

Le type INFJ

Le Conseiller - L'Avocat - Le Mystique

(Introversion, Intuition, Sentiment, Jugement)



Les personnes ayant le profil INFJ savent apporter un soutien et une aide avec dévouement. Elles croient en un code éthique qui met les humains au premier plan ; par conséquent, elles ont tendance à se concentrer sur la recherche ou la création d'un milieu harmonieux. Elles recherchent souvent un sens ou un but profond dans la vie. Elles ont besoin de voir le bien commun dans un plan ou un projet afin de s'y investir réellement. Mais une fois qu'elles l'ont trouvé, elles deviennent des penseurs novateurs motivés par leur vision d'un avenir meilleur pour toutes les personnes impliquées.

Les INFJ sont généralement compatissants, idéalistes ainsi qu'imaginatifs et visionnaires. Ils sont également sensibles et réservés.

Le profil INFJ en quelques mots

❖ Privé	❖ Imaginatif	❖ Solitaire
❖ Compatissant	❖ Visionnaire	❖ Introspectif
❖ Idéaliste	❖ Humaniste	❖ Organisé
❖ Réservé	❖ Pense au long terme	❖ Prévoyant
❖ Profond	❖ Sensible	❖ Doux
❖ Réfléchi	❖ Bienveillant	❖ Dévoué
❖ Intuitif	❖ Passionné	

1. Forces et faiblesses de l'INFJ

Points forts du type INFJ

Les INFJ aiment trouver un objectif commun pour tous, inspirer les autres et concevoir de nouvelles façons de réaliser cet objectif.

Les INFJ à leur meilleur

Les personnes ayant le profil INFJ souhaitent souvent changer le monde pour le meilleur. Ce sont des idéalistes ; ils veulent améliorer les choses pour ceux qui en ont vraiment besoin et ils aiment aider les autres à grandir et à devenir de meilleures versions d'eux-mêmes.

Ils sont également indépendants et savent souvent exactement ce qu'ils veulent faire ensuite sans avoir besoin de demander des conseils ou des orientations.

Les INFJ ont tendance à être perçus comme des personnes calmes et réservées. Ils gardent souvent leur énergie pour les personnes qui comptent le plus pour eux, ce qui peut donner à ceux qui reçoivent cette énergie le sentiment d'être spéciaux.

Points de développement potentiels pour les INFJ

En raison de leur nature profonde et sensible, les INFJ peuvent facilement être blessés. Leur idéalisme les pousse également à critiquer les autres qui ne semblent pas se soucier autant qu'eux des questions humanitaires ou de la lutte contre l'injustice. Cette approche critique pourrait jouer contre eux si elle décourage les autres de s'impliquer.

INFJ et le stress :



Les INFJ seront typiquement stressés dans les situations présentées par cette tête de type MBTI. Dans les situations particulièrement stressantes, ils ont tendance à se sentir physiquement stressés et très en colère, en devenant obsédés par des détails sans importance, et avoir tendance à l'excès.

Les INFJ sont parfois perçus comme des êtres individualistes, secrets, voire mystérieux, et parfois incapables de verbaliser leurs visions intérieures d'une manière compréhensible pour les autres.

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 INFJ. 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 INFJ peuvent avoir du mal à garder leurs sentiments personnels à l'écart de leurs interactions avec les autres. Ils risquent de devenir stressés s'ils se sentent sous-estimés, rejetés ou ignorés.

Si vous avez un profil INFJ, 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 INFJ

Les personnes ayant le profil INFJ recherchent souvent des emplois qui leur permettent de faire une différence dans la vie des gens. Ils travaillent souvent dans des domaines où ils peuvent améliorer les systèmes sociaux, aider les gens à trouver un emploi ou répondre aux besoins spirituels des gens. Et une fois qu'ils ont choisi un cheminement de carrière, ils s'y tiendront probablement pendant longtemps.

