



“La force des introvertis : de l'avantage d'être sage dans un monde survolté” :

le livre de développement personnel de mai

Chaque mois, je vous propose un livre de développement personnel, c'est [mon défi "12 mois, 12 livres" !](#)

Ce mois-ci, j'ai décidé de vous parler d'un sujet qui me touche de près : l'introversion.

Longtemps, j'ai eu l'impression d'être bizarre. Enfant plutôt discrète, j'étais plus à l'aise à m'occuper seule dans ma chambre. Je manquais de confiance dans mes interactions sociales et j'avais des difficultés à aller vers les autres. Avec l'âge et la maturité, j'ai compris que non, je n'étais pas asociale, mais simplement introvertie ! A 40 ans, j'ai toujours une personnalité plutôt solitaire, sauvage diraient certains... mais j'ai pris de l'assurance et je me suis épanouie dans des activités dans lesquelles je me sens bien. Je suis maintenant capable de sortir de ma zone de confort, d'aller au contact des autres, tout en respectant mes besoins et en connaissant mes limites.

J'ai donc eu envie de vous présenter un livre sur ce sujet pour deux raisons :

- **aider les personnes introverties** à mieux se connaître et à identifier tous les avantages et les forces que représente l'introversion, tout en évitant les pièges ;
- **aider les personnes extraverties** à mieux comprendre les introvertis (car non, nous ne vous regardons pas de haut, malgré les apparences ;-))

Que vous soyez introvertis, extravertis, ou un savant mélange des deux, ce résumé vous apportera des clés pour mieux fonctionner ensemble !



Voici donc le livre de développement personnel de mai...



"La force des introvertis : de l'avantage d'être sage dans un monde survolté" de Laurie Hawkes

Préjugés et définition

On a souvent **beaucoup de préjugés sur l'introversion**, surtout lorsqu'on est soi-même extraverti : les introvertis sont timides, froids, impassibles, trop secrets, pas spontanés et détachés de tout et tout le monde. Certains de ces traits de caractère sont une réalité, d'autres non, ou parfois pour certaines personnes introverties seulement !

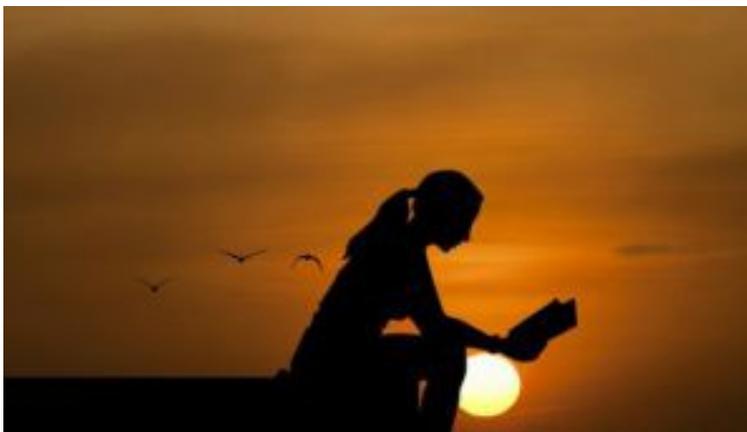
Il est par exemple important de faire **la différence entre timidité et introversion**. Même si certains introvertis sont timides, ce n'est pas le cas de la plupart d'entre eux ! Il y a même des extravertis timides, ce qui est très difficile à vivre.

Même si certains introvertis sont en effet plutôt froids et solitaires, la grande majorité aime le contact avec les autres et peut être de tempérament très sociable, mais dans certaines limites et dans certains contextes.

Ce qui semble faire consensus dans la définition de l'introversion est le fait que **les**



introvertis trouvent leur énergie et se ressource dans la solitude et au contact de leur monde intérieur. Les extravertis, au contraire, tirent leur énergie du contact humain et des interactions sociales, et se sentent mal lorsqu'ils sont trop longtemps isolés.



Je crois que je suis introverti...

D'après Laurie Hawkes, **environ la moitié de la population serait introvertie à divers degrés.** Il est parfois difficile de se définir comme introverti tant les profils sont différents. De la personne extrêmement introvertie à celle qui semble extravertie en apparence, il y a toute une palette de réalités personnelles variées.

La vie semble tellement plus simple pour les extravertis, et la société davantage faite pour eux, que nombre d'introvertis rêveraient de changer de "bord"... Prendre la parole plus facilement, être plus sociables et donc plus appréciés par les autres, ne pas avoir besoin de se forcer pour sortir, que la vie serait plus facile, se disent-ils !

