

Marti Olsen Laney

INTROVERTI et HEUREUX

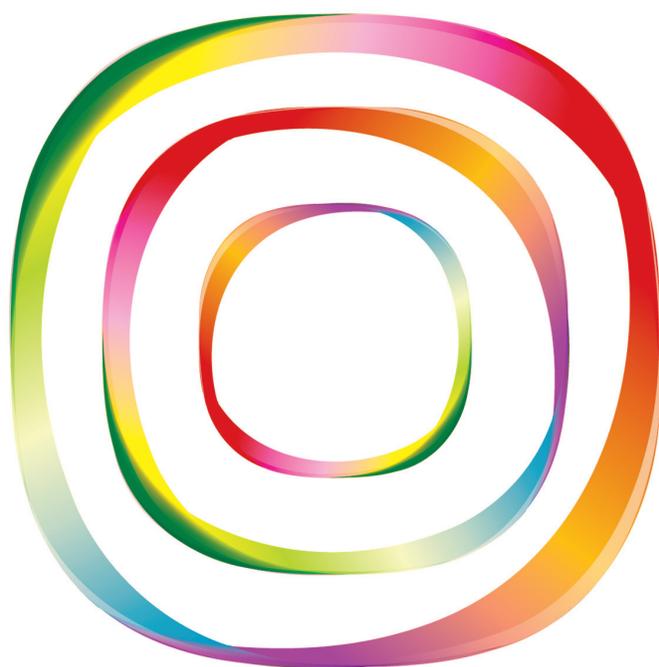


Table des matières

Avant-propos	11
Introduction	15

Première partie – Un poisson hors de l'eau

Chapitre 1	
Qu'est-ce qu'un introverti ? Vous reconnaissez-vous ?	27

Chapitre 2	
Pourquoi les introvertis sont-ils une illusion d'optique ?	43

Chapitre 3	
Gros plan sur le cerveau : naissons-nous introvertis ?	67

Deuxième partie – Un introverti chez les extravertis

Chapitre 4	
Les relations. Puis-je vous inviter à danser ?	107

Chapitre 5	
Les parents. La sieste est-elle déjà finie ?	139

Chapitre 6	
Les mondanités. Boute-en-train ou petite souris ?	169

Chapitre 7
Les collègues : danger de neuf à cinq 197

Troisième partie – Vivre sa vie

Chapitre 8
Votre rythme, vos priorités et vos paramètres 231

Chapitre 9
Soignez votre petite nature 261

Chapitre 10
Illuminez doucement le monde 291

Bibliographie choisie et lectures suggérées 323

Introduction

*La démocratie ne peut survivre sans être guidée
par une minorité créative.*

HARLAN F. STONE

Souvenez-vous de l'époque où, tout enfant, vous compariez votre nombril à celui de vos camarades. Il était préférable d'avoir un nombril « rentré » plutôt que « sorti ». Personne n'avait envie d'être affublé d'un nombril saillant. J'étais soulagée que le mien ne le soit pas.

Plus tard, c'est l'inverse qui s'est produit. L'extraversion était considérée comme une qualité, l'introversion comme un défaut. J'avais beau déployer des efforts surhumains, je ne possédais pas cette qualité. Quelque chose ne tournait pas rond chez moi. Je ne me comprenais pas. Pourquoi me sentais-je dépassée alors que les autres s'épanouissaient ? Pourquoi avais-je l'impression de suffoquer lorsque je me livrais à une activité de plein air ? Pourquoi me sentais-je comme un poisson hors de l'eau ?

Pourquoi la personnalité extravertie est-elle l'idéal de notre culture ?

Notre culture apprécie et récompense les qualités des extravertis. L'Amérique s'est bâtie à partir de l'individualisme sans concessions

et du franc-parler de ses citoyens. Nous accordons de la valeur à l'action, à la rapidité, à la concurrence et à l'énergie.

