

INFP – L'idéaliste



Portrait

Les INFPs se focalisent sur leurs valeurs et ils consacrent leur vie à suivre un idéal. Ils sont souvent amenés à rassembler les gens autour d'un projet commun et font en sorte que chacun trouve sa place dans le groupe. Créatifs, ils sont constamment à la recherche de nouvelles idées ou possibilités. Ils avancent tranquillement vers ce qui est important pour eux et abandonnent rarement leur objectif. Malgré leur modération et leur délicieux sens de l'humour, ils sont difficiles à bien connaître ce qui peut conduire autrui à les négliger. C'est lorsqu'ils travaillent à rendre la réalité conforme à leurs aspirations qu'ils expriment le mieux leur tempérament.

Les INFPs sont des personnes calmes, souples et faciles à vivre. Ils suivent leurs valeurs internes et bien qu'ils savent se montrer ouverts aux idées nouvelles, ils peuvent devenir intraitables lorsqu'une de leurs valeurs fondamentales leur semble bafouée.

Ils sont dotés d'une vie intérieure très riche et d'une sentimentalité complexe. Il peut être parfois difficile de les comprendre, car ils ont tendance à garder secrets leurs sentiments et leurs convictions passionnées, qu'ils ne partagent qu'avec une petite poignée de proches.

Les INFP sont les plus idéalistes des Idéalistes, et de tous les types en général. Ils se focalisent sur le besoin d'améliorer le monde pour les êtres humains. Leur première motivation est de trouver le sens de leur vie. Quelle est leur mission, leur vocation ? Comment peuvent-ils servir au mieux l'humanité ? Idéalistes et perfectionnistes, ils ne se ménagent pas pour atteindre le but qu'ils se sont fixés.

Les INFPs sont dotés d'une puissante intuition psychologique, sur laquelle ils s'appuient énormément pour se guider, cherchant constamment la valeur de la vie au travers de leurs découvertes. Trouver la vérité et le sens qui sous-tend les choses est en quelque sorte leur « mission ». Chaque rencontre, chaque élément de connaissance est passé au crible de leur système de valeurs interne, afin d'évaluer s'il peut permettre d'affiner ou de redéfinir leur chemin de vie. Mais l'objectif final reste toujours le même – l'INFP est mû par le besoin d'aider les gens et de rendre le monde plus agréable à vivre.

Raisonné et prévenant, l'INFP sait écouter et mettre les autres à l'aise. Bien que souvent réservé dans l'expression de ses émotions, son attention est profonde et il est sincèrement désireux de comprendre autrui. Cette sincérité est perçue par les autres, ce qui fait de lui un ami et un confident apprécié. L'INFP peut se montrer chaleureux à l'égard de ceux qu'il connaît bien.

Il n'aime pas les conflits, et se montre capable d'aller assez loin pour les éviter. Lorsqu'il y est confronté, c'est toujours à travers ses sentiments qu'il percevra la situation. Il accorde peu d'importance au fait de savoir qui a tort ou raison, mais se concentre plutôt sur ce qu'il ressent, sans se préoccuper vraiment de savoir s'il a raison. Il n'aime pas ressentir des émotions négatives, ce qui peut l'amener à réagir de façon irrationnelle ou illogique en cas de situation conflictuelle. En revanche, les INFPs font d'excellents médiateurs lorsqu'ils ne sont pas personnellement impliqués, compte tenu de leur capacité à comprendre intuitivement les motivations et sentiments des uns et des autres, et de leur volonté réelle d'apporter une aide.

Les INFP sont des personnes plutôt souples et décontractées, du moins aussi longtemps que les valeurs auxquelles ils attachent de l'importance ne sont pas bafouées. Car dans ce cas, ils peuvent se transformer en défenseurs agressifs et passionnés de leur cause. Dès lors qu'un INFP a adopté une tâche ou un projet dans lequel il s'investit, il s'agit alors d'une « cause » à ses yeux. Bien qu'ils ne soient pas particulièrement portés sur les détails, ils se montrent capables d'assumer chaque détail avec détermination et vigueur quand ils travaillent pour leur cause.

Par contre, en ce qui concerne les aspects prosaïques de la vie quotidienne, ils en sont typiquement et totalement déconnectés. Ils peuvent par exemple rester des mois sans remarquer une tache sur le tapis, mais nettoyer soigneusement et minutieusement un grain de poussière sur leur agenda...