En réalité, il faut émettre un bémol. Il n'y a pas que des avantages à l'extraversion ! Les extravertis sont spontanés, oui, mais parlent parfois avant de réfléchir, et déroutent les autres en changeant d'avis en cours de route. Ils sont parfois tellement exubérants qu'ils en deviennent envahissants. Ils peuvent peiner à trouver la compagnie qui leur est si nécessaire pour se sentir bien.

Une question de nuances et de degrés

Il y a de nombreux degrés d'introversion, qui se mélangent avec des traits de personnalité divers. Tout cela produit une grande palette de nuances et un introverti ne se reconnaîtra pas forcément dans un autre.

Émotions et frontière personnelle

Certaines personnes introverties auront tendance à réagir au monde avec rationalité et sauront mieux se protéger, alors que d'autres doivent composer avec une émotivité qui les rendra plus vulnérables.

Chacun possède également **une frontière personnelle variable**, barrière psychologique qui nous permet de nous situer par rapport au monde et aux autres. Plus on est sensible, plus on va avoir tendance à renforcer cette barrière, au point parfois de paraître impassible et indifférent à ceux qui ne nous connaissent pas bien. Certains, au contraire, n'arrivent pas à se protéger suffisamment et se laissent trop affecter par les circonstances.

Certains introvertis seront **très communicatifs** à travers les expressions de leur visage ou le contact physique avec les autres. Mais la plupart d'entre eux seront plutôt impassibles et réservés : difficile de lire ce qu'ils pensent sur leur visage, et ils réservent le toucher aux personnes intimes.

Les introvertis sont en général **assez lents à réagir**. Il semble même qu'ils passent par une voie neuronale différente et plus lente que les extravertis, leur permettant de réfléchir et d'examiner les données avant d'agir. Ceux qui réagiraient rapidement sont ceux à tendance hypersensible ou ceux qui recherchent constamment l'approbation d'autrui.

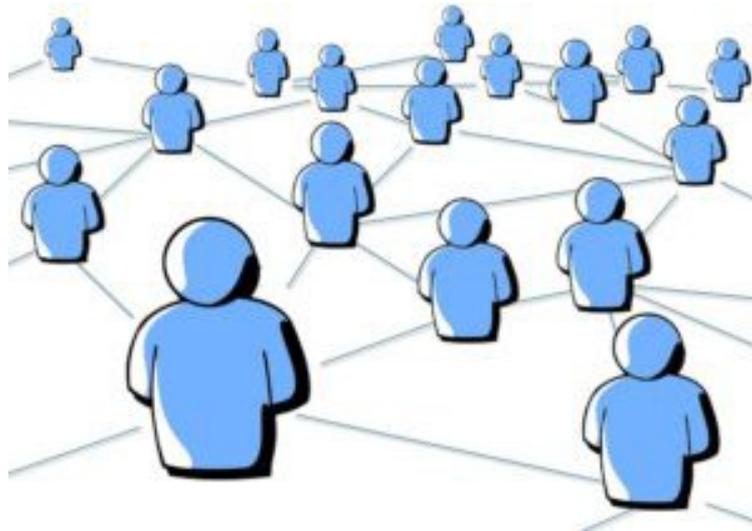
Timides et hautains ?

Le complexe d'infériorité présent chez beaucoup d'introvertis peut se traduire dans deux comportements opposés :

- **l'effet "petite souris"** où la personne va essayer de passer totalement inaperçue : les autres penseront qu'elle est timide...
- **l'effet de supériorité** : la personne, sûre d'elle en apparence, jugera le comportement des extravertis trop puéril et pourra avoir l'air hautaine ou méprisante.

Tourné vers son monde intérieur ?

Pour la majorité des introvertis, cela semble être le cas : ils ont **un intérêt marqué pour leur vie intérieure** et celle des autres. Ils essayeront d'analyser et de comprendre le ressenti et la pensée de chacun. Cependant, il existe aussi une minorité peu portée sur l'introspection. D'autres, même intéressés par leur monde intérieur, auront recours à de nombreuses distractions "superficielles" comme le fait d'avoir toujours la radio ou la TV allumée, afin de distraire leur cerveau tendant vers l'hyperactivité.