Rien d'étonnant que les gens considèrent l'introversion avec gêne. Notre culture juge négativement la réflexion et la solitude. Il faut sortir de sa coquille, agir sans se poser de questions métaphysiques. Dans un livre intitulé *The Pursuit of Happiness*, le psychologue David Myers affirme que le bonheur repose sur trois caractéristiques : l'amour-propre, l'optimisme et l'extraversion. Ses conclusions sont fondées sur des études qui « prouvent » que les extravertis sont « plus heureux » que les autres. Dans le cadre de ses recherches, il a demandé aux participants de répondre par oui ou par non à des énoncés de ce genre : « J'aime la compagnie » ou « Je suis un boute-en-train ». Mais les introvertis ne décrivent pas le bonheur dans les mêmes termes et, de ce fait, sont considérés comme malheureux. Pour eux, des affirmations du genre « Je me connais » ou « Je suis bien dans ma peau », ou encore « Je suis libre de suivre la voie qui me plaît » sont les paramètres de la satisfaction personnelle. Mais on ne leur a pas demandé de répondre à ce genre d'énoncés. Ce doit être un extraverti qui a conçu le questionnaire.

Étant donné que l'extraversion est considérée comme l'aboutissement naturel d'une croissance saine, les introvertis représentent forcément l'opposé. Ils ne réussissent pas à percer en société. Ils sont condamnés à l'isolement et au malheur.

Otto Kroeger et Janet Thuesen, experts-conseils en psychologie, utilisent l'indicateur Myers-Briggs (j'en reparlerai plus loin). Dans leur livre *Type Talk*, ils discutent de la vie difficile des introvertis : « Les introvertis sont minoritaires, trois fois moins nombreux que les extravertis. C'est pourquoi ils ont dû mettre au point des stratégies vitales afin de résister aux pressions considérables qu'ils subissent pour les « réveiller », pour qu'ils se conduisent comme des humains normaux. » À chaque instant, l'introverti est harcelé par les autres, qui veulent l'obliger à se conformer aux normes du monde extérieur.

Je crois que nous devrions être plus justes. Les extravertis ont meilleure presse que les autres. Il est temps que les introvertis comprennent qu'ils sont uniques en leur genre. Notre société est mûre

pour un changement d'attitude à leur égard. Cessons de vouloir être comme les autres, de nous « réveiller ». Nous devrions apprécier, au contraire, notre personnalité. Dans ce livre, vous trouverez la réponse à trois questions cruciales : 1) comment savoir si vous êtes oui ou non introverti (vous aurez peut-être une surprise) ; 2) comment comprendre et apprécier les avantages de votre personnalité ; 3) comment enrichir votre personnalité grâce à des conseils et à des idées utiles.

Je ne suis pas anormal, je suis simplement introverti

*Quelle merveilleuse surprise de constater à quel point
notre solitude peut être une compagnie !*

ELLEN BURSTYN

J'étais dans la trentaine lorsque j'ai décidé de me lancer dans une nouvelle carrière : de bibliothécaire pour enfants, je suis devenue psychothérapeute (deux professions, vous le constaterez, idéales pour les introvertis, mais qui exigent d'aimer travailler avec le public). J'appréciais le temps passé à la bibliothèque, mais j'avais envie de contacts plus personnels. Faciliter la croissance et aider les autres à rendre leur vie plus satisfaisante me paraissaient deux objectifs tout à fait louables. Une fois arrivée aux études supérieures, j'ai entendu parler de l'introversion comme s'il s'agissait d'un tempérament ou d'un type de personnalité distinct, et ce, pour la seconde fois. Dans le cadre de mon cours, j'ai passé quelques tests de personnalité. J'ai été surprise de constater que j'appartenais à la catégorie des introvertis. Lorsque j'en ai discuté avec mes professeurs, ils m'ont expliqué que l'introversion et l'extraversion étaient aux extrémités opposées d'un continuum de l'énergie vitale. L'endroit où nous nous situons sur ce continuum indique la manière dont nous utilisons cette énergie. Les introvertis se tournent vers eux-mêmes pour acquérir de l'énergie. Les autres se tournent vers l'extérieur. Cette différence fondamentale se retrouve dans pratiquement tout ce que nous

entreprenons. Mes professeurs ont insisté sur les aspects positifs de chaque tempérament. Il n'était pas question d'y voir une personnalité négative et une personnalité positive. Les deux étaient parfaitement normales. Différentes, certes, mais normales.

