

# Le type INFP

## Le Médiateur - Le Guérisseur - Le Rêveur

(*Introversion, Intuition, Sentiment, Perception*)



Les personnes ayant le profil INFP ont tendance à être créatives dans la résolution de problèmes. Ce sont des apprenants très réfléchis, curieux et imaginatifs. Elles sont incroyablement motivées par leurs propres valeurs fondamentales et tout aussi curieuses des valeurs des autres. En général, elles valorisent leur croissance personnelle et s'efforcent de suivre ce chemin.

Les INFP sont généralement flexibles, spontanés, ainsi que réfléchis et attentifs. Ils sont aussi imaginatifs et originaux.

### Le profil INFP en quelques mots

- |              |                     |                        |
|--------------|---------------------|------------------------|
| ❖ Réfléchi   | ❖ Perspicace        | ❖ Réservé              |
| ❖ Loyal      | ❖ Compatissant      | ❖ Idéaliste            |
| ❖ Imaginatif | ❖ Aime expérimenter | ❖ Dévoué               |
| ❖ Spontané   | ❖ Créatif           | ❖ Défend ses principes |

# 1. Forces et faiblesses de l'INFP

## Points forts du type INFP

Les personnalités INFP aiment concevoir des solutions créatives pour résoudre les problèmes et s'engager moralement pour ce qu'ils estiment être juste. Ils aiment aider les autres à progresser et à développer leurs capacités pour atteindre leur potentiel maximal.

Les personnes ayant le profil INFP peuvent sembler distantes au début, mais elles ont beaucoup de choses qui se passent en interne qu'elles ne montrent généralement pas au monde extérieur.

Elles ont tendance à être très chaleureuses et attentionnées envers les personnes qui leur sont les plus proches ; cependant, les personnes extérieures à leur cercle intime pourraient ne pas voir cette facette de leur personnalité.

## Les INFP à leur meilleur

Les personnes ayant le profil INFP ont tendance à être incroyablement en phase avec leur propre morale et leurs valeurs. Cela les rend inébranlables dans leurs motivations et rapides à découvrir ce qui est important pour les autres.

Les INFP s'engagent souvent envers les causes et les systèmes auxquels ils croient et peuvent même modifier leurs plans pour refléter leurs valeurs. Ils sont également très doués pour encourager les autres et les aider à atteindre leurs objectifs.

## Points de développement potentiels pour les INFP

Bien qu'ils aient souvent beaucoup de choses à dire dans leur tête, les INFP peuvent avoir du mal à exprimer clairement leurs objectifs et à partager leurs sentiments avec les autres. Cela peut amener les autres à les considérer comme distants ou à penser qu'ils ne s'intéressent pas à un projet. Lorsqu'ils restent silencieux dans des contextes de groupe comme celui-ci, les INFP risquent de gâcher leur potentiel et leurs idées pourtant impressionnantes.

Les INFP ont parfois du mal à prendre la parole au cours des réunions, ce qui peut laisser penser qu'ils ne se sentent pas concernés ou désireux d'apporter leur contribution. Ils risquent de ne pas convaincre les autres du mérite de leurs idées.

## INFP et le stress :



Les INFP seront typiquement stressés dans les situations présentées par cette tête de type MBTI. Dans les situations particulièrement stressantes, ils ont tendance à être cyniques, déprimés, agressifs et à se remettre vivement en question.

En raison de leur nature calme et réservée, les interruptions bruyantes ou les personnalités conflictuelles peuvent créer du stress chez les personnes ayant le profil INFP. Ils ont tendance à détester les changements de dernière minute et les erreurs répétées, qu'ils considèrent comme irréfléchis ou négligents vis-à-vis des autres.

Au travail, les INFP peuvent avoir du mal à garder leurs sentiments personnels à l'écart de leurs interactions avec les autres. Ils seront probablement stressés s'ils se sentent sous-estimés, rejetés ou ignorés.