La relation aux autres

Les introvertis ont besoin de relations, comme tous les êtres humains ! Mais en moins grande quantité du point de vue du temps passé avec l'autre ou du nombre de personnes. Ils préfèrent les relations proches et en petit comité.

Souvent, leurs amis se comptent sur les doigts d'une main, mais ce sont **des relations profondes**. Peu enclins aux bavardages superficiels qu'adorent les extravertis, peu à l'aise pour discuter de tout et de rien avec des inconnus, les introvertis peuvent paraître peu sociables. Et comme ils sont plutôt passifs dans les relations et laissent souvent aux autres le soin de relancer une rencontre, ils peuvent parfois décourager leurs amis, surtout s'ils sont extravertis !

Dans le couple, la personne sera plus à l'aise pour se livrer, et le conjoint est souvent un de ses meilleurs amis. Pour l'introverti, cette intimité est souvent aussi nourrissante que le fait de rester seul.

Les grands groupes sont par contre quelque chose que les introvertis ont tendance à fuir.

On voit donc qu'il y a **de multiples manières d'être introverti**. Le test de personnalité MBTI, qui décrit 16 types de personnalité, en identifie 8 comme introvertis, mais chaque profil exprime cette introversion de manière différente ! Plus ou moins sensible, social, expressif, timide, ambitieux, etc, chaque introverti est unique.

L'introversion est-elle un problème ?

Non, ce n'est pas un problème... mais cela peut être vécu comme tel !

Pourquoi suis-je introverti ?

D'après les connaissances actuelles, il semble que **cette tendance soit d'abord innée**, mais que la manière dont la personne va (plus ou moins bien) la vivre sera influencée par l'acquis des expériences de l'enfance. Les facteurs pouvant influencer le développement du futur adulte comprennent :

- **la relation avec les parents** et la manière dont ils accueillent et comprennent les particularités de leur enfant ;
- **la société et la culture** qui, chez nous en tout cas, mettent en avant un modèle extraverti tout en dévalorisant les introvertis ;
- **le rang de naissance** : un introverti aîné d'une fratrie sera poussé à s'affirmer et à montrer l'exemple, alors que le cadet pourra se cacher derrière les plus grands ;
- **le genre** : les garçons sont plus encouragés à se montrer démonstratifs que les filles, qui auront davantage de liberté à être rêveuses et discrètes.

Pour simplifier, ces divers facteurs pourront induire **5 parcours de développement** :

- **l'introverti heureux** : accepté tel qu'il est et accompagné dans son évolution, l'enfant devient un adulte introverti mais équilibré, sachant respecter ses besoins et la solitude qui lui faut pour se ressourcer.
- **l'introverti contrarié mais heureux** : l'enfant est bousculé et poussé à adopter un comportement extraverti, allant même jusqu'à ignorer sa nature profonde. Il peut bien le vivre, mais pour certains c'est extrêmement fatiguant.
- **l'introverti malheureux** : l'enfant peut être poussé vers l'extraversion sans jamais arriver à trouver sa place et à être comme ce que les autres aimeraient de lui. Ou alors, l'enfant est laissé à son introversion sans accompagnement pour l'aider à s'épanouir et à développer ses compétences sociales. Ou encore, l'enfant est surprotégé et, bien qu'heureux durant l'enfance, il se retrouve démunie une fois indépendant.
- **l'extraverti contrarié** : contrarié dans son extraversion, l'enfant apprend à se retenir et à ne pas faire parler sa nature. Adoptant des comportements d'introvertis, ses besoins ne seront pas satisfaits et la dépression survient souvent.
- **l'extraverti heureux** : l'enfant est accueilli et encouragé dans son dynamisme.

Un monde pour extravertis

Laurie Hawkes nous décrit **l'évolution de la société occidentale** au cours du 20^e siècle : valorisant d'abord les comportements plutôt sages et bien rangés, l'américanisation de notre monde nous pousse vers des manifestations de plus en plus exubérantes et débordantes, bref extraverties. Prenant exemple sur le concours de l'Eurovision, elle explique que les candidats actuels n'ont aucune chance s'ils ne savent pas danser de manière endiablée, entourés de mouvements et de lumières. Gros contraste avec les gagnants des années 60 qui chantaient sagement, esquissant à peine quelques mouvements. Même à l'école, les enseignants s'inquiètent des élèves trop sages et silencieux : pour réussir dans notre monde actuel, il faut être spontané et dynamique !