Cette idée du continuum d'énergie m'a impressionnée. J'ai compris pourquoi j'avais besoin d'être seule pour recharger mes batteries. À partir de ce moment-là, j'ai cessé de culpabiliser lorsque j'avais envie d'envoyer les enfants jouer dehors pour être un peu tranquille. J'ai fini par comprendre que je n'étais pas anormale. J'étais introvertie.

Au fur et à mesure que j'examinais les forces et les faiblesses des introvertis, je me sentais également moins embarrassée. En outre, j'ai appris que je vivais dans un monde d'extravertis puisqu'ils étaient trois fois plus nombreux que nous ! J'avais bien des raisons de me sentir comme un poisson hors de l'eau. En réalité, j'essayais de surnager dans une mer peuplée d'extravertis.

J'ai commencé à comprendre pourquoi je détestais les réunions du personnel auxquelles j'étais obligée d'assister tous les mercredis soir dans le grand centre de *counselling* où je faisais mon internat. J'ai compris pourquoi je prenais rarement la parole pendant les discussions de groupe et pourquoi mon cerveau faisait le vide lorsque je me trouvais en présence de plusieurs personnes.

Dans un monde dominé par les extravertis, tous les aspects de notre vie sont touchés. Le psychanalyste Carl Jung avait construit quelques théories sur l'introversion et l'extraversion. En particulier, il estimait que nous étions attirés par le tempérament opposé afin de nous compléter les uns les autres. Il considérait les deux types comme deux produits chimiques : associés, ils se transforment mutuellement. Pour lui, c'était aussi une façon d'apprécier les qualités complémentaires des autres. Cette conception ne s'applique pas à tout le monde, mais, dans mon cas, elle semble s'être vérifiée, car je suis mariée avec un extraverti depuis trente-huit ans.

Au départ, mon mari ne comprenait pas mon introversion, pas plus que je ne pouvais comprendre son extraversion. Après notre mariage, nous fîmes un voyage à Las Vegas. Je me souviens d'avoir titubé en entrant dans l'hôtel-casino, le cerveau complètement sub-

mergé. Les couleurs se sont mises à valser et les lumières à exploser devant mes yeux. Le cliquetis argentin des pièces de monnaie qui tombaient en cascade dans des réceptacles de métal semblait se répercuter dans ma tête. Je ne faisais que demander à Mike : « L'ascenseur est-il encore loin ? » (L'un des stratagèmes de Las Vegas consiste à faire traverser aux clients un labyrinthe de machines à sous reluisantes, dans une grande salle embrumée par la fumée des cigarettes, avant d'arriver à l'ascenseur pour enfin atteindre l'oasis de la chambre.)

Mon mari, l'extraverti, était prêt à s'amuser. Ses yeux brillaient, son visage était animé ; ce tohu-bohu et cette action le stimulaient. Il ne comprenait pas pourquoi je ne pensais qu'à me réfugier dans notre chambre. Quant à moi, j'étais verte et je me sentais comme cette truite que j'avais aperçue récemment sur un lit de glace chez un poissonnier. Au moins, la truite avait le privilège d'être allongée.

Un peu plus tard, je me suis réveillée d'une petite sieste entourée de deux cents dollars en monnaie que Mike avait gagnés. Il est évident que l'extraversion présente maints avantages. En outre, les deux personnalités se complètent. Les extravertis nous aident à sortir de notre coquille et nous les aidons à se calmer un peu.

Pourquoi j'ai écrit ce livre

*Entre dans la lumière des choses
Laisse la nature te les enseigner*

WILLIAM WORDSWORTH

Un après-midi, je me trouvais en compagnie de l'une de mes clientes, Julie, jeune femme introvertie qui appréhendait un atelier de formation qu'elle devait animer sous peu. « Cela m'angoisse », me confia-t-elle. Nous avons mis au point plusieurs stratégies et, au moment de partir, elle m'a regardée droit dans les yeux : « Vous savez, je déteste toujours autant approcher les gens », m'a-t-elle dit, comme si je m'attendais à la voir devenir un papillon mondain. « Je sais, moi aussi », ai-je répondu. Nous avons soupiré en chœur.