Les INFJ préfèrent souvent travailler seuls ou avec un petit groupe de collègues partageant les mêmes idées. Ils aiment un travail calme et régulier qui produit des résultats notables. Vous trouverez souvent des INFJ travaillant dans le domaine des arts, de l'éducation ou pour des causes humanitaires ou sociales.

Exemples de métiers fréquents pour les INFJ

- | | | |
|----------------------|---|--|
| ❖ Professeur | ❖ Traducteur | ❖ Organismes à but non lucratifs |
| ❖ Art-thérapeute | ❖ Rédacteur ou directeur artistique | ❖ Juriste |
| ❖ Conseiller | ❖ Diététicien | ❖ Avocat pour la protection de l'environnement |
| ❖ Travailleur social | ❖ Psychologue | ❖ Scientifique |
| ❖ Bibliothécaire | ❖ Psychiatre | ❖ Généalogiste |
| ❖ Archiviste | ❖ Métiers de l'enfance ou garde d'enfants | |
| ❖ Écrivain | | |

Tendances de carrière pour les INFJ

Les INFJ aiment généralement travailler pour des organisations à vocation humanitaire et qui possèdent une réputation d'intégrité. Ils aiment concevoir des programmes ou des services innovants et soutenir les besoins spirituels d'autrui. Les INFJ sont attirés par les métiers artistiques, dans l'enseignement ou le social.

Les personnes ayant le profil INFJ aiment faire la différence dans ce qu'ils entreprennent et réalisent. Bien que les INFJ 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 autres personnes de leur communauté.

Style de leadership des INFJ

Seuls 2 % des dirigeants du monde entier s'identifient comme des personnalités de type INFJ. Bien qu'ils ne soient pas attirés par les rôles de leadership, ils ne seraient pas de mauvais dirigeants s'ils étaient appelés à occuper un poste de pouvoir.

Lorsqu'on leur demande de diriger une équipe, les INFJ se fixent des objectifs à long terme et réfléchissent à la manière dont chaque décision affecte les personnes qu'ils dirigent. Cela fonctionne très bien dans certaines professions. Ils sont réfléchis, attentionnés et plus que capables de voir la situation dans son ensemble et de diriger une équipe.

INFJ dans une équipe

Les INFJ aiment collaborer en équipe. Ils essaient de maintenir le travail d'équipe aussi démocratique que possible et d'écouter l'avis de chacun lors de la résolution de problèmes ou de la prise de décision. Les INFJ sont à leur meilleur lorsqu'ils travaillent avec un groupe de collègues partageant les mêmes idées et passionnés par un problème.

3. Les INFJ et les relations

Les personnes ayant le profil INFJ ont tendance à avoir un don pour comprendre intuitivement les relations et les significations complexes. Elles ont souvent beaucoup d'empathie pour les autres, ce qui leur permet de comprendre facilement les sentiments de leur partenaire, de leurs pairs, de leur famille et de leurs amis. Elles sont également perçues comme mystérieuses, car elles ont tendance à ne partager leurs intuitions qu'avec les personnes auxquelles elles font confiance.

Elles sont parfois considérées comme réservées ou mystérieuses, mais souvent amicales envers ceux qu'elles viennent de rencontrer. Cependant, elles ne partageront leurs pensées intérieures complexes qu'avec les personnes dont elles sont proches.

Conflits

Dans les situations de conflit, les personnes avec le profil INFJ exploitent leur connaissance du fonctionnement des autres, œuvrent pour l'harmonie et s'assurent que personne ne souffre de conséquences néfastes à long terme. ([*Introduction to Type® and Conflict*](#), p. 26). Cela peut bien fonctionner pour eux lorsqu'ils obtiennent l'adhésion des autres lors d'un conflit. Cependant, cela peut avoir un prix lorsque les INFJ sont tellement préoccupés par les autres qu'ils ne prennent pas soin de leurs propres besoins.

