

ESFP

Sensation extravertie (Se) - Sentiment introverti (Fi)

PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

PERSONNALITÉ

Les ESFP ont une grande capacité d'observation et portent attention aux faits concrets. Ils voient la réalité telle qu'elle est et prennent la vie comme elle vient pour en tirer le meilleur parti.

Les ESFP aiment ce qu'il y a de bon dans l'existence et savent en profiter. Ils affectionnent la bonne chère, la bonne compagnie, les divertissements. Ils voient le bon côté des choses ; pour eux le verre est à moitié plein, et ils préfèrent ne pas regarder celui qui est à moitié vide. Ils sont naturellement optimistes.

Les ESFP sont de bons compagnons, joyeux, pleins de gaieté, faciles à vivre, toujours prêts à échanger. Ils sont à l'aise avec les gens, brisent facilement la glace. Ils sont généreux et enclins à rendre service. Ils montrent leur affection de façon concrète, par des cadeaux ou des gestes.

Ils sont spontanés, flexibles, aiment la variété, surtout lorsqu'elle se situe dans un domaine partiellement connu. En revanche ils aiment moins ce qui est entièrement nouveau.

Les ESFP génèrent autour d'eux une atmosphère de gaieté ; ils sont hyperactifs et aiment bien que "ça bouge". Leur nature effervescente peut même être difficile à supporter par ceux qui ne leur ressemblent pas.

Les ESFP apprennent à partir d'expériences concrètes et n'aiment pas beaucoup l'école traditionnelle. Celle-ci est surtout pour eux un lieu de rencontres ; ils fréquenteront assidûment les activités extrascolaires. Ils apprennent mieux dans des groupes interactifs que seuls et sont très sensibles à l'intérêt que leurs professeurs leur portent.

VIE PROFESSIONNELLE

Les ESFP recherchent les contacts. Ce qu'ils aiment dans une profession, c'est l'aspect relationnel : ils excellent à mettre les gens en rapport et à établir des liens entre les groupes.

Lorsqu'ils ont une responsabilité, ils procèdent par influence, en faisant appel à la bonne volonté et à l'esprit d'équipe. Ils apprécient les approches concrètes et les résultats visibles. La répétition et les procédures les ennuiant vite ; ils cherchent d'ailleurs souvent le moyen d'y échapper ou de les compenser par des activités sociales. Ils aiment être en bonne compagnie dans une ambiance détendue.

Les ESFP ont tendance à éviter les conflits pour les prévenir ils essaient d'établir de bonnes relations entre les gens ; si des tensions apparaissent, ils cherchent à les réduire en les relativisant ou même à les éviter en changeant de sujet ou en faisant rire.

Les ESFP aiment et choisissent souvent les professions commerciales, les relations publiques, les fonctions sociales, l'enseignement et les métiers du spectacle. 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, la spontanéité des ESFP peut devenir excessive et tourner à l'impulsivité ; ils ont alors tendance à commencer plusieurs choses à la fois et à n'en finir aucune. Ils peuvent manquer de rigueur et de continuité dans leurs actions ; cela se manifeste par exemple dans leurs relations avec leurs enfants à qui ils risquent de ne pas donner assez de structure. Cela peut également se traduire sous forme d'une hyperactivité qui tourne à l'agitation.

Sans la contrepartie de leur intuition, leur pragmatisme peut devenir outrancier et leur activité tourner à l'activisme. Cela risque de les empêcher de se projeter dans le futur et de voir les conséquences de leur action.

Leur sens du contact peut leur faire perdre de vue la tâche à accomplir. Un ESFP peut ainsi passer un temps démesuré à parler, à "faire des relations" en oubliant le travail à faire. De façon générale, l'organisation du temps chez les ESFP peut laisser à désirer.

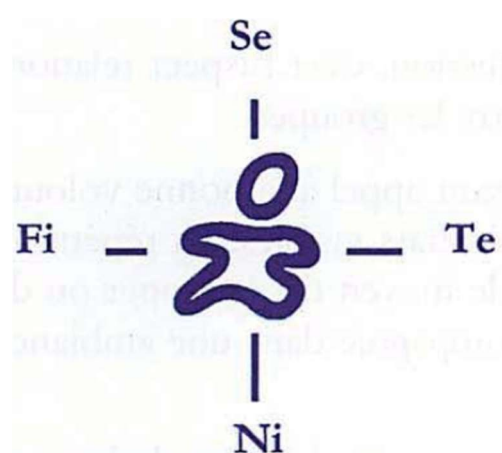
Leur souci des autres, leur désir de plaire et de faire plaisir, peut se transformer en complaisance et en entreprise de charme. Les ESFP aiment séduire et se faire séduire ; ils ne sont pas toujours capables d'établir des limites claires et leur entourage aussi bien qu'eux-mêmes peuvent en souffrir.

