationalisation. Ils pourront ainsi développer des raisonnements tortueux auxquels ils donneront une apparence de logique pour justifier leurs valeurs subjectives ou chercheront à avoir raison à tout prix. Les INFP pourront alors se montrer agressifs.

# CHEMIN DE DÉVELOPPEMENT



Il est important pour les INFP d'être à l'écoute de leurs propres besoins, de leurs sensations intérieures. Ils auront là un indicateur concret qui leur signalera quand ils ont dépassé leurs propres limites et qui notamment leur indiquera quand il devient impératif de dire non.

Les INFP ont donc tout intérêt à prendre soin de leur corps, à veiller à leur alimentation, à leur hygiène de vie ; ils peuvent aussi trouver beaucoup de plaisir à exprimer leur créativité artistique qui est grande à travers des activités très sensorielles, musique, peinture, danse, etc.

Cela leur donnera accès à leur pensée logique, particulièrement dans leurs relations avec autrui. Ils pourront en effet avoir plus de réalisme et de recul et pour organiser leur action. Ils gagneront ainsi en clarté de vue et en assertivité. Toute démarche pratique pouvant amener les INFP à structurer leur pensée et à exercer leurs facultés de raisonnement leur sera utile.

## LES INFP VUS PAR EUX-MÊMES

« Importance fondamentale des valeurs tant du point de vue personnel que professionnel.

Recherche de l'harmonie : dans la vie, dans le vêtement, dans la décoration de la maison... goût du changement et de la nouveauté avec mise en œuvre de créativité : j'aime « bricoler » pour la décoration de la maison et mes accessoires vestimentaire je peux créer à partir d'objets existants et adaptés ou détournés de leur première fonction. J'aime aussi quand c'est beau, réussi et créé à partir de peu de choses.

Besoin d'avoir une activité qui soit cohérente avec mes valeurs personnelles. Besoin d'autonomie, de liberté d'action, de pouvoir travailler à mon rythme en fonction de mon ressenti des moments... j'aime jouer un rôle d'interface, de médiatrice, j'aime faire le bien, relier les gens, les amener aux autres, les encourager, leur redonner confiance en eux... je crois beaucoup dans les verbes : croire et aimer... je ne peux pas faire quelque chose dans lequel je ne crois pas. Besoin d'évoluer dans un climat d'harmonie, de respect des autres.

L'importance des valeurs a fortement influencé mon comportement : à l'âge de 20 ans, étudiant à Paris, je retournais tous les week-ends chez « papa maman ». Ces derniers vivaient en situation un peu tendue dû à la maladie et à une retraite pas encore bien assumée. D'où une ambiance nerveusement et moralement difficile. En bon fils ne pouvant abandonner ses parents je me suis astreint de revenir tous les week-ends là où mes frères et sœurs venaient quand ils avaient le temps. 20 ans plus tard, j'y repense encore en me disant que j'aurais eu à faire qu'à me forcer à jouer le bon saint-bernard.

Sur le plan intellectuel, je suis vite mobilisé, je comprends à demi-mot, je vois vite où l'interlocuteur veut en venir. Je perçois les enjeux, les tenants et les aboutissants. En revanche la mise au clair de mes idées est plus laborieuse, j'ai du mal à structurer mon discours de façon logique mais celui-ci reste toujours vivant et coloré, je procède par images, métaphores, comparaison. Je déteste la joute intellectuelle... dans mon activité journalistique, j'aime l'imprévu, je déteste la routine, je m'oblige à organiser mon planning et à cocher ce qui est fait, avec le sentiment du devoir accompli... si l'interlocuteur ne correspond pas à mon système de valeur (ouverture, tolérance, souplesse, humilité) je peux parfois sentir ma fonction inférieure patiner, je ne comprends plus ce qu'on me dit.

La difficulté à organiser mes pensées de manière structurée (s'il ne s'agit pas de prôner le développement personnel), la référence que j'ai à écouter les autres avant d'exprimer mon opinion me font préférer des rôles de second, d'éminence grise, à ceux de premier sur le devant de la scène. ».

## LES INFP EN BREF

,

Caractéristique	Idéalisme, recherche du sens, originalité
Environnement	Harmonieux, cohérent avec les valeurs, respectueux des autres
Communication	Profonde, centrée sur l'essentiel, créative
Leadership	Par influence, diffusion des convictions
Apprentissage	Par identification et intégration personnelle
Changement	Souple, fréquent, rebondit d'idées en idées, ferme sur les valeurs
Décision	Fondée sur les valeurs et la vision, prise quand les temps sont mûrs

Stress 1	Intransigeance, dogmatisme, excès de sophistication
Stress 2	Hypernationalisme, avoir raison à tout prix

.