Dans cette société d'extravertis, un nouveau mouvement "pro introvertis" émerge depuis les Etats-Unis : des livres, des blogs, des sites web donnant la parole aux introvertis, les décrivant de manière positive et revendiquant cette manière d'être.



Une force ?

Il y a plein de bons côtés et de qualités à l'introversion. En voilà quelques-uns, fréquents chez eux (mais pas forcément chez tous !) :

- A l'aise dans la **solitude** : un introverti s'ennuie rarement car il a la capacité d'apprécier la tranquillité et la solitude.
- Capacité de **réflexion** : comme l'introverti prend son temps, il a la possibilité d'analyser les situations et d'y répondre de manière réfléchie et non impulsive.
- Don pour **l'intimité** : les introvertis sont de bons confidents car ils aiment passer du temps de qualité avec des personnes proches.
- **Profondeur** : les introvertis aiment l'introspection et la profondeur, tant dans leur monde intérieur que dans leurs relations avec autrui.
- **Tranquillité** : ceux qui trouvent l'exubérance fatigante apprécieront beaucoup le côté tranquille des introvertis (comme le dit l'auteur, c'est les meilleurs voisins !)
- **Bons élèves** : plus disposés à l'étude, les introvertis feront de meilleurs élèves et des employés sérieux.
- **Attention à autrui** : les introvertis sont très (parfois trop !) sensibles aux autres, et ceux qui arrivent à trouver les bonnes limites savent s'intéresser à autrui.
- Esprit **indépendant** : l'apparence important moins que la vie intérieure, les introvertis sont moins influencés par les modes et les tendances.
- **Modestie** : les introvertis se mettent peu en avant, tout en étant prêts à se mettre au service d'une personne influente.
- **Autonomie** : assez indépendants, les personnes introverties aiment s'organiser et réfléchir par elles-mêmes.

- **Prudence** : certaines situations stimulantes pour les extravertis vont plutôt être stressantes pour les introvertis, qui auront tendance à éviter les sensations fortes.
- **Économie** : économes dans tous les sens du terme, autant financièrement que dans la dépense d'énergie (les introvertis ont tendance à utiliser davantage leur système nerveux parasympathique qui ralentit la physiologie et les dépenses d'énergie).
- **Pacifisme** : pas compliqués, discrets et faciles à vivre, les introvertis savent tout de même faire preuve d'investissement lorsque la cause leur tient à cœur.

Bien sûr, ces traits de caractère sont plus ou moins présents chez les personnes introverties, mais ils font d'eux des personnes agréables à vivre grâce à leurs qualités humaines !

Un problème ?

Il y a tout de même des moments où l'introversion peut poser problème : **lorsque certains traits de caractère deviennent excessifs**. Les personnes introverties sont davantage exposées aux troubles anxieux par exemple. Voyons quelques situations problématiques :

- **L'isolement** : Comme la solitude est vue comme agréable, certains introvertis pourront petit à petit s'isoler, par goût ou par peur. L'isolement peut également découler de l'incapacité à nouer des relations, notamment lorsque la personne n'a pas été aidée à apprendre les rapports humains. Enfin, cet isolement peut être le résultat d'une fermeture émotionnelle : si la personne n'a jamais appris à se révéler, notamment en suivant l'exemple de ses parents, elle pourra décourager tous ceux qui essayeront de nouer une relation intime.
- **La peur de l'autre** : A force d'indépendance et de solitude, la personne pourra redouter le contact avec les autres. Bien que les timides ne soient pas tous introvertis, certains introvertis sont timides et appréhendent la relation avec l'autre. Lorsque cette timidité devient une peur de l'autre, la personne tombe dans l'anxiété sociale. A l'extrême, cette peur devient une phobie handicapante et rend le contact impossible.
- **La dépendance** : bien qu'ayant besoin de solitude, certains introvertis sont pourtant mal à l'aise tout seuls (à cause d'une "angoisse de séparation" que nous avons tous mais que nous apprenons à gérer en temps normal) et ont besoin d'une présence pour pouvoir fonctionner, par exemple celle de leur conjoint. Ils sont tiraillés entre le besoin de tranquillité et le besoin d'être rassurés par une présence.
- **L'anxiété** : Les personnes introverties ont souvent été des enfants hyper-réactifs, ce qui est une prédisposition à l'anxiété car elles auront moins tendance à entrer en contact avec autrui pour être rassurées que les personnes extraverties.
- **Les TOC** : La tendance à la réflexion chez les introvertis peut dériver vers un comportement obsessionnel. Ils n'arriveront pas à se décider de peur de ne pas faire le bon choix, et peuvent développer des TOC (troubles obsessionnels compulsifs).