Les INFPs n'aiment pas devoir se préoccuper des faits réels et de la logique. Leur attention étant concentrée sur leurs ressentis et sur la condition humaine, il leur est difficile de juger de façon impersonnelle. Ils ne comprennent pas l'utilité de l'objectivité ou bien n'y croient pas, c'est un domaine dans lequel ils se montrent généralement inefficaces. D'où la réticence pour une majorité d'entre eux à se servir de la logique dans leurs analyses, même si certains ont développé cette faculté et leur capacité à l'utiliser. En revanche, sous l'effet du stress ou de la colère, les INFP peuvent faire preuve d'une tendance surprenante à user et abuser d'une logique impitoyable,

jetant l'un après l'autre sur le tapis des faits (souvent inexacts) dans un véritable débordement émotionnel.

Les INFP ont des valeurs élevées et sont perfectionnistes. Ils peuvent s'avérer trop durs vis-à-vis d'eux-mêmes, ne s'accordant pas assez de crédit. Il peut également leur être difficile de travailler sur un projet au sein d'un groupe, compte tenu du fait que leurs exigences sont vraisemblablement plus élevées que celles des autres membres. Les questions de « contrôle » sont susceptibles de leur poser quelques problèmes dans le cadre du groupe. Il leur faudra établir un équilibre entre leurs idéaux élevés et les nécessités de la vie quotidienne. Tant que ce problème n'est pas résolu, ils peuvent avoir du mal à trouver la satisfaction et même en arriver à être confus et paralysés quant à leurs choix de vie.

Ils font souvent de talentueux écrivains. Autant ils peuvent s'avérer gauches et maladroits dans leur expression orale, autant ils ont une capacité extraordinaire à définir et exprimer leurs sentiments par écrit. On les retrouve aussi fréquemment dans les services sociaux, ou dans des professions de conseil et de formation. Tout ce qui consiste à travailler pour le bien public sans avoir recours de façon trop directe à la logique leur convient.

Ceux qui ont réussi à développer le meilleur de leurs qualités sont en mesure d'accomplir réellement des choses prodigieuses, pour lesquelles ils s'accorderont rarement du crédit. On trouve parmi eux les plus grands catalyseurs de l'humanité.

Les valeurs auxquelles croient les INFPs leur sont strictement personnelles. Elles sont le fruit de leur propre recherche et non de dogmes ou de règles imposées de l'extérieur qu'ils ont en horreur et qu'ils peuvent même prendre un malin plaisir à contredire. Tout ceci fait que parfois l'originalité de leur démarche est ignorée et leur contribution sous-estimée. D'ailleurs la reconnaissance sociale leur importe en général assez peu ; en revanche, ils aiment que leurs sentiments et leurs idéaux soient reconnus.

Les INFPs ont l'esprit ouvert, imaginaire et flexible. Apprendre davantage, continuer à évoluer est pour eux une seconde nature. Cette curiosité jointe à leur exigence élevée d'idéal les rend souvent perfectionnistes.

Un INFP soignera tous les détails d'un travail jusqu'à ce que chaque élément soit parfait et cohérent avec l'ensemble.

La souplesse des INFPs trouve sa limite quand leurs valeurs fondamentales sont violées ou risquent de l'être. Ils peuvent alors se montrer intransigeants, voire rigides dans leurs positions tant ils tiennent à leurs idéaux.

Les INFPs apprennent bien quand ce qu'ils étudient à un sens pour eux, correspond à leur idéal, même si le domaine choisi n'est pas le plus adapté à leurs capacités.

Parfois leur idéalisme peut tourner au fanatisme et à refuser de prendre en compte les éléments qui vont à l'encontre de leurs valeurs. Inversement, ce souci de perfection peut les amener à ne jamais conclure; s'ils ne sont pas poussés par des délais impératifs les INFPs peuvent ne pas terminer la phase de préparation d'un travail. Et si la phase préparatoire les motive fortement, l'application les laisse plus indifférents ; ils peuvent alors manquer de rigueur dans la mise en oeuvre.

Enfin dans leur recherche de perfection et d'harmonie, les INFPs peuvent ne pas savoir dire non aux demandes qui leur sont adressées et se laisser manger, quitte ensuite à s'en vouloir, ou à être momentanément saturés par ceux qui ont abusé de leur temps.