Une fois la porte du bureau refermée, j'ai réfléchi à mon propre combat. Je me suis souvenue de tous les clients introvertis que j'avais tenté d'aider au cours des années. En fait, l'endroit où nous nous situons sur le continuum introversion-extraversion est la clé de notre existence. J'avais entendu des clients se reprocher d'avoir ce qu'ils considéraient comme des défauts. J'aurais aimé qu'ils comprennent que rien ne clochait chez eux. Ils étaient normaux, simplement introvertis.

La première fois que j'ai osé dire à une cliente : « Je crois que vous êtes introvertie », elle m'a regardée avec ébahissement. « Qu'est-ce qui vous fait dire ça ? » m'a-t-elle demandé. Je lui ai expliqué que l'introversion était un ensemble de caractéristiques que nous possédons à notre naissance. Il ne s'agit pas de misanthropie ni de timidité. Elle a paru extrêmement soulagée : « Vous voulez dire qu'il y a une bonne raison qui fait que je suis comme je suis ? » Il existe un nombre ahurissant d'introvertis qui s'ignorent !

En discutant avec d'autres psychothérapeutes, j'ai été surprise de constater que peu d'entre eux comprenaient la théorie de l'introversion. Pour eux, il s'agissait d'une pathologie et non d'un tempérament. Lorsque j'ai déposé ma thèse sur ce sujet, j'ai été émue aux larmes des réactions extraordinaires qu'elle a provoquées chez mes collègues. « J'envisage maintenant le cas de tous mes patients à partir du continuum introversion-extraversion, m'a dit l'un d'eux. Cette théorie m'a vraiment aidé à les comprendre. Désormais, je ne considère plus les introvertis comme des cas pathologiques. Je me rends compte que je les analysais du point de vue d'un extraverti. »

L'introversion est comme une tare dont la disparition procure un énorme soulagement. Il est merveilleux de pouvoir enfin cesser d'essayer d'être quelqu'un d'autre. Lorsque j'ai compris cela, je me suis dit qu'il me fallait absolument écrire un livre pour aider le public à comprendre l'introversion.

Comment j'ai écrit ce livre

*L'intuition est souvent très développée chez les gens réservés.
Les eaux de surface bondissent de roche en roche, tandis que
les eaux profondes semblent toujours plus paisibles.*

JAMES ROGERS

Beaucoup d'introvertis ont l'impression que, pour en savoir peu sur un sujet, il faut d'abord en apprendre beaucoup. C'est la démarche que j'ai suivie ici, et ce, pour trois raisons. Tout d'abord, les introvertis sont capables d'envisager l'étendue de n'importe quel sujet d'étude. En deuxième lieu, ils vivent souvent cet affreux blocage du cerveau et, pour l'éviter, ils se préparent en accumulant le plus de connaissances possible. Enfin, étant donné qu'ils ne s'extériorisent guère, ils ne reçoivent pas d'écho sur l'état de leur érudition.

Il y avait des années que je rencontrais des clients introvertis et que j'étudiais ce phénomène en profondeur. Toutefois, je voulais m'informer des résultats des nouvelles recherches sur la physiologie et la génétique du cerveau introverti. Mon premier réflexe de bibliothécaire a été de consulter la bibliothèque de la faculté de médecine de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA). Lorsque j'ai tapé « introversion », j'ai eu la surprise de trouver plus de 2000 références dans les domaines de la personnalité, du tempérament, de la neurophysiologie et de la génétique. Le plus gros des recherches avait été effectué en Europe, où l'introversion est mieux acceptée comme un type de tempérament inné. Au chapitre 3, nous examinerons certains résultats des recherches qui considèrent l'introversion sous l'angle de la génétique et de la physiologie.

En deuxième lieu, j'ai fait une recherche sur Internet, pour y dénicher d'éventuels introvertis. J'ai découvert plusieurs centaines de sites, dont beaucoup étaient reliés à l'indicateur Myers-Briggs, qui évalue la personnalité à partir de quatre aspects du tempérament, dont le premier, et le plus valable, statistiquement parlant, est le continuum introversion-extraversion. Mis au point par Isabel Myers et Katharine C. Briggs, et fondé sur les théories originales de Jung,

cet indicateur a le principal mérite de ne pas envisager les types de personnalités sous l'angle de la pathologie. Il les étudie plutôt en tant que caractéristiques innées. L'introversion figure aussi dans plusieurs sites sur les enfants surdoués, car il y a une corrélation entre introversion et intelligence. (Et, si cela vous intéresse, il existe un groupe rock nommé Introversion. Vous trouverez le calendrier de ses tournées sur Internet.)