Évidemment, la majorité des introvertis ne tombera pas dans ces extrêmes. Mais s'ils devaient se produire, il est important de les traiter. Si l'introversion n'est pas une maladie, **certains de ces comportements sont pathologiques et nécessitent une prise en charge** pour en sortir.

Bien vivre sa vie d'introverti

Fondamentalement, la personne introvertie se trouve devant **deux choix** : s'accepter comme telle et prendre soin de ses besoins, ou changer en essayant de développer sa part d'extraversion (chacun en a une, même si elle est plus ou moins développée !). Ce chemin peut varier selon les personnes, selon les étapes de la vie, ou même selon les circonstances car nous ne sommes pas toujours les mêmes en fonction de la situation (professionnelle, familiale, amicale, etc.)

Les écueils à éviter

Le monde extérieur oblige souvent les introvertis à adopter des comportements d'extravertis. Ils en sont en général tout à fait capables, mais doivent faire attention de se ménager **suffisamment de temps pour eux afin de se ressourcer** et de contrebalancer ces activités qui leur demandent de l'énergie.

Dans le cas contraire où la personne négligerait ses besoins, en se donnant corps et âme aux autres et en s'oubliant par exemple, ou dans une activité professionnelle trop prenante qui ne lui laisserait aucun répit, ou encore en s'entourant de personnes extraverties qui seraient source de pression, **elle finirait pas s'épuiser**.

Il est donc crucial de trouver le juste équilibre !

Les nouvelles technologies au service des introvertis

Comme mentionné ci-dessus, un mouvement "pro introvertis" nous vient des Etats-Unis, notamment par le biais d'Internet, et a le mérite d'informer et de **sensibiliser une société façonnée pour les extravertis**.

Les nouvelles technologies sont aussi d'une grande aide pour les personnes introverties ! Plus besoin de téléphoner, on peut contacter tout le monde à n'importe quel moment par toutes sortes de messageries. C'est bien plus confortable lorsque l'on craint le contact direct. Ces nouveaux modes de communication permettent aux introvertis de pouvoir réfléchir à loisir avant de s'exprimer et de ne pas avoir l'impression de déranger. Ils peuvent également chercher toutes les informations dont ils ont besoin sur Internet, alors qu'un extraverti préférerait sans doute demander à quelqu'un. Les contacts et les nouvelles relations sont aussi facilitées par la protection qu'offre, dans un premier temps, l'écran.





Du côté du monde du travail, le télétravail ou l'auto-entrepreneuriat se développent de plus en plus, grâce aux nouvelles technologies également. Certains introvertis sont ravis car ils peuvent alors travailler dans le calme (ouf, plus d'open space...), sans être dérangés et sans avoir l'obligation de discuter avec des collègues.

Bien sûr, **ces nouveaux outils ont aussi leur face sombre** : ils pourraient enfoncer dans leur introversion les personnes qui en profiteraient pour ne plus faire d'efforts dans la vraie vie, quitte à finalement se retrouver déconnectées de cette réalité. Il est donc important de trouver le juste équilibre en utilisant tout ceci pour favoriser les contacts au lieu de se couper des autres !

Prendre de l'âge...

La maturité apporte en général de belles évolutions et **chacun apprend à développer "l'autre côté" de sa personnalité** : les extravertis commencent à apprécier les moments de solitude alors que les introvertis dépassent leurs peurs. Ces derniers mettant plus de temps à s'épanouir, l'âge leur est d'autant plus bénéfique !

Plus nous faisons nos preuves, professionnelles par exemple, plus nous développons notre confiance en nous, ce qui rend petit à petit la vie plus facile aux personnes introverties. Attention par contre à ne pas perdre ces nouvelles compétences gagnées au cours de la vie... Cela peut arriver lorsque la personne se replie sur elle-même, à cause d'un choc, d'un changement de vie comme un licenciement, etc. Le vieillissement étant aussi un facteur d'isolement, il est important de cultiver volontairement nos acquis et relations pour que vieillesse rime avec épanouissement.

S'épanouir dans sa vie professionnelle

Pour être heureux, un introverti doit se construire **des circonstances de vie qui respectent ses besoins**. Le travail prenant une grande place dans le quotidien, c'est évidemment très important qu'il fasse partie de ces circonstances favorables. Choisir un

métier qui nous fasse sortir de notre zone de confort peut être très positif, à condition que ce ne soit pas un facteur de stress ingérable et que la vie privée permette de maintenir l'équilibre.