Le style de conflit FJ des personnes INFJ fonctionne lorsque celles-ci ont besoin de réunir des personnes ayant des points de vue différents le plus tôt possible. Cependant, cette approche peut échouer lorsqu'une personne a clairement raison et l'autre non. Être direct et aller droit au but (avec des détails précis) peut nécessiter plus de souplesse que cette personne n'est prête à faire dans le feu de l'action.

Conseil rapide pour ceux qui ont le profil INFJ : rétablir l'harmonie en cas de conflit peut être une bonne idée pour vous aider à tourner la page. Cependant, cela peut également entraîner le refoulement de sentiments blessés à l'intérieur.

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

- ❖ En concentrant votre énergie sur la recherche de solutions ou la prise de décisions concrètes.
- ❖ En vous rappelant que parfois, les faits et les chiffres sont tout aussi importants que les idées abstraites.
- ❖ En parlant moins et en écoutant plus votre interlocuteur.
- ❖ En faisant un effort pour rester sur la bonne voie, plutôt que de vous éparpiller en proposant ou imaginant des itinéraires alternatifs.

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

Les INFJ et l'amour

Les INFJ peuvent se mettre à l'écoute de leurs partenaires pour anticiper leurs besoins et les moyens d'accroître leur confort. Ils aiment visualiser dans leur esprit comment l'avenir d'une relation peut être plus brillant, ainsi que prendre des décisions dans leur relation d'un point de vue moral et sur la base de valeurs partagées avec leur partenaire. Pour les INFJ, l'harmonie est la clé d'une bonne relation.

Ils sont sélectifs dans le choix de leur partenaire, car ils consacrent beaucoup d'énergie à renforcer les liens entre eux et les autres dans la relation. Cependant, ils ne sont pas toujours très explicites quant à leurs peurs, leurs besoins, leurs sentiments et leurs préoccupations, à moins qu'ils ne sentent qu'ils peuvent totalement faire confiance à l'autre personne.

Les INFJ 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.

En tant qu'INFJ, la partie la plus forte de votre personnalité que votre famille perçoit est le Sentiment extraverti. Cela signifie que votre famille vous perçoit probablement comme une personne collaborative, attentionnée et résolue à l'extérieur, car ce sont les traits que vous leur montrez le plus souvent (c'est-à-dire la partie de votre personnalité que vous extravertissez). À moins que vous ne soyez stressé, bien sûr.

En tant que parent, vous vous sentirez probablement stressé par le fait de ne pas vous sentir apprécié, de ne pas respecter vos horaires, de vous sentir incompris et de ressentir de la négativité. Connaître vos déclencheurs de stress est particulièrement important en tant que parent, car vous devez être capable de prendre soin de vous-même pour mieux prendre soin de vos enfants. Si vous pensez que les préférences de votre enfant sont similaires aux vôtres (en particulier en ce qui concerne les préférences Intuition et Sentiment), vous pouvez mieux comprendre comment il assimile les informations et comment il prend des décisions –deux éléments très importants en termes de communication en tant que parent.

Si vous pensez que les préférences de votre enfant sont différentes des vôtres (surtout s'il a une préférence pour la Sensation ou la Pensée), vous saurez comment modifier votre style de communication et votre façon d'élever vos enfants pour mieux répondre à ses préférences. Essentiellement, vous serez capable de « parler leur langue ». En intégrant la conscience des différences dans la vie de votre famille, toute votre famille bénéficiera de ces connaissances, tout comme vous bénéficierez de la mise en pratique de vos connaissances sur la personnalité.

Les INFJ et l'amitié

En amitié, les INFJ peuvent souvent percevoir des schémas dans les relations et les interactions avec les autres. Ils ont tendance à être empathiques envers leurs amis, et à faire preuve de capacité de compréhension des sentiments des autres. Ils ont également tendance à être des amis très compatissants et sympathiques, faisant souvent passer les besoins des autres avant les leurs. Bien qu'ils soient très doués pour motiver et encourager leurs amis, les INFJ n'ont souvent que de petits groupes d'amis proches car ils apprécient leur temps calme et solitaire pour se ressourcer.

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/>