DEUXIÈME NIVEAU

Si le stress augmente, les ESFP pourront avoir des propos tranchants et devenir durs et impersonnels.

Les ESFP pourront ensuite abandonner leur aspect pragmatique pour se livrer à des élucubrations ésotériques, qu'ils habilleront de logique apparente pour en masquer - inconsciemment - le caractère fantasmagorique. Ils pourront être envahis par des intuitions négatives qui prennent alors toute la place. C'est ainsi que des ESFP habituellement expansifs pourront connaître des accès de mélancolie et de dépression car ils seront submergés par leur intuition mal contrôlée, la vision de sombres perspectives. Si par exemple quelqu'un est en retard, ils pourront soudain imaginer le pire.

CHEMIN DE DÉVELOPPEMENT



La pensée extravertie pourra être d'un grand secours pour les ESFP car elle leur permettra de mettre de l'ordre dans le bouillonnement de leurs activités et de leurs relations sociales. Ce sera d'autant plus facile qu'ils pourront le partager avec d'autres.

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. En se détachant de la volonté de plaire, ils apprendront à dire non.

Les ESFP apprendront progressivement à se projeter dans le futur, à prendre du recul dans leurs relations et à vivre davantage pour eux-mêmes en accordant plus de confiance à leur intuition.

Ce faisant, ils pourront avoir accès à leur "guide intérieur", cette partie intime d'eux-mêmes qui se situe au-delà de l'effervescence quotidienne et qui leur permettra d'avoir une vue d'ensemble de leur activité et des valeurs qu'ils y mettent.

LES ESFP VUS PAR EUX-MÊMES

« Je fonctionne dans l'ici et maintenant presque de façon caricaturale. Je compte sur les opportunités pour les saisir et ça a toujours bien fonctionné. Je ne mets pas souvent en œuvre de façon planifier les actions permettant d'atteindre un objectif. De toute façon j'ai du mal à définir l'objectif qui me satisferait le mieux. Prendre le téléphone pour prendre rendez-vous, lancer les invitations me coûtent. Je le fais à la dernière minute, j'aime l'imprévu.

En revanche rien ne me panique réellement. J'ai une force de travail puissante et sans être organisé, je suis capable de réaliser de nombreuses activités, rapidement, efficacement et dans une espèce d'hyperactivité. Cette « effervescence » provoque néanmoins des « coups de gueule » quand je ressens de la surcharge surtout dans mon entourage familial où je me domine moins.

Je suis parfois submergée par des émotions qui me font venir les larmes aux yeux sans raison apparente : une réflexion mal vécue, une parole qui provoque de la culpabilité. J'ai du mal à supporter, à penser que je puisse ne pas faire plaisir.

Professionnellement, en tant que conseiller en bilan de compétences, je m'attache à ce que mes consultants suivent bien la démarche, y trouvent du plaisir et j'aime quand ils sont satisfaits. Je privilégie la parole à des activités très planifiées et structurées.

Depuis le temps, j'ai l'impression que ma fonction tertiaire « Te » cherche à se développer. J'essaie de me détacher et j'assume mieux le fait de ne pas répondre aux attentes des autres.

J'ose dire « non ». Quand je me laisse encore aller suivant ma préférence « Fi », j'ai parfois l'impression de m'être « faire avoir », je m'en veux, de ne pas avoir été assez ferme.

Quant à ma fonction inférieure « Ni », j'ai du mal à en identifier les attitudes. J'aime les projets, je sais comment je veux conduire ma vie, mais je fonctionne trop « au moment venu ». Je n'ai pas de stratégie réellement préalable. Je sais que je risque de passer à côté de certaines choses, et c'est vrai que j'en suis parfois angoissée : une boule dans la poitrine qui me tараude de plus en plus. »

LES ESFP EN BREF

Caractéristiques	Joie de vivre, gaîté, pragmatisme
Environnement	Spontané, amical, festif
Communication	Chaleureuse, pratique, spontanée
Leadership	Par la motivation et le plaisir
Apprentissage	Par la pratique et le jeu, en équipe
Changement	Grande mobilité, par effet d'entraînement du groupe
Décision	Rapide, changeante, variant en fonction des interlocuteurs
Stress 1	Versatilité, insouciance, "cigale"
Stress 2	Dépression, négativisme, fantasmagorie