

Le type ESFJ

L'Hôte - Le Fournisseur - Le Consul

(*Extraversion, Sensation, Sentiment, Jugement*)



Les personnes ayant le profil ESFJ sont des soutiens naturels qui aiment aider et soutenir les autres. Ils sont incroyablement intuitifs quant aux besoins des autres et s'efforceront souvent de mettre en place des systèmes pour répondre à ces besoins.

Les ESFJ sont modestes et traditionnels, et font généralement de leur mieux en toute discréetion. Ils ont tendance à respecter les règles et à valoriser les groupes tels que la famille, les amis proches et les collègues très soudés.

Les ESFJ sont généralement chaleureux et reconnaissants, ainsi qu'organisés, pleins d'entrain et d'un grand soutien. Ils sont également réalistes et loyaux.

Le profil ESFJ en quelques mots

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|----------------------|
| ❖ Pratique | ❖ Sociable | ❖ Sympathique |
| ❖ Aidant | ❖ Bienveillant | ❖ Traditionnel |
| ❖ Compréhensif | ❖ Aime sortir | ❖ Actif |
| ❖ Gréginaire | ❖ Chaleureux | ❖ Attentionné |
| ❖ Empathique | ❖ Privilégie l'harmonie | ❖ Valeurs familiales |
| ❖ Organisé | ❖ Coopératif | ❖ Protecteur |
| ❖ Suit un emploi du temps | ❖ Aimable | |
| ❖ Énergétique | ❖ Minutieux | |

1. Forces et faiblesses de l'ESFJ

Points forts du type ESFJ

Les ESFJ ont tendance à être sociables et ouverts, à comprendre ce dont les autres ont besoin, et à exprimer leur gratitude pour leur contribution. Ils recueillent les éléments factuels nécessaires à la prise de décision et apprécient la mise en place de procédures efficaces.

Les ESFJ à leur meilleur

Les personnes ayant le profil ESFJ sont souvent les gardiennes de leur famille ou de leur lieu de travail. Elles ont tendance à passer la plupart de leur temps à réfléchir à la façon dont elles peuvent faire en sorte que les autres se sentent valorisés, à préserver les traditions familiales et à s'assurer que tout le monde dans le groupe s'entende bien.

Dans un groupe, c'est généralement la personne qui planifie les activités, se souvient de l'anniversaire de chacun et fait en sorte que chacun ait le sentiment de faire partie du groupe. C'est le lien qui unit tout le monde.

Points de développement potentiels pour les ESFJ

Lors de la prise de décision, les ESFJ peuvent se laisser influencer outre mesure par ce qu'ils croient être le désir des autres, et il peut leur être difficile de modifier leurs plans pour faire face aux possibilités inattendues. Ils risquent d'être trop tolérants et déférents à l'égard des personnes irresponsables.

Parce qu'ils sont très soucieux de maintenir l'ordre et la proximité au sein d'un groupe, les ESFJ peuvent parfois repousser les autres. Ils s'inquiètent parfois tellement de ce qui se passera sans eux qu'ils ne donnent pas aux autres la chance de faire leurs preuves.

À l'inverse, ils ont tendance à se préoccuper tellement des besoins des autres qu'ils oublient de prendre soin d'eux-mêmes. Ils peuvent alors se sentir peu appréciés.

ESFJ et le stress :



Les ESFJ seront typiquement stressés dans les situations présentées par cette tête de type MBTI. Dans les situations particulièrement stressantes, ils ont tendance à être pessimistes et rigides, et sujets au doute et au manque de tact.

Les personnes ayant le profil ESFJ sont des traditionalistes dans l'âme. Elles peuvent devenir stressées lorsqu'elles ont l'impression que les choses bougent ou changent trop vite. Elles n'aiment pas non plus passer trop de temps seules et peuvent devenir stressées si elles ont l'impression que les gens s'éloignent ou suivent des chemins différents.

Les ESFJ ont tendance à s'inquiéter et à s'énerver s'ils blessent involontairement les sentiments de quelqu'un ou oublient un événement important. Ils peuvent être contrariés s'ils ne se sentent pas appréciés pour le travail qu'ils font pour le bien du groupe.

Si vous avez un profil ESFJ, essayez ces stratégies simples pour équilibrer ces sentiments en période de stress.