Toutes ces recherches m'ont été très utiles, mais c'est mon expérience personnelle et celle de mes clients, ainsi que des gens que j'ai interrogés pour écrire ce livre, qui m'ont été les plus précieuses. Je me suis entretenue avec plus de 50 personnes, de toutes les sphères de la société : écrivains, ministres du culte, psychothérapeutes, historiens, enseignants, artistes, étudiants, chercheurs, informaticiens. (J'ai modifié leurs noms et autres détails.) Beaucoup d'entre eux s'étaient soumis au test Myers-Briggs et savaient, par conséquent, qu'ils étaient introvertis.

Bien que je ne les aie pas choisis en fonction de leur profession, un nombre surprenant appartenait à la catégorie des « conseillers », pour reprendre le terme utilisé par le D^r Elaine Aron, soit des travailleurs indépendants, des gens qui doivent prendre des décisions, qui doivent savoir se mettre à la place des autres et communiquer. Ce sont des personnes créatives, dotées d'imagination, intelligentes et réfléchies. Elles sont également observatrices. Leur travail se répercute sur la vie des autres et elles ont le courage de dire parfois des vérités qui blessent. Dans son ouvrage *Ces gens qui ont peur d'avoir peur*, le D^r Aron rappelle que l'autre catégorie, celle des guerriers, est constituée de gens d'action. Les guerriers ont besoin des conseillers, tandis que les conseillers ont besoin des guerriers pour mettre leurs conseils en pratique. Pour beaucoup de théoriciens, c'est la raison pour laquelle les introvertis ne représentent que 25 p. 100 de la population ; c'est une proportion bien suffisante.

Beaucoup d'introversis interrogés se reprochaient leurs caractéristiques... surtout s'ils ignoraient qu'ils étaient introvertis. Ils ne comprenaient pas pourquoi les autres les considéraient comme quantité négligeable. Étant donné que je sais que les introvertis aiment prendre le temps de réfléchir, je les ai rappelés, quelques

semaines plus tard, pour savoir s'ils avaient eu d'autres idées sur la question.

J'ai été étonnée et satisfaite d'apprendre que notre conversation leur avait fait beaucoup de bien : « Le simple fait d'apprendre que mon cerveau est différent et que j'évolue dans un monde d'extravertis m'a tranquilisé et je me sens mieux dans ma peau. » Pour dissiper le sentiment de culpabilité, la honte et autres sentiments négatifs, rien de tel que d'apprendre qu'il n'y a rien de mal à être différent. Après tout, les recherches scientifiques le prouvent. Toutes ces expériences m'ont puissamment incitée à publier ce livre.

Naturellement, il s'adresse surtout aux introvertis. J'aimerais qu'ils comprennent que leur tempérament, qui leur semble parfois insolite, s'explique aisément. Je désire aussi leur rappeler qu'ils ne sont pas seuls.

Toutefois, cette lecture serait également profitable aux extravertis, et ce, pour deux raisons cruciales. Tout d'abord, ils pourront ainsi comprendre ces mystérieux introvertis qui évoluent silencieusement autour d'eux. Ensuite, tout extraverti qui approche de l'âge mûr doit apprendre à compenser les limites physiques que le vieillissement lui impose par une capacité accrue de réflexion. Ce livre pourrait ouvrir de nouveaux horizons aux extravertis. Non seulement verront-ils les introvertis sous un jour différent, mais encore ils apprendront à développer leurs qualités introspectives.

Lisez à votre gré

Aucun meuble n'est aussi charmant qu'un livre.

SYDNEY SMITH

Étant donné que les introvertis ont souvent l'impression que quelque chose ne tourne pas rond chez eux, ils s'efforcent de tout faire « comme il faut ». Mais comme nous vivons dans un monde d'extravertis, leur méthode n'est pas forcément la nôtre. Ce livre est un bon exemple. Vous pouvez le lire du début à la fin ou papillonner d'un

chapitre à l'autre. Pour éviter d'être submergé, il est parfois judicieux de morceler le contenu. Je fais allusion ici au sentiment et à la sensation physique que suscite souvent en nous un stimulus extrême, exactement comme une voiture dont le point mort est fixé à un régime trop élevé.

