

# Le type ISFJ

## Le Serviteur - Le Protecteur - Le Défenseur

*(Introversion, Sensation, Sentiment, Jugement)*



Les personnes ayant le profil ISFJ ont une inclinaison naturelle à comprendre les besoins des autres. Elles utilisent cette compréhension pour déterminer exactement comment prendre soin des personnes qui les entourent. Les ISFJ ont tendance à être responsables et à accorder souvent de l'importance au bon sens pratique. Ils aiment aider les autres et laisser les choses en meilleur état qu'elles ne l'ont été.

Les ISFJ sont organisés et pragmatiques, mais aussi dignes de confiance et loyaux. De plus, les ISFJ sont patients et compréhensifs.

### Le profil ISFJ en quelques mots

- |                |                           |                            |
|----------------|---------------------------|----------------------------|
| ❖ Serviable    | ❖ Privé                   | ❖ Focalisé sur les détails |
| ❖ Pratique     | ❖ Réservé                 | ❖ Accommodant              |
| ❖ Traditionnel | ❖ Amical                  | ❖ Accueillant              |
| ❖ Aimable      | ❖ Loyal                   | ❖ Concentré                |
| ❖ Attentionné  | ❖ Doux                    | ❖ Obstiné                  |
| ❖ Prévenant    | ❖ Suit un emploi du temps | ❖ Équitable                |
| ❖ Chaleureux   | ❖ Organisé                | ❖ Persévérant              |

# 1. Forces et faiblesses de l'ISFJ

## Points forts du type ISFJ

Les ISFJ sont des individus patients qui font preuve de bon sens et tirent parti de leur expérience pour résoudre les problèmes. Ils sont responsables, loyaux et traditionnels. Ils aiment être au service des autres en leur apportant une aide concrète et pratique.

## Les ISFJ à leur meilleur

Les personnes ayant le profil ISFJ sont attentionnées et prévenantes. Au mieux, elles sont capables de ressentir précisément les besoins des autres et de déterminer exactement comment les aider. C'est quelque chose que les autres ont tendance à apprécier chez les ISFJ.

Certaines personnes peuvent se sentir épuisées si on leur demande fréquemment de l'aide, mais les ISFJ trouvent un but et un épanouissement lorsque les autres ont besoin d'eux de cette façon. Pratiques et débrouillards, les ISFJ sont particulièrement doués en cas de crise.

## Points de développement potentiels pour les ISFJ

Les ISFJ peuvent se révéler trop prudents, et omettre d'envisager les conséquences logiques de leurs décisions. Ils peuvent manquer d'assurance et risquer de fonder leurs décisions sur ce qu'ils pensent être le souhait d'autrui pour les satisfaire.

Les ISFJ peuvent être trop désireux de plaire aux autres et peuvent ainsi s'épuiser à le faire. Ils sont très conscients que les autres les prennent pour acquis. Lorsqu'ils ressentent ce genre de comportement, ils ont tendance à se fermer ou à devenir pessimistes.

Les ISFJ peuvent avoir du mal à gérer la confrontation, ils ont donc tendance à éviter les conflits plutôt que d'aborder les problèmes directement et frontalement.

## ISFJ et le stress :



Les ISFJ seront typiquement stressés dans les situations présentées par cette tête de type MBTI. Dans les situations particulièrement stressantes, ils ont tendance à devenir accusateurs et pessimistes ; à penser le pire et à se fermer sur eux-mêmes.

Les personnes ayant le profil ISFJ ont tendance à être sensibles au comportement des autres. Elles peuvent trouver stressant de voir d'autres personnes se comporter de manière cruelle ou injuste. Elles sont également susceptibles d'être stressées par des perturbations fréquentes ou par le sentiment qu'il se passe trop de choses en même temps.

Les ISFJ ont tendance à détester les conflits. Les disputes et les confrontations sont susceptibles d'être très stressantes pour eux, surtout s'ils ont le sentiment que leurs valeurs ou leur morale sont remises en question.