Développer les relations et son "réseau" est quelque chose d'important dans le monde professionnel. C'est parfois difficile pour les introvertis qui se voient reprocher d'être trop discrets ou pas assez sociables. Si l'obligation vient de la personne introvertie elle-même car elle désire développer sa carrière par exemple, elle se fera violence "pour la bonne cause" et peut même y trouver un certain plaisir. Mais pour les autres, les soirées d'entreprise ou autres moments de convivialité sont souvent fuis.

Qu'on choisisse un métier en adéquation avec notre mode de fonctionnement introverti ou un métier qui nous mettra au défi et nous aidera à développer de nouvelles compétences plus extraverties, l'importance est d'**équilibrer le privé et le professionnel** pour se ressourcer et non s'épuiser.

S'épanouir dans sa vie privée

Les introvertis doivent particulièrement soigner leur vie privée. Si leur vie professionnelle leur prend souvent de l'énergie, ils auront tendance à s'isoler et à négliger leurs proches pour se ressourcer.

L'amitié vraie est quelque chose de nécessaire : le couple ne peut pas tout nous apporter, et l'amitié de surface des réseaux sociaux ne nous enrichit pas de la même manière. Cette amitié ne se résume pas à un chiffre... Certaines personnes sont très heureuses avec un seul vrai ami, alors que d'autres en revendiquent des dizaines ! Les introvertis en ont souvent moins que les extravertis et se font des amis plus lentement. Il faut gagner leur confiance et la relation doit être profonde pour les satisfaire.

Les introvertis auront souvent de la peine à maintenir certaines amitiés car ils font peu d'efforts pour appeler l'autre et initier les rencontres. Certains amis risquent de se décourager et de couper le lien. Ne pas oublier, donc, de soigner ses amis !

Si le nombre de nos amis ne nous convient pas, il faut aller à la rencontre de nouvelles personnes, souvent en sortant de sa zone de confort. Si les extravertis savent bien "séduire" de nouvelles personnes, les introvertis ne s'ouvrent que petit à petit. Il faut donc que leur vis-à-vis soit persévérant ! Mais cela en vaut la peine car, une fois qu'ils se livrent, les introvertis entretiennent des relations de qualité.

Se lancer dans un hobby est une bonne façon de faire de nouvelles connaissances. Les introvertis y seront plus confortables car les conversations tourneront autour d'un sujet bien précis et ne seront pas de simples banalités. Mais les personnes introverties ont souvent également des activités solitaires, essentielles à leur équilibre. Que ce soit dans un domaine artistique ou en contact avec la nature (jardinage, randonnée...), cela permet à l'esprit de penser tranquillement tout en occupant le corps.



Pour contrebalancer la vie professionnelle, il faut donc bien soigner sa vie privée : amis, activités bienfaitantes en groupe ou en solitaire apporteront l'énergie et la détente nécessaires au bien-être.

S'épanouir dans sa famille

Nous l'avons déjà dit, **les introvertis aiment entretenir des relations intimes** avec des personnes proches. La famille en fait partie, mais cela ne veut pas dire que c'est toujours facile !

Dans le couple...

Dans notre société, le couple occupe une place centrale. Deux configurations peuvent se produire :

- **Un introverti en couple avec un extraverti** : les différences de tempérament sont un des obstacles principaux dans un couple. Autant dire que la combinaison intro/extraverti n'est pas des plus évidentes ! Même si de prime abord, la vitalité de l'un et le calme de l'autre sont attirants, l'extraverti pourra se fatiguer de faire la locomotive et de subir le mutisme de son conjoint. L'introverti, lui, se fatiguera de toujours sortir de sa zone de confort. Par contre, si un équilibre est trouvé, chacun peut aider l'autre à développer des qualités qui ne lui seraient pas naturelles et être source d'émulation positive.
- **Deux introvertis en couple** : c'est probablement la combinaison la plus facile à vivre, au risque tout de même de rester en vase clos et de moins évoluer. Heureusement, chaque personne introvertie étant différente, les deux partenaires pourront tout de même se stimuler jusqu'à un certain point.



Dans la famille...