C'est pourquoi ce livre est divisé en plusieurs parties. Vous pouvez le lire chapitre après chapitre, ou l'ouvrir au hasard et lire la page qui se présente à vos yeux. Personnellement, j'aime bien commencer un livre par la fin. C'est une manie qui choque plusieurs de mes amis. Faites comme vous l'entendez. Il est seulement destiné à vous aider.

Si les informations contenues dans un chapitre vous semblent pertinentes, c'est parfait. Sinon, ne vous inquiétez pas. Ce livre est un outil, conçu pour vous aider à vous comprendre vous-même ou à comprendre des introvertis de votre connaissance. Comme n'importe quel jeu qui se respecte, il vous offre un espace dans lequel vous pourrez introduire vos nouvelles connaissances.

Une fois que vous aurez compris votre introversion (ou celle de l'un de vos proches), vous éprouverez un énorme soulagement. « Et c'est tout ? » vous demanderez-vous. Vous n'êtes ni anormal ni seul. Il y a d'autres poissons introvertis dans l'océan.

Ce livre vous apprendra aussi à recharger vos batteries. Vous élaborerez une stratégie pour vous attaquer à la vie quotidienne, une stratégie différente de celle des extravertis, naturellement. Rendez hommage à vos qualités d'introverti.



Songez-y :

- Les trois quarts des humains sont extravertis.
- L'introversion imprègne tous les aspects de votre vie.
- Rien ne cloche chez vous.
- Les introvertis sont souvent épuisés et submergés par les stimuli.
- L'introversion est une qualité à laquelle vous devez rendre hommage.

Première partie

Un poisson hors de l'eau

Je suis ce que je suis.

POPEYE

Chapitre 1

Qu'est-ce qu'un introverti ? Vous reconnaissez-vous ?

L'exception qui confirme la règle...

DICTON POPULAIRE

L'introversion est au départ une forme de tempérament. Elle n'est pas synonyme de timidité ou de réserve. Elle n'est pas non plus pathologique. Ce n'est pas un trait de caractère que l'on peut modifier. Mais on peut en tirer profit au lieu de lutter contre elle.

Ce qui distingue principalement les introvertis du reste des mortels, c'est la source de leur énergie. En effet, ils tirent leur énergie du *monde intérieur* des idées, des émotions et des impressions. Ce sont des « économiseurs » d'énergie. Ils souffrent très vite d'un excès de stimulation et éprouvent facilement un sentiment de trop-plein. Cela se manifeste soit par l'anxiété, soit par la torpeur. La seule solution consiste à limiter les contacts extérieurs. Néanmoins, ils doivent trouver un équilibre entre ces contacts et la vie intérieure, afin de ne pas se renfermer en eux-mêmes. Les introvertis qui parviennent à équilibrer leur dépense énergétique possèdent une grande persévérance et la capacité de réfléchir en toute autonomie, de même qu'une grande faculté de concentration et de travail créatif.

Quelles sont les principales caractéristiques des extravertis ? Ils tirent leur énergie du *monde extérieur*, des activités, des gens, des lieux et des choses. Ils dépensent leur énergie. Les longues périodes d'inactivité, de solitude ou de contemplation, les moments passés en compagnie d'une seule personne ne suffisent pas à les stimuler. Néanmoins, eux aussi ont besoin de trouver un juste équilibre, sinon ils risquent de se perdre dans un tourbillon d'activités frénétiques. Les extravertis ont beaucoup à offrir à la société ; ils s'expriment facilement, ils veulent des résultats, ils apprécient les foules et l'action.

Un introverti peut se comparer à une pile rechargeable. Pour récupérer son énergie, il doit cesser d'en dépenser. C'est ce qu'un environnement sans stimuli offre aux introvertis, soit la possibilité de se recharger. C'est le milieu dans lequel ils sont le plus à l'aise.