Confronté à une logique abstraite l'esprit des INFPs peut patiner. Ce qui semble simple pour d'autres devient un obstacle difficilement surmontable pour l'INFP, ses facultés cérébrales, souvent très vives par ailleurs, semblant alors se bloquer. L'INFP pourra ainsi développer des raisonnements compliqués auxquels il donnera une apparence de logique pour justifier ses valeurs subjectives ou bien il cherchera à avoir raison à tout prix.

Il est important pour eux d'être à l'écoute de leurs propres besoins, de leurs sensations intérieures. Ils auront là un contact concret qui leur signalera quand ils ont dépassé leurs propres limites et qui notamment leur indiquera quand il devient impératif de dire non.

Les INFPs ont tout intérêt à prendre soin de leur corps, à veiller à leur alimentation, à leur hygiène de vie; ils peuvent aussi trouver les moyens matériels d'exprimer leur créativité artistique qui est grande, musique, peinture, danse, ...

Carrière

L'INFP est une personnalité spéciale et sensible qui a besoin d'une vocation plus que d'un « job ». Les INFPs ont besoin de sentir que tout ce qu'ils font dans leur existence s'accorde à leur puissant système de valeurs interne et que leur activité leur permet de s'engager dans un processus d'évolution positif. Ils recherchent un sens profond dans leurs activités. Ils se sentiront donc au mieux dans des voies qui leur permettent d'exprimer leurs valeurs et de travailler au bien de l'humanité. A noter que presque tous les grands écrivains du monde appartiennent à cette typologie.

Carrières possibles

Écrivains

Assistants sociaux

Enseignants / professeurs

Psychologues

Psychiatres

Musiciens

Relations

Les INFPs apparaissent comme des personnes calmes et agréables. Tranquilles et paisibles, avec des désirs simples. Mais en fait, leur vie intérieure est extrêmement intense, ce qui leur accorde une capacité à aimer et à prendre soin de l'autre dans leurs relations privées, avec une profondeur qu'on ne retrouve pas dans toutes les typologies. Sélectifs dans leurs attachements, ils se montrent relativement réservés lorsqu'il s'agit d'exprimer leurs sentiments intimes. C'est à une petite poignée de proches qu'ils réservent leur plus profonde affection. Généralement faciles à vivre et capables d'apporter leur soutien à ceux qu'ils aiment, leur fonction « sentiment introverti » les rend très réceptifs aux sentiments d'autrui. Prudents et lents à accorder leur confiance au début d'une relation, ils s'avèrent farouchement loyaux une fois engagés. Compte tenu du puissant système de valeurs qui est au cœur de leur identité, ce sont des individus passionnés qui accordent une importance toute particulière à la profondeur et à l'authenticité dans les relations. Ceux qui respectent leurs idéaux fondamentaux s'attirent leur estime. Bien que globalement souples et accommodants, ils peuvent par contre devenir de façon surprenante extrêmement rigides, durs et intolérants lorsqu'on ne respecte pas ce à quoi ils tiennent.

Points forts

- Chaleureux et attentifs au bien-être de l'autre
- Sensibles et perceptifs aux sentiments d'autrui

- Loyaux et capables de s'engager – Ils privilégient les relations durables
- Profonde capacité à aimer et à prendre soin de l'autre
- Recherche de relations équilibrées
- Capables de soutenir et d'encourager
- Savent comprendre et respecter la liberté et l'individualité du partenaire
- Savent bien s'exprimer
- Flexibles et adaptables

Points faibles

- Tendance à être timides et réservés
- N'aiment pas qu'on envahisse leur espace privé, leur intimité
- Supportent mal les conflits
- Supportent mal la critique
- Fort besoin de recevoir des appréciations et des encouragements
- Réactions trop émotionnelles dans les situations de stress
- Difficultés à quitter une relation nuisible
- Difficultés à réprimander ou à punir
- Trop grande réserve dans l'expression des sentiments
- Trop perfectionnistes, ce qui peut les porter à être constamment insatisfaits d'eux-mêmes
- Tendance à se sentir responsables des problèmes, à porter le monde sur leurs épaules

Relations sentimentales

Les INFPs font preuve d'un engagement et d'une loyauté assez extraordinaires dans leurs relations. Avec la fonction sentiment dominante, l'harmonie et les sentiments chaleureux sont indispensables à leur bien-être. S'ils ne sont pas engagés dans une relation qui correspond à ces critères, ils sont investis soit à en rechercher une, soit à la créer dans leur imagination.