Pour les introvertis ayant de la peine à extérioriser leurs sentiments, **la parentalité peut être un vrai défi**. Il faudra apprendre à exprimer son amour à son enfant, et à faire face à la débauche d'énergie qu'un petit peut déployer. Il sera alors important que le parent puisse se créer un espace rien qu'à lui pour se ressourcer.

La famille d'origine peut également poser problème lorsque les autres membres ne fonctionnent pas comme la personne introvertie. Elle devra parfois se forcer à participer à certains événements afin de maintenir le lien, et surtout expliquer son mode de fonctionnement pour éviter les mauvaises interprétations.

Élever un enfant introverti...

Des soins affectueux aideront le développement du bébé quel que soit son tempérament de base, afin de devenir un extraverti épanoui ou un introverti confiant. Des parents introvertis devront faire attention à suffisamment stimuler leur enfant, même si cela leur demande parfois beaucoup d'énergie. Et des parents extravertis devront comprendre cet enfant si différent d'eux, sans le juger de manière négative.

Un enfant introverti devra donc être **habilement guidé** afin qu'il s'ouvre et développe les compétences nécessaires à sa vie d'adulte. S'il aime les activités solitaires, on le laissera faire, tout en veillant à lui en proposer d'autres, bien choisies afin qu'elles ne soient pas une corvée, qui le mettront en contact avec autrui. Faire face à quelques défis aide à se développer, mais trop de difficulté décourage.



L'exemple que les parents donnent à leur enfant est aussi primordial. Un enfant introverti qui verra ses parents ouverts aux autres, invitant par exemple souvent du monde, pourra, plus tard, trouver cette perspective tout à fait acceptable même si cela lui coûte de l'énergie. Des parents complexés et se sentant inférieurs vont transmettre cette anxiété à leur enfant qui, s'il est introverti, aura beaucoup plus de mal à se libérer de ce sentiment qu'un enfant extraverti.

Dans le cas d'un enfant unique, un petit extraverti se débrouillera généralement pour se construire une fratrie de substitution, avec copains, voisins, cousins, etc. Si cet enfant unique est introverti, il faudra l'aider à le faire afin qu'il apprenne la vie en groupe et fasse l'expérience des interactions avec ses pairs.

A nouveau, il est question de trouver le bon équilibre. Dans le modèle actuel, nous avons tendance à vouloir stimuler les petits tout le temps et à tout prix ! Bien sûr, une certaine stimulation est nécessaire, mais il faut également leur laisser du temps pour simplement être avec eux-mêmes, créer, jouer et... s'ennuyer.

L'autothérapie

Si l'auteure parle de "thérapie", ce n'est pas parce que l'introversion est une maladie à soigner, mais parce qu'"il faut prendre soin de soi dans un univers qui exige que nous soyons extravertis". Il s'agit d'apporter **des changements psychologiques internes ou externes pour favoriser l'épanouissement** :

- **éviter d'avoir l'air méprisant** (comme nous l'avons vu précédemment, c'est un des risques et cela ne facilite pas la vie avec les autres...) ;
- **montrer aux autres notre attention** : répondre aux autres lorsqu'ils nous saluent, ne pas fuir les interactions, bref apprendre à entrer en relation sincère avec autrui ;

- **ne pas s'isoler** : connaître le nom de nos voisins, saluer les commerçants du quartier, entretenir quelques relations, même ordinaires ;
- **cultiver les relations proches** : ne pas penser que nos proches sont acquis car eux aussi peuvent souffrir du manque de lien.

Il est possible de s'inspirer de **l'analyse transactionnelle** qui nous apprend à :

- **Développer notre "parent" intérieur** pour prendre soin de notre enfant intérieur : nous devons être notre propre supporter et nous encourager nous-même. Le parent intérieur sera aussi là pour panser les blessures que l'enfant intérieur ne manquera pas de ressentir si on le critique ou le rabaisse.
- **Changer le scénario de notre vie** d'introverti : si ce scénario n'est pas satisfaisant et qu'il décrit un isolement et un vide social, il faut réhabiliter le personnage central (nous !) en lui accolant des qualités positives (un isolement étant souvent dû à une mauvaise estime de soi).

Le plus important est d'être fier de ce que l'on est et de ne pas se comparer aux autres. Chacun est différent et le monde a besoin de ces différences. Les introvertis devraient être fiers de leurs qualités, sans se sentir inférieurs face aux extravertis. Et la société extravertie devrait leur faire une juste place en les valorisant !



La minute bibliothérapie

Comment utiliser ce livre "La force des introvertis" dans un cadre bibliothérapeutique ?