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

- ❖ Si vous vous sentez blessé par quelque chose que quelqu'un d'autre a dit ou fait, prenez un moment pour vous demander si cette personne avait vraiment l'intention de vous blesser. Cette personne est peut-être stressée ou pressée. Elle n'avait probablement pas l'intention de vous contrarier.
- ❖ Créez un emploi du temps pour vous-même et partagez-le avec votre équipe. Cela permettra à vos collègues de connaître votre emploi du temps préféré et vos limites personnelles.
- ❖ Apportez des écouteurs au travail et écoutez de la musique relaxante. Si vous travaillez dans un environnement bruyant, cela peut vous aider à éviter les bruits forts et autres interruptions tout en restant physiquement présent et disponible.

## 2. Carrières et orientation professionnelle des INFP

Les INFP aiment contribuer au développement et à l'apprentissage des autres, et ils expriment leur créativité au travers de l'expression écrite ou des arts plastiques. Les INFP aiment accomplir un travail qui a du sens et collaborer avec des gens qui partagent leurs valeurs. Les INFP sont susceptibles d'être attirés par des métiers dans le conseil et le développement personnel, ainsi que l'art et l'écriture.

Lorsqu'ils choisissent leur carrière, les personnes ayant le profil INFP aiment aider les autres à se développer et à apprendre. Ils veulent que leur travail ait du sens et aiment travailler avec un groupe de personnes partageant les mêmes idées et visant un objectif commun.

Les INFP sont des écrivains et des artistes visuels nés. S'ils n'exploreraient pas une carrière dans les arts, ils trouvent souvent le moyen d'intégrer ces compétences dans leur travail quotidien.

Lorsqu'ils sont confrontés à un dilemme, les INFP ont tendance à tenir leur équipe ou leur entreprise responsable de leur mission. Ils rappellent aux autres leurs valeurs fondamentales et les aident à trouver de nouvelles approches et de nouvelles façons de faire les choses.

### Exemples de métiers fréquents pour les INFP

- |                      |                                     |                         |
|----------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| ❖ Écrivain           | ❖ Comédien                          | ❖ Libraire              |
| ❖ Traducteur         | ❖ Professionnel de la santé mentale | ❖ Conservateur de musée |
| ❖ Musicien, Parolier | ❖ Conseiller                        | ❖ Ressources humaines   |
| ❖ Artiste visuel     | ❖ Animateur                         | ❖ Sociologue            |
| ❖ Graphiste          | ❖ Porte parole d'association        | ❖ Professeur            |
| ❖ Photographe        |                                     | ❖ Vente ou marketing    |

## **Tendances de carrière pour les INFP**

Les personnes ayant le profil INFP aiment faire la différence dans ce qu'elles entreprennent. Bien que les INFP aient tendance à préférer un travail réfléchi qui leur permet de faire une différence en coulisses, ils veulent également voir que le travail qu'ils font améliore les choses pour les gens de leur communauté.

## **Style de leadership des INFP**

Malgré leurs projets ambitieux et leur désir d'aider les autres, les INFP n'assument pas souvent des rôles de leadership au travail. Seuls 3 % des dirigeants dans le monde ont le profil INFP.

Les personnes ayant le profil INFP ont un fort désir d'aider les autres à s'épanouir, ce qui fait d'elles des leaders influents et inspirants dans des rôles créatifs ou peu stressants. Leur style de leadership a tendance à être fermement ancré dans les valeurs et les normes plutôt que dans la discipline et la hiérarchie.

En tant que leaders, les INFP encouragent leurs équipes à trouver des solutions créatives et à envisager différentes approches avant de se mettre d'accord sur un plan d'action. Cependant, ils peuvent avoir tendance à prêcher leurs points de vue, ce qui peut irriter ou stresser les autres. Ils ont également tendance à intérieuriser le stress et les conflits, ce qui peut les amener à commencer à prendre les choses personnellement ou à s'apitoyer sur leur sort lorsque les choses deviennent difficiles.

## **INFP dans une équipe**

Les INFP apprécient la communauté et la collaboration qui accompagnent le travail en équipe, mais ils ont tendance à être lents à s'ouvrir et à exprimer leurs propres points de vue. Une fois qu'ils ont une base solide de confiance (et, surtout, un objectif commun), les INFP sont souvent motivés par l'atmosphère communautaire.

