

## L'énergie masculine et féminine

Le **masculin** et le **féminin** en tant qu'énergies (et non attributs strictement liés au sexe biologique) sont des représentations archaïques et atemporelles, liées à l'Inconscient collectif. Ils incarnent deux pôles présents dans toute chose et dans tout élément, et comme dans le principe chinois du Yin et du Yang, ils sont à la fois source de dualité, mais aussi potentiellement vecteurs de complémentarité. Jung note aussi que ce n'est que lorsque les hommes et les femmes ont équilibré et réunifié en eux-mêmes à la fois leur énergie masculine et féminine qu'ils se libèrent de leurs conditionnements, et peuvent enfin avoir une relation à eux-mêmes –mais aussi à l'autre– plus saine, libre, authentique et féconde, moins névrotique et moins chargée de leurs projections inconscientes.

Autre précision, il apparaît comme évident qu'il existe des hommes un peu plus « féminins » et des femmes un peu plus « masculines » ; cela ne contredit en rien l'existence d'énergies primaires ou archaïques masculines ou féminines. De plus, celles-ci n'existent jamais réellement à l'état pur et absolu, mais se présentent souvent sous la forme d'un mélange nuancé des deux pôles.

Voici quelques éléments décrivant la nature de ces deux énergies distinctes :

### **Énergie masculine**

Père  
Protecteur  
Autorité, cadre  
Logique  
Raison  
Mental  
Force  
Stabilité  
Fermeté  
Action  
Initiative  
Compétition  
Esprit critique  
Rationalité  
Logos

### **Énergie féminine**

Mère  
Nourricière  
Soin, aide  
Intuition  
Émotion  
Instinct  
Douceur  
Sensibilité  
Flexibilité  
Écoute  
Réceptivité  
Coopération  
Empathie  
Spiritualité  
Eros

Parmi toutes ces paires de propositions, nous observerons leur complémentarité à travers l'exemple suivant : toute Rencontre est permise par l'Initiative et la Réceptivité. La réceptivité permet l'ouverture et la disponibilité, tandis que l'initiative permet l'élan et l'opportunité.

Sans réceptivité, l'initiative est imposée brutalement, et sans l'initiative, la réceptivité mène à une attitude passive, stérile et attentiste. En revanche, lorsqu'elles sont réunies, elles donnent vie ensemble à la Rencontre, c'est-à-dire la naissance possible d'un lien et d'une relation.



# ISFJ

Si Fe Ti Ne

Les hommes ISFJ se présentent comme discrets, sérieux, serviables, toujours prêts à apporter une aide concrète, mais ne cherchant pas à attirer l'attention sur eux ou se faire remarquer. Fidèles aux traditions, rassurants, amicaux, coopératifs et protecteurs, ils trouvent un sens à leur vie en servant les autres, leurs proches et leur communauté, à faire en sorte que chacun se sente accueilli, à l'aise et en sécurité. Conscienctieux, minutieux, précis, ils s'acquittent de leurs tâches avec persévérance, sens du devoir, engagement et loyauté envers les autres. Comme ils agissent avec humilité et discrétion, leur aide pourrait ne pas toujours être remarquée ou reconnue à sa juste valeur.

Les femmes ISFJ se présentent comme chaleureuses, discrètes, pratiques et dévouées. Elles excellent à repérer les besoins des autres et à y répondre, se sentant responsables et impliquées dans le bien-être de leur entourage. Elles sont motivées à avoir un rôle d'aides dans leur communauté, exécutant avec précision leurs missions, rendant service et traitant les autres avec attention et prévenance. Elles disposent aussi d'une bonne écoute, et sont souvent au courant de ce qui se passe dans la vie de leurs proches. Comme elles ne cherchent pas à briller ou s'imposer, elles pourraient négliger ou sacrifier leurs propres besoins, et d'autres pourraient prendre leur sens du service pour acquis.

## **L'Anima et l'Animus chez le type ISFJ :**

Lorsqu'un homme ISFJ projette sa fonction inférieure Anima Ne sur les femmes, il attend inconsciemment d'elles qu'elles soient inspirées, surprenantes, originales, pleines d'idées, d'enthousiasme et d'excentricité. Il peut les voir comme mystérieuses, insaisissables, voire fascinantes pour leur habileté à explorer avec confiance l'inconnu ainsi qu'à élargir son horizon des possibles et le monde tel qu'il le connaît. Il projette sur elles sa propre imagination (ainsi que sa capacité à sortir du cadre et à se renouveler) qu'il refoule.

Lorsqu'une femme ISFJ projette sa fonction inférieure Animus Ne sur les hommes, elle attend inconsciemment d'eux qu'ils soient intuitifs, brillants, aient un esprit vif, qu'ils remettent en question les normes et lui proposent des possibilités inattendues. Elle peut se montrer captivée par leur attitude curieuse, originale, imprévisible voire fantaisiste, et leur facilité à émettre des liens surprenants entre les choses et les situations. Elle projette sur eux sa propre créativité (ainsi que sa capacité à sortir du cadre et à se renouveler) qu'elle refoule.