Leur tendance idéaliste et romantique les incline facilement à fantasmer sur une relation ou une situation plus "parfaite". Ils peuvent également idéaliser leur partenaire, en lui attribuant des qualités qu'il ne possède pas dans la réalité. La plupart des INFPs a du mal à combiner ses vues hautement idéalistes avec la réalité quotidienne, ce qui les conduit à ressentir une insatisfaction constante vis-à-vis d'eux-mêmes et de leur relation intime. Néanmoins, leur amour profond et sincère, ainsi que leur horreur des conflits en fait des personnes loyales à leurs engagements, malgré leur difficulté à trouver la sérénité intérieure.

Cette tendance à mettre leur compagne ou compagnon sur un piédestal n'est cependant pas nuisible à la relation, contrairement à ce qui peut arriver avec d'autres types portés aux mêmes dispositions. En effet, les INFP travaillent activement et constamment à maintenir leur idéal. Leur capacité à se montrer affectueux, positifs et fiers de leur partenaire résiste donc à l'épreuve du temps.

Bien qu'ils soient peu portés à s'intéresser aux tâches ménagères ou administratives, ils savent toutefois se montrer à la hauteur de leurs obligations lorsqu'ils sont amenés à le faire. A condition de le vouloir, ils peuvent être de bons gestionnaires.

Sur le plan sexuel, les INFPs sont lents à se sentir en confiance avec leur partenaire. Mais une fois leur confiance acquise, ils conçoivent l'intimité sexuelle comme une opportunité d'exprimer leurs profonds sentiments. Plus qu'à l'acte sexuel en lui-même, ce sont aux mots doux et à l'échange des sentiments amoureux qu'ils accordent de l'importance. Compte tenu de leur plaisir à servir l'autre, ils sont probablement plus attentifs à la satisfaction du partenaire qu'à la leur.

L'écueil majeur qu'ils peuvent rencontrer est en fait leur intense aversion à l'égard des conflits et des critiques. Et ils ont une certaine propension à se sentir critiqués personnellement, même lorsque ce n'est pas le cas. Le moindre désaccord est perçu comme une agression personnelle, leur réponse devenant alors singulièrement irrationnelle et émotionnelle. Ce type de difficulté est particulièrement manifeste dans leurs relations avec des individus qui appartiennent aux catégories Pensée et Jugement (TJ). Ces derniers en effet ont une approche objective et assertive qui les porte fréquemment à exprimer des opinions sur n'importe quel sujet. En cas d'opinion négative, l'attitude du TJ peut paraître agressive à l'INFP, qui réagit alors de façon émotionnelle avec une impression vague mais accentuée qu'il est en quelque sorte responsable de cette négativité.

Chez les INFP dont la fonction Intuition (N) n'a pas été suffisamment développée pour contrebalancer les effets de la fonction Sentiment (F), cette inclination peut laisser présager bien des nuages dans la relation intime. Leur détresse émotionnelle extrême en cas de désaccord les empêche de réagir efficacement. Ne trouvant aucune solution pour échapper au conflit, ils ont alors tendance à réagir de façon brusque et agressive, ou à user de tactiques subversives telles que la culpabilisation pour manipuler leur partenaire et en obtenir le soutien positif auquel ils aspirent. Mais ce genre de comportement n'est pas vraiment bénéfique à la longévité et à la santé d'une relation. Ceux qui identifient cette tendance chez eux devront travailler en priorité à développer

leur capacité à admettre la critique de façon objective et non pas personnelle. Ils devraient s'efforcer de se souvenir que les disputes ne sont pas toujours de leur faute, et ne signifient pas non plus inévitablement la fin du monde. Elles font partie de la vie, et la meilleure façon de les éradiquer est de confronter le désaccord lorsqu'il surgit, plutôt que de devoir s'y atteler plus tard par la force des choses une fois que le problème a pris trop d'ampleur.

Dans la mesure où ils tiennent particulièrement à leur liberté et à leur jardin secret, les INFPs savent respecter ceux d'autrui. C'est avec un compagnon ou une compagne capable de les prendre tels qu'ils sont, en acceptant leur style de vie et leur opinions particulières, qu'ils ont les meilleures chances de s'entendre. Jalousie et possessivité ne font pas partie de leur façon d'aimer, ce qui leur permet non seulement de respecter l'indépendance et l'espace privé de leur partenaire, mais aussi de le soutenir fermement et loyalement dans ses projets.