Les INFP préfèrent généralement travailler de manière indépendante. Cependant, ils apprécient d'avoir un collègue de confiance avec qui échanger des idées ou une petite équipe de personnes travaillant seules vers un objectif commun.

### 3. Les INFP et les relations

Les personnes ayant le profil INFP sont sensibles et profondément réfléchies. Elles mettent souvent du temps à s'ouvrir aux autres et ont tendance à être très sélectives quant aux personnes qu'elles laissent entrer dans leur monde intérieur.

Même s'ils peuvent sembler difficiles à atteindre, les INFP ont souvent un fort désir intérieur de faire une différence dans la vie des personnes qui leur sont chères. Ils ont tendance à devenir très proches des personnes en qui ils ont confiance et sur lesquelles ils peuvent compter.

#### Conflits

Les INFP sont souvent capables de comprendre intuitivement la dynamique d'un groupe, même lorsqu'ils viennent de rencontrer les personnes impliquées. Cela leur permet de « lire » l'ambiance facilement.

En général, les INFP ont tendance à affronter les conflits de front, en soulevant les problèmes ou les difficultés avec les autres au fur et à mesure qu'ils surviennent. Cependant, ils peuvent parfois être indirects lorsqu'il s'agit de résoudre complètement le problème.

Si vous avez le profil INFP, vous pouvez minimiser les conflits dans vos relations :

- ❖ En communiquant clairement et directement ce que vous attendez des autres. Sinon, vos souhaits ou vos besoins risquent d'être mal compris, ce qui prolongerait le conflit plus longtemps que nécessaire.
- ❖ En prenant un moment pour comprendre le point de vue de l'autre personne. Tout comme vous avez tendance à vous laisser guider par vos propres valeurs, d'autres personnes peuvent avoir des valeurs différentes. Veillez à ne pas les rejeter.
- ❖ En suivant un conflit jusqu'à sa résolution. Lorsque vous pensez qu'un problème est résolu, demandez à l'autre personne si elle ressent la même chose avant 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 INFP et l'amour

Les personnes ayant le profil INFP ne sont pas connues pour avoir tendance à sortir avec n'importe qui. Au lieu de cela, elles ont tendance à choisir un partenaire en fonction de la confiance mutuelle et des valeurs partagées. Parce qu'elles regardent toujours vers l'avenir, elles voient souvent le potentiel d'un partenariat à long terme dans leurs relations.

Les INFP sont souvent très sélectifs quant aux personnes avec lesquelles ils partagent leurs sentiments les plus profonds, il leur faut donc beaucoup de temps pour laisser entrer un partenaire potentiel. Une fois qu'ils sont en couple, ils sont empathiques, dévoués et loyaux. Ils ont tendance à être très à l'écoute des sentiments de leur partenaire et consacreront souvent beaucoup de réflexion et d'efforts à aider leur partenaire à atteindre ses objectifs.

## Les INFP 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 INFP sont généralement perçus par leur famille comme collaboratifs, attentionnés et résolus à agir ouvertement. À moins qu'ils ne soient stressés, bien sûr.

Les INFP peuvent se sentir stressés si leurs enfants les empêchent d'explorer leur propre individualité. Ils ont tendance à ne pas aimer les tâches fastidieuses de garde d'enfants ou à être pressés.

Si vous avez le profil INFP et que vous pensez que votre enfant partage vos préférences en matière d'Intuition 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 conscience de soi vous aidera à modifier votre communication et votre style parental pour mieux répondre à ces préférences.

## Les INFP et l'amitié

En tant qu'amis, les INFP ont tendance à privilégier l'authenticité et la profondeur par-dessus tout. Ils réservent souvent leur véritable personnalité – leur moi le plus profond – à un petit nombre de personnes.

Les INFP sont généralement de bons auditeurs. Bien qu'ils puissent s'immiscer dans la vie d'un ami pour essayer de l'aider, ils savent intuitivement ce dont leurs amis ont besoin et prendront du recul si nécessaire.

---

*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/>