Néanmoins, dans l'expérience réelle, les ISFJ pourraient trouver les individus avec une haute Intuition extravertie (Ne) trop déroutants, chaotiques, absurdes, irréalistes ou déconnectés du réel, et pourraient se sentir déstabilisés ou suspicieux à leur égard.

La fonction inférieure suscite soit répulsion soit fascination, et il est rare que l'individu y soit entièrement indifférent. Selon sa propre maturité et son niveau de développement, soit il l'évite et la nie, soit il la recherche et est attiré par elle, ou bien l'accepte comme une part non négligeable de sa propre psyché.

Chez le type ISFJ, la grip de la fonction inférieure Ne (Anima/Animus négatif) se manifeste de cette manière :

- Sur-focalise sur les données externes
- Devient agité, anxieux, craintif et catastrophique
- Devient hasardeux, brouillon, et perd confiance en ses moyens et méthodes
- Devient dispersé, imprudent, incohérent, versatile, volatile
- Se sent submergé par le changement et l'imprévisibilité
- Sujet au doute et aux obsessions pour ce qui pourrait mal tourner
- Accuse les autres d'être responsables du désordre ambiant
- Doute du sérieux, de la rigueur ou de la compétence des autres
- Devient pessimiste, blâmeur, pointilleux, critique les fautes des autres

La manifestation positive de l'Anima ou l'Animus ENTP chez le type **ISFJ** est la suivante :

❖ Hommes **ISFJ**, Anima ENTP :

- Capable de respecter les règles, mais aussi de voir d'autres possibilités ou ouvertures
- Sait aller au-delà des normes, des évidences, et des croyances communes
- Acquiert un esprit vif, léger, joueur, communicatif, curieux et spontané
- Gagne une adaptabilité face à des interlocuteurs différents ou des situations inattendues
- Devient confiant en sa capacité à traverser l'incertitude, l'imprévisibilité et l'évolution
- Acquiert tolérance, esprit d'initiative, goût pour la prise de risque

❖ Femmes **ISFJ**, Animus ENTP :

- Se montre plus curieuse pour les angles de vue inédits ou alternatifs
- Dit « non », affirme avec plus d'audace ses propres opinions ou besoins
- Se montre plus spontanée, excentrique, persuasive, éloquente, impactante
- Fait réfléchir les autres, questionne les règles, voit ce qui peut être amélioré
- Sait transformer l'imprévu en opportunités d'apprendre et découvrir de nouvelles choses
- S'autorise à expérimenter, à être dans le mouvement et l'évolution

Certains de ces traits et attributs listés pourraient concerner à la fois les hommes et les femmes de ce type ; néanmoins certaines qualités semblent échoir légèrement plus aux uns plutôt qu'aux autres selon la polarité de leur énergie masculine ou féminine.

Bien qu'un individu ne change jamais de type de manière définitive vers son type *Opposé* ou *Anima/Animus*, l'effort d'Individuation tend à réduire le déséquilibre naturel de ses fonctions cognitives, pour emprunter des traits et forces à son pôle opposé.

Les ISFJ sont des gardiens nourriciers et pratiques naturels ; tandis que les ENTP sont des penseurs novateurs et audacieux naturels. Ces deux types s'équilibreront lorsqu'ils parviennent peu à peu à concilier d'une part l'habileté à préserver et organiser les besoins concrets, et d'autre part celle à explorer de nouvelles opportunités et façons de penser.

# ENTP

Ne Ti Fe Si

Les hommes ENTP se présentent comme des esprits libres, curieux, inventeurs, et aussi audacieux et provocateurs. Ils aiment explorer de nouvelles idées et perspectives, lancer des débats, discuter longuement de leurs intérêts, et remettre en question les vérités conventionnellement admises. Ils explorent souvent plusieurs angles de vue et projets simultanément, testant les théories et jouant l'avocat du diable. Spontanés, ils naviguent avec aisance dans les milieux sociaux, et sont perçus comme stimulants, ou bien épuisants par les autres. Préférant la liberté aux engagements, ils peuvent facilement s'ennuyer, voire se montrer brouillons, fantasques et inconstants.

Les femmes ENTP se présentent comme vives d'esprit, espiègles, créatives, curieuses, animées d'une soif insatiable d'explorer et découvrir le monde sous tous ses angles. Éprises de leur liberté, elles évitent la conformité et l'autorité, ainsi que tout ce qui pourrait restreindre leur autonomie ou leur auto-expression. Ennuyées par la routine, elles vivent pour apprendre et comprendre de nouvelles choses. Confiantes en elles-mêmes, elles savent remettre en question les normes sociales et culturelles avec leur intuition vivace, leur intellect et leur force de travail. Bien que sociables, adaptables et expressives, elles peuvent néanmoins éviter la vulnérabilité émotionnelle, ne cherchant pas la validation ou l'appréciation, et par conséquent, paraître insensibles ou inamicales aux yeux des autres.

## **L'Anima et l'Animus chez le type ENTP :**

Lorsqu'un homme ENTP projette sa fonction inférieure Anima Si sur les femmes, il attend inconsciemment d'elles qu'elles aient une présence douce, calme, rassurante, attentive aux détails physiques et matériels. Il est impressionné par les femmes sachant gérer les éléments relevant du confort et de la praticité, dotées d'une mémoire factuelle et précise, et capables de maintenir une atmosphère familière et agréable au quotidien. Il projette sur elles son propre ancrage (ainsi que sa stabilité interne et la continuité qu'il tire de son expérience passée) qu'il refoule.

Lorsqu'une femme ENTP projette sa fonction inférieure Animus Si sur les hommes, elle attend inconsciemment d'eux qu'ils soient factuels, minutieux, méthodiques, gardiens de l'ordre, lui procurant soin et sécurité. Elle peut être attirée par des hommes discrets, loyaux, fiables, constants, rigoureux, cohérents et réguliers, capables de lui apporter un environnement stable, familier et rassurant. Elle projette sur eux son propre équilibre (ainsi que sa stabilité interne et la continuité qu'elle tire de son expérience passée) qu'elle refoule.

Néanmoins, dans l'expérience réelle, les ENTP pourraient trouver les individus avec une haute Sensation introvertie (Si) trop rigides, attachés à un cadre routinier, conservateurs, peu curieux et imaginatifs, et pourraient se sentir ennuyés ou entravés à leur égard.

La fonction inférieure suscite soit répulsion soit fascination, et il est rare que l'individu y soit entièrement indifférent. Selon sa propre maturité et son niveau de développement, soit il l'évite et la nie, soit il la recherche et est attiré par elle, ou bien l'accepte comme une part non négligeable de sa propre psyché.

Chez le type ENTP, la grip de la fonction inférieure Si (Anima/Animus négatif) se manifeste de cette manière :

- Sur-focalise sur les données internes
- Retrait, rigidité, apathie et dépression
- Devient incapable de se projeter dans l'avenir
- Négativité, irrationalité, sentiment d'insécurité et d'incertitude
- Perd motivation et enthousiasme pour toute opportunité et expérience
- Devient obsédé ou contrarié par de petits détails matériels
- Se perd dans la routine, la répétition, la rumination, les listes ou détails
- Corrige les apparentes erreurs factuelles des autres, ergote
- Développe une fixation sur le corps, la santé ; hypocondrie

La manifestation positive de l'Anima ou l'Animus ISFJ chez le type **ENTP** est la suivante :

❖ Hommes **ENTP**, Anima ISFJ :

- Trouve le calme intérieur et une attention dans les choses simples
- Accepte l'importance de la discipline, de la structure et d'un cadre
- Développe une sensibilité pour lire les atmosphères émotionnelles et sociales
- Devient patient, fiable, loyal, serviable et doté d'une écoute fine à l'égard des autres
- Devient attentif à la continuité, la constance, la stabilité et l'expérience passée
- Désire contribuer à une mission collective plutôt que seulement une ambition personnelle

❖ Femmes **ENTP**, Animus ISFJ :

- Trouve concentration et attention dans les détails factuels
- Développe cohérence, constance, loyauté, stabilité, s'ancre dans la réalité
- A de la contenance, apporte soin, attention, soutien et sécurité
- Équilibre son expressivité et sa vivacité avec une tranquillité intérieure
- Ne fuit plus l'ennui, la routine, la familiarité, l'intimité et la vulnérabilité
- Poursuit ses engagements avec un sens du devoir et un esprit de coopération

Certains de ces traits et attributs listés pourraient concerner à la fois les hommes et les femmes de ce type ; néanmoins certaines qualités semblent échoir légèrement plus aux uns plutôt qu'aux autres selon la polarité de leur énergie masculine ou féminine.

Bien qu'un individu ne change jamais de type de manière définitive vers son type *Opposé* ou *Anima/Animus*, l'effort d'Individuation tend à réduire le déséquilibre naturel de ses fonctions cognitives, pour emprunter des traits et forces à son pôle opposé.

Les ENTP sont des penseurs innovants et audacieux naturels ; tandis que les ISFJ sont des gardiens nourriciers et pratiques naturels. Ces deux types s'équilibreront lorsqu'ils parviennent peu à peu à concilier d'une part l'habileté à explorer de nouvelles opportunités et façons de penser, et d'autre part celle à préserver et organiser les besoins concrets.



©2025

Tous droits réservés

Atelier MBTI et Ennéa

Connaissance de soi et types humains

Mon site : <https://www.atelier-mbti-ennea.com/>

Mon mail : [atelier.mbtiennea@gmail.com](mailto:atelier.mbtiennea@gmail.com)

Ceci constitue un extrait du livre :

**Comprendre les types de personnalité : Surmonter le stress, les boucles et les grips pour évoluer,**

suivi de *Comment l'Anima et l'Animus peuvent nous révéler notre personnalité cachée*

par Julien Dzn

de l'**Atelier MBTI et Ennéa**

<https://www.atelier-mbti-ennea.com/mbti/mon-livre>

Acheter ce livre ici (format numérique ou papier) :

<https://www.amazon.fr/dp/B0FR2QWX9X>