Si vous avez le profil ISFJ, essayez ces stratégies simples pour équilibrer vos sentiments en période de stress :

- ❖ N'oubliez pas qu'il est tout à fait normal que d'autres personnes aient des points de vue et des opinions différents. Cela ne signifie pas pour autant qu'elles sont mauvaises ou mal intentionnées. Plutôt que de vous laisser stresser par des points de vue divergents voire opposés, essayez de les considérer comme une occasion d'élargir vos horizons.
- ❖ Défendez-vous davantage. Comme vous avez tendance à éviter la confrontation, vous ne dites pas forcément à quelqu'un que son comportement vous stresse. Essayez de demander poliment à quelqu'un d'arrêter ou de changer de comportement que vous trouvez stressant, ou fixez-vous des limites pour minimiser le stress.
- ❖ Créez un espace de travail inspirant ou relaxant où vous pourrez vous isoler des distractions. Cela vous aidera à vous concentrer et à éviter la sur-stimulation.

## 2. Carrières et orientation professionnelle des ISFJ

Les ISFJ aiment éprouver un sentiment d'appartenance sur leur lieu de travail, et travailler avec des personnes qui se soucient des autres et se soutiennent mutuellement. Les ISFJ sont attirés par des métiers qui récompensent la loyauté et le sens du devoir, notamment dans le domaine de la santé, du secrétariat et du social.

Les personnes ayant le profil ISFJ ont tendance à être patientes et serviables, ce qui les place dans une excellente position pour de nombreuses carrières axées sur l'aide aux autres. Ils sont doués pour les interactions individuelles et trouvent de la joie et un but à aider leurs collègues ou leurs clients à résoudre des problèmes et à atteindre des objectifs.

De plus, les ISFJ ont souvent des liens forts avec les souvenirs de leur passé. Il n'est pas rare que les personnes ayant le type ISFJ choisissent une carrière en se basant sur un souvenir inspirant de leur enfance ou de leur début d'âge adulte. Par exemple, l'aide d'une infirmière pendant l'enfance peut inciter une personne ayant un profil ISFJ à poursuivre une carrière dans les soins infirmiers.

### Exemples de métiers fréquents pour les ISFJ

- |                             |                                |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ❖ Adjoint administratif     | ❖ Infirmière                   | ❖ Responsable de carrière      |
| ❖ Responsable de service    | ❖ Dentiste                     | ❖ Services aux personnes âgées |
| ❖ Organisateur d'événements | ❖ Vétérinaire                  | ❖ Assistant personnel          |
| ❖ Travailleur social        | ❖ Métiers de la petite enfance | ❖ Service client               |
| ❖ Comptable                 | ❖ Instituteur                  | ❖ Vente                        |
| ❖ Services médicaux         | ❖ Conseiller d'orientation     |                                |

## **Tendances de carrière pour les ISFJ**

Les personnes ISFJ veulent aider les autres. Parce qu'elles ont tendance à être pratiques et calmes sous pression, elles choisissent souvent des carrières où elles peuvent aider les gens à traverser une crise ou une transition. Cela peut conduire les ISFJ à des carrières dans les soins, la santé, le travail social, l'enseignement ou l'administration.

## **Style de leadership des ISFJ**

Bien que les personnes ISFJ ne soient pas courantes dans les rôles de direction, vous les trouverez souvent au travail comme pilier d'une organisation ou d'un lieu de travail. Ils préfèrent ne pas diriger, mais aiment que les autres comptent sur eux. Aider les gens de cette manière tend à leur donner un sens à leur vie.

Les ISFJ accordent de l'importance à la tradition et s'en tiennent généralement aux règles et méthodes établies. En position de pouvoir, ils préfèrent souvent faire respecter les règles plutôt que de s'écarter du cours normal des choses.