Pour l'INFP, l'amour est une question d'engagement total, il est donc difficile à atteindre. Ils comparent scrupuleusement la réalité à leurs idéaux. « J'ai attendu d'avoir 30 ans pour me marier, et même alors, j'étais insatisfait de ne pas avoir trouvé la perfection, confesse un INFP. Jusqu'à ce que je réalise que je pouvais contribuer à réaliser moi-même cet idéal, plutôt que d'attendre qu'il vienne à moi. »

Compte tenu de leur idéal auquel ils tiennent fermement, les INFPs préparent et organisent soigneusement le premier rendez-vous avec leur bien-aimé, en veillant tout particulièrement aux détails esthétiques : le bouquet de fleurs est à sa place, la bouteille de vin adéquate est ouverte, et le menu ad hoc a été commandé.

Les INFPs ont des difficultés à parler de leurs sentiments. Ils sont même tellement réservés qu'ils peuvent en arriver à oublier de communiquer leur amour à leur partenaire, mais ils ont besoin en revanche de preuves d'amour de sa part.

En cas de problèmes dans la relation, les INFPs sont profondément touchés mais ont du mal à accepter de discuter des problèmes et de dévoiler ce qu'ils ressentent. Ils vivent très mal le rejet et ont tendance à y réagir de façon trop émotionnelle.

En résumé, les INFPs sont donc des partenaires positifs et aimants, la qualité de la relation étant un point primordial dans leur existence. Prudents et précautionneux dans les débuts, ils s'engagent ensuite fermement et loyalement sur la durée. Ils

prennent leurs relations très au sérieux et sont susceptibles de fournir de gros efforts pour les rendre harmonieuses.

C'est particulièrement auprès du type [ENFJ](#) que les INFP ont les meilleures chances de trouver leur bonheur.

Comme parents

L'INFP est un parent "naturel". A l'aise dans ce rôle, il le conçoit comme une extension normale de son système de valeur : c'est au travers de ses enfants qu'il envisage de perpétuer les idéaux qui sont les siens. Très responsable dans son rôle parental, il est en général un père ou une mère chaleureux, encourageant et flexible, ce qui fait de lui un parent plutôt facile à vivre.

Son refus des conflits le conduit à développer une approche souple et diversifiée. Il n'est pas fondamentalement porté à exercer son autorité via les punitions ou la discipline, et s'en remet volontiers à son partenaire dans ces domaines. Dans le cas où l'autre membre du couple est absent ou ne peut, d'une façon ou d'une autre, assumer son rôle disciplinaire, l'INFP devra fournir un effort conscient pour offrir à ses enfants une structure ferme sur laquelle ils pourront se développer.

Mais s'il n'aime pas punir, l'INFP tolère mal en revanche que ses valeurs fondamentales ne soient pas respectées. Dans ce cas-là, il n'hésite pas alors à exercer la discipline et à talonner son enfant en exigeant un changement d'attitude.

Respectueux de l'identité et de la personnalité de ses enfants, il veille à leur accorder une place à part entière en tant qu'individus dans l'organisation familiale. Il devient un protecteur loyal et courageux lorsqu'il s'agit de défendre sa progéniture, et il est le premier à prendre parti pour son enfant si nécessaire.

En règle générale, leurs enfants gardent le souvenir d'un parent souple, patient, dévoué et aimant.

Comme amis

Cordial et attentif, l'INFP tient en haute estime l'authenticité et la profondeur dans les relations. Souvent ouvert aux motivations et aux sentiments d'autrui, il se montre capable d'une bonne entente avec toutes sortes d'individus. Mais il ne dévoile son moi profond et véritable qu'avec une petite poignée de personnes, dans le cadre de relations

amicales intimes et durables. Il est en principe attiré vers ceux avec qui il pourra partager ses idéaux, des types Intuition-Sentiment (NF) comme lui.

Le besoin d'harmonie et le refus des conflits lui rendent l'entente moins facile avec des types fortement marqués par les fonctions pensée (T) et jugement (J). Même s'il se montre capable de travailler avec ces types, il est vraisemblablement peu porté à les apprécier sur un plan personnel.

C'est souvent avec les autres types sentiment (F) qu'il se sent sur la même longueur d'onde.

Leurs confidents et amis considèrent les INFP comme des personnes sincères, altruistes, profondes, attentionnées et originales.

Type Big Five - OCEAN le plus proche : RCUAI, RLUAI