- ❖ Accordez le bénéfice du doute aux autres. Si le reste du groupe semble désintéressé ou ne semble pas apprécier vos efforts, il se peut qu'ils soient simplement occupés ou débordés.
- ❖ Pensez à vous-même et donnez la priorité à vos propres besoins. Bien que vous soyez un soignant naturel, vous devez également prendre soin de vous-même. Prenez soin de vous pour équilibrer vos soins envers les autres.
- ❖ Apprenez à apprécier le temps que vous passez seul. Apprenez à apprécier le temps que vous consacrez à vos propres intérêts. Profitez-en pour vous ressourcer.
- ❖ N'oubliez pas que chacun a des valeurs différentes. N'essayez pas d'imposer des traditions aux autres membres de votre groupe. Essayez de leur permettre de trouver leur propre plaisir dans le temps que vous passez ensemble.

2. Carrières et orientation professionnelle des ESFJ

Les ESFJ donnent le meilleur d'eux-mêmes dans un environnement qui favorise une ambiance familiale composée d'individus chaleureux et attentionnés. Ils aiment travailler en coopération étroite avec leurs clients et collègues, et sont doués pour communiquer l'importance d'un produit, d'un service ou d'un projet. Les ESFJ sont susceptibles d'être attirés par les métiers de l'enfance, le métier d'infirmier, l'enseignement ou les institutions religieuses.

Les personnes ayant le profil ESFJ sont des nourriciers sur leur lieu de travail. Ils aiment probablement nouer des liens personnels forts avec les clients, gagner leur confiance avant de commencer à faire des affaires avec eux. Ils sont souvent doués pour communiquer l'utilité d'un produit ou d'un service, et ils aiment voir des résultats afin de savoir comment ils améliorent la vie des autres.

Avec leurs collègues, les ESFJ aiment généralement planifier des activités de rapprochement, intégrer de nouveaux membres dans l'équipe et défendre l'éthique de l'entreprise. Ils ont besoin de sentir qu'ils font partie d'une équipe soudée. En fait, ce sont souvent eux qui créent cette proximité.

Les ESFJ ont tendance à apprécier les carrières qui leur permettent de se concentrer sur les besoins des autres et de déterminer la meilleure façon de promouvoir l'harmonie ou de créer une atmosphère conviviale et familiale sur le lieu de travail.

Exemples de métiers fréquents pour les ESFJ

- | | | |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| ❖ Ressources humaines | ❖ Métiers de la petite enfance | ❖ Responsable des relations publiques |
| ❖ Conseiller | ❖ Sage-femme | ❖ Instituteur |
| ❖ Recrutement | ❖ Hôtesse de l'air | ❖ Éducateur |
| ❖ Travailleur social | ❖ Gérant de restaurant | ❖ Formateur |
| ❖ Infirmière | ❖ Hôtellerie | ❖ Manageur des opérations |
| ❖ Pédiatre | ❖ Réceptionniste | ❖ Agent de publicité |
| | ❖ Responsable administratif | |

Tendances de carrière pour les ESFJ

Les ESFJ ne cherchent généralement pas à changer le monde. Ils préfèrent avoir un impact important au sein de leur petite équipe. Ils apprécient le contact direct avec leurs collègues et leurs clients, et ils aiment effectuer un suivi régulier pour voir les résultats de leur travail.

Parce que les ESFJ sont des aidants naturels, ils ont tendance à réussir dans les carrières où ils peuvent prendre soin des autres, que ce soit dans le secteur médical, les ressources humaines ou l'enseignement.

Style de leadership des ESFJ

Les personnes ayant le profil ESFJ ne sont pas souvent les leaders sur leur lieu de travail, même si elles remplissent une sorte de rôle d'adjoint(e) de premier plan dans les coulisses.

En position de pouvoir, les ESFJ sont très soucieux du bien-être émotionnel de leurs employés. Ils ont tendance à se préoccuper davantage de l'atmosphère du lieu de travail que de la réalisation d'objectifs stricts. Dans certaines professions, cette approche pratique et motivante permet d'être un leader très efficace.

ESFJ dans une équipe

Les ESFJ aiment travailler en équipe, surtout avec des personnes proches. Ils peuvent se retrouver naturellement dans le rôle de médiateur ou de nourricier, encourageant les autres et aidant l'équipe à rester concentrée sur la tâche lorsque les temps deviennent difficiles.

Ils peuvent toutefois se décourager si l'équipe change de cap trop rapidement ou propose des idées non conventionnelles. Travailler avec des personnes qui adoptent une approche différente peut les aider à voir des points de vue différents et à élargir leurs horizons d'une manière qu'ils n'auraient pas pu faire autrement.

3. Les ESFJ et les relations

Grâce à leur empathie, les ESFJ sont très sensibles aux besoins de chacun, et comprennent les besoins émotionnels et les préoccupations des autres. Leur entourage les perçoit comme sensibles et convaincants.