## **ISFJ dans une équipe**

Les ISFJ aiment beaucoup travailler en équipe et s'efforcent généralement de cultiver des relations étroites et harmonieuses avec leurs coéquipiers. Ils sont coopératifs et encourageants lorsqu'ils travaillent avec les autres, et sont toujours prompts à valoriser les talents et les réalisations des autres.

## **3. Les ISFJ et les relations**

Les ISFJ sont généralement dignes de confiance, et au service des personnes et des groupes auxquels ils sont associés. Ils honorent leurs engagements et aiment préserver les règlements et les traditions ; ils ont aussi tendance à être de bons « gardiens ».

Les personnes ayant le profil ISFJ sont souvent assez réservées, elles n'ont donc pas tendance à se lancer dans une nouvelle amitié ou à approcher d'elles-mêmes un partenaire romantique potentiel. Elles ont tendance à attendre que d'autres personnes les approchent.

Dans une relation, ils sont des aidants dévoués et s'assurent fréquemment de l'état de santé de leurs proches. Ils montrent souvent leur intérêt pour les autres par des actes plutôt que par des mots.

## Conflits

Les ISFJ ont tendance à éviter les conflits et les confrontations autant que possible. Si un conflit survient, ils peuvent s'excuser inutilement et essayer de mettre fin à la dispute.

Lorsqu'ils se sentent offensés ou contrariés, les ISFJ ont peu de chances de se confronter à l'autre personne. Au lieu de cela, ils peuvent montrer leurs sentiments blessés à travers leurs actions, que les autres peuvent considérer comme un peu passives-agressives.

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

- ❖ En étant direct et franc à propos de vos sentiments, au lieu d'espérer que quelqu'un vous demande ce qui ne va pas.
- ❖ En comprenant que parfois, une discussion difficile est la seule façon de résoudre un problème. Il peut être nécessaire d'aller au fond du problème pour éviter qu'il ne se reproduise à nouveau.
- ❖ En essayant de ne pas internaliser un conflit. Vous pourriez penser qu'une relation dépend de vous et vous pourriez donc vous en vouloir si elle ne fonctionne pas. Mais ce n'est pas vrai ! Les relations peuvent traverser une période difficile pour de nombreuses raisons. Il est important de résoudre le problème et de passer à autre chose.

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

## Les ISFJ et l'amour

Les ISFJ sont attentionnés et sensibles ; ils ont besoin d'une attention individuelle de la part d'un partenaire romantique. Comme les personnes ayant le profil ISFJ ont tendance à être altruistes et désireuses de plaire et satisfaire les autres, elles ont besoin d'un partenaire qui puisse leur rendre ce comportement et faire en sorte qu'elles se sentent en sécurité et appréciées.

## Les ISFJ 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 parents ayant le profil ISFJ aiment prendre soin de leurs enfants et les couvrir d'affection. Ils aiment se sentir utiles en tant que parents, et apprécient sincèrement de résoudre les problèmes de leurs enfants et de leur procurer un sentiment de sécurité.

Les ISFJ sont susceptibles de se sentir stressés lorsque leurs enfants disent ou font des choses blessantes ou agissent mal, malgré des tentatives répétées pour les calmer.

Si vous avez le profil ISFJ 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 assimile 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 prise de conscience de soi vous aidera à modifier votre communication et votre style parental pour mieux répondre à ces préférences.

## Les ISFJ et l'amitié

Les ISFJ sont de très bons amis car ils sont très attentionnés et positifs. Ils veulent toujours que leurs amis se sentent aimés, encouragés et soutenus, et ils feraient presque n'importe quoi pour aider leurs amis à réaliser leurs rêves ou à résoudre leurs problèmes.

Les ISFJ sont des gens qui cherchent à plaire aux autres, alors attendez-vous à recevoir quelques textos ou appels téléphoniques du type « Es-tu en colère contre moi ? » ! Ces amis dévoués prennent leur rôle dans les relations très au sérieux. Ils veulent toujours s'assurer qu'ils font ce qu'il faut pour leurs amis.

---

*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/>