Vous êtes extraverti ? Ce livre ne vous sera pas personnellement d'une grande aide. Par contre, il pourra vous éclairer sur ce que vivent les introvertis et éventuellement mieux comprendre certains de vos proches ! Si vous vivez avec un introverti ou qu'un de vos amis est introverti, lisez ce livre à la lumière de cette relation. Essayez d'identifier les traits de caractère de la personne en question sous l'angle de l'exposé de Laurie Hawkes et voyez comment cela vous permet de mieux la comprendre et l'accompagner. Qui sait, peut-être pourrez-vous être le moteur qui encouragera cette personne à développer son côté extraverti ?

Vous êtes introverti ? Ce livre est fait pour vous ! Bien sûr, vous ne vous reconnaîtrez pas dans toutes les descriptions de Laurie Hawkes. Mais prenez cette lecture comme l'occasion de faire le point sur votre tempérament actuel et vos besoins. Les respectez-vous ? Vivez-vous en vous accordant suffisamment de temps pour vous ? Avez-vous trouvé un équilibre entre votre vie intérieure et les relations aux autres ? Si c'est le cas : super, vous êtes un introverti bien dans sa peau ! Si ce n'est pas le cas, réfléchissez aux changements que vous pourriez mettre en place dans votre vie pour :

- **vous retrouver et respecter vos besoins** si vous vous êtes oublié au service des autres
- **développer vos compétence sociales** et partir à la rencontre des autres si vous vous êtes isolés de manière exagérée.

La note de la bibliothérapeute : n'oubliez pas que la lecture est une formidable activité solitaire qui aide à [passer du temps de qualité avec soi-même](#) pour recharger les batteries !

Mon avis personnel

L'exposé de Laurie Hawkes peut sembler parfois caricatural, mais **j'ai trouvé ce livre réconfortant**. J'aurais bien aimé le lire plus jeune, cela m'aurait évité bien des questionnements ! Cette lecture permet de légitimer des besoins et des comportements, et de ne pas culpabiliser de ne pas "faire comme tout le monde" (et comprendre que ce n'est pas "tout le monde" mais "les extravertis" !)

Oui, je me permets aujourd'hui de ne pas aller aux soirées privées ou professionnelles où je sais qu'il y aura du bruit, du monde et des conversations qui m'ennuieront. Oui, ce que je préfère c'est emmener mes amis (individuellement ou en petit groupe !) faire une rando à la montagne, histoire de passer un moment de qualité avec chacun, dans le calme, et discuter de choses personnelles et profondes. Oui, j'adore passer du temps seule et je le revendique ! Oui, la personne qui partage ma vie est aussi introvertie, bien que différemment de moi, et du coup on se comprend. Bref, ce livre m'a permis de me confirmer que je n'étais pas bizarre mais juste **bien dans mes baskets d'introvertie :-)**

Vous avez aimé cette présentation ? Vous avez déjà lu ce livre "La force des introvertis ? **Donnez-moi vos impressions [dans les commentaires](#)** ! Et rendez-vous le mois prochain pour un nouveau livre de développement personnel.

Si vous aimez les réseaux sociaux, venez me dire bonjour par ici :

Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>

Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>

Twitter <https://twitter.com/deslivrespourch>



Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !

Pour le télécharger, cliquez ici : [Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison](#)



Table des matières

“La force des introvertis : de l'avantage d'être sage dans un monde survolté” :	1
Préjugés et définition.....	2
Je crois que je suis introverti.....	3
Une question de nuances et de degrés.....	3
Émotions et frontière personnelle.....	4
Timides et hautains ?.....	4
Tourné vers son monde intérieur ?.....	4
La relation aux autres.....	5
L'introversion est-elle un problème ?.....	6
Pourquoi suis-je introverti ?.....	6
Un monde pour extravertis.....	7
Une force ?.....	7
Un problème ?.....	8
Bien vivre sa vie d'introverti.....	9
Les écueils à éviter.....	9
Les nouvelles technologies au service des introvertis.....	9
Prendre de l'âge.....	10
S'épanouir dans sa vie professionnelle.....	10
S'épanouir dans sa vie privée.....	11
S'épanouir dans sa famille.....	12
Dans le couple.....	12
Dans la famille.....	12
Élever un enfant introverti.....	13
L'autothérapie.....	13
Comment utiliser ce livre "La force des introvertis" dans un cadre bibliothérapeutique ?.....	15
Mon avis personnel.....	16