Les extravertis, en revanche, ressemblent à des panneaux solaires. La solitude, la vie intérieure se comparent à des couches épaisses de nuages. Les panneaux solaires ont besoin du soleil pour se recharger, exactement comme les extravertis. Et, tout comme les introvertis, ils ne peuvent pas changer leur naturel. En revanche, ils peuvent l'exploiter à leur avantage.

Les principales différences entre les deux types de tempéraments

Appréciez d'être unique.

CAPITAINE KANGOUROU

La première différence entre introvertis et extravertis repose, nous venons de le voir, sur la création d'énergie. Mais il en existe deux autres, tout aussi fondamentales : leur réaction aux stimuli et la manière dont ils approchent la connaissance et l'expérience.

Les extravertis s'épanouissent au cœur de divers stimuli, tandis que les introvertis rentrent dans leur coquille. Parallèlement, les extravertis sont prêts à tout apprendre et à tout vivre, tandis que les introvertis préfèrent approfondir leurs connaissances et leur expérience.

La création d'énergie

Attardons-nous un peu sur ce sujet. Comme je l'ai précisé plus haut, tout est dans la manière dont nous rechargeons nos batteries. Les extravertis sont stimulés par le monde extérieur. La plupart aiment parler, s'engager dans des activités en compagnie d'autrui, s'entourer de gens au travail et ainsi de suite. Contrairement à une idée reçue à cet égard, les extravertis ne sont pas nécessairement plus sociables ou plus animés que les introvertis. La différence réside dans le besoin qu'ils ont du monde extérieur.

Les extravertis dépensent leur énergie sans compter et ont souvent du mal à lever le pied. Ils se rechargent facilement en se livrant à d'autres activités, dont notre société offre aujourd'hui un choix étendu. Il leur arrive de souffrir de la solitude ou de ressentir une certaine lassitude lorsqu'ils ne sont plus en contact avec le monde extérieur. Ils recherchent les contacts, aiment sortir, sont à l'affût des occasions de s'amuser. De fait, ils ont de la difficulté à ralentir le rythme et se reposer.

Les introvertis, en revanche, se nourrissent d'idées, d'impressions et d'émotions. Mais, contrairement au stéréotype, ils ne sont pas toujours silencieux ou effacés. Simplement, ce qui compte pour eux, c'est ce qui se passe dans leur tête. Ils ont besoin de tranquillité pour réfléchir et recharger leurs batteries : « Ouf ! C'était bien agréable de revoir Pierre, mais je suis bien contente d'être de retour à la maison ! »

Il ne leur est pas toujours aisé de créer l'énergie nécessaire, surtout dans le monde frénétique d'aujourd'hui, d'autant plus qu'il leur faut plus de temps qu'aux extravertis. Pour compliquer la situation, ils la dépensent plus rapidement que les extravertis. Par conséquent, un introverti doit absolument déterminer la quantité d'énergie dont il aura besoin pour se livrer à telle ou telle activité, la quantité qu'il devra garder en réserve et se préparer en conséquence.

Par exemple, la veille d'une journée de démarchage éprouvante à Los Angeles, ma cliente Sandra, qui est représentante de commerce, a pris l'habitude de rester tranquillement chez elle à s'occuper de paperasse, sans irruption du monde extérieur. Elle se couche tôt et prend un petit-déjeuner copieux avant de partir. Pendant la journée, elle prévoit des pauses qui lui permettent de recharger ses batteries.

Ainsi, elle évite de se retrouver complètement vidée de toute énergie en plein milieu de la journée.

La stimulation, amie ou ennemie ?

Voyons maintenant la deuxième différence, soit la manière dont chaque type de tempérament vit la stimulation externe. Les extravertis aiment vivre toutes sortes d'expériences différentes, tandis que les introvertis aiment en apprendre le plus possible sur leurs expériences.

Chez un introverti, qui a une activité intérieure intense, tout ce qui vient de l'extérieur élève rapidement le niveau d'intensité. C'est un peu comme lorsqu'on nous chatouille ; au départ, c'est agréable, mais ça devient très vite intolérable.

Les introvertis, souvent sans savoir pourquoi, ont tendance à échelonner les expériences stimulantes, en limitant leur dépense d'énergie. Ma cliente Catherine a l'intention de transformer sa cour en jardin. Elle est enseignante et son travail exige beaucoup d'énergie et de concentration. Néophyte en