Les personnes ayant des préférences ESFJ ont tendance à adhérer aux normes et hiérarchies sociales traditionnelles en ce qui concerne leurs relations personnelles. Ils souhaitent souvent maintenir les mêmes traditions que leurs parents et grands-parents.

Les ESFJ accordent de l'importance à la famille, à un cercle d'amis soudé et à un partenaire romantique stable. Conscients et fiables, ils sont souvent appréciés pour leur approche bienveillante des relations.

Conflits

Les ESFJ ont tendance à éviter les conflits qui menaceraient leurs relations et les organisations auxquelles ils appartiennent. Ils sont souvent du mal à l'aise face aux commentaires ou aux critiques acerbes.

Cependant, lorsqu'il s'agit de leurs valeurs et de leurs croyances, les ESFJ peuvent devenir plus défensifs. S'ils ne comprennent pas les actions de quelqu'un ou si celui-ci réagit différemment de ce à quoi ils s'attendent, cela peut devenir une source de conflit.

Si vous avez un profil ESFJ, vous pouvez minimiser les conflits dans vos relations ainsi :

- ❖ En vous rappelant qu'il existe de nombreuses personnes différentes, avec des valeurs très différentes. Au lieu d'essayer de convaincre les autres de partager vos valeurs, laissez-les faire.
- ❖ En essayant de ne pas intervenir dans un conflit simplement parce que cela menace la stabilité du groupe. Il est parfaitement sain que les gens soient en désaccord et débattent, même si ce n'est pas votre style de communication préféré.
- ❖ En partageant vos sentiments honnêtement et directement. Si vous avez l'impression de ne pas être apprécié ou que les autres ne semblent pas écouter vos opinions, évitez de devenir amer ou passif-agressif.

Vos qualités sont une force précieuse qui peut aider les autres à parvenir plus rapidement à une résolution positive.

Les ESFJ et l'amour

Les ESFJ sont pleinement engagés et dévoués envers leurs partenaires amoureux. Ils ont tendance à graviter autour de structures relationnelles traditionnelles, et peuvent rapidement commencer à réfléchir à des projets futurs ou à des objectifs à long terme avec un partenaire.

Ils s'entendent bien avec quelqu'un qui les pousse à sortir de leur zone de confort. Cependant, ils recherchent généralement quelqu'un qui partage les mêmes valeurs, les mêmes croyances et le même code éthique. Ils parlent souvent honnêtement et directement avec leurs partenaires potentiels, partageant leurs attentes pour s'assurer qu'ils sont sur la même longueur d'onde.

Les ESFJ en tant que parents

Le cadre MBTI® peut être très utile pour élever des enfants. La connaissance de vos propres habitudes de communication, de vos déclencheurs de stress et de vos préférences facilite souvent la parentalité. En intégrant la prise de conscience des différences dans la vie familiale, toute la famille peut bénéficier de ces connaissances.

Les personnes ayant le profil ESFJ ont souvent un désir actif de devenir parents. Elles peuvent penser qu'il est de leur devoir de transmettre leurs valeurs et leurs traditions à leurs enfants, et de leur faire sentir qu'ils sont aimés et soutenus en tant que membres d'une cellule familiale.

Les parents ESFJ peuvent trouver stressant que leurs enfants s'écartent du chemin qui leur a été tracé ou forment des croyances incompatibles avec les leurs.

Si vous avez des préférences ESFJ et que vous pensez que votre enfant partage vos préférences en matière de Sensation et de Sentiment, cela peut vous aider à comprendre comment votre enfant absorbe les informations et prend des décisions, deux éléments importants pour votre façon de communiquer en tant que parent. Si vous pensez que les préférences de votre enfant sont différentes des vôtres, la conscience de soi vous aidera à modifier votre communication et votre style parental pour mieux répondre à ces préférences.

Les ESFJ et l'amitié

Les personnes ayant le profil ESFJ agissent souvent comme le lien qui unit leur groupe d'amis. Ce sont généralement elles qui planifient les activités, se souviennent de l'anniversaire de chacun, rassemblent les photos des événements importants et appellent une fois par semaine.

Leurs amis savent qu'ils peuvent compter sur les ESFJ pour un soutien émotionnel et une oreille attentive. Mais les ESFJ peuvent se sentir sous-estimés si leurs amis sont occupés ou ne s'intéressent pas autant qu'eux aux traditions.

Note : Ce document non-officiel constitue une présentation générale du type MBTI concerné. Néanmoins, saisir son fonctionnement passe par l'étude plus approfondie de ses Fonctions cognitives.

Sources :

<https://eu.themyersbriggs.com/>

<https://www.mbtionline.com/>

Rassemblé et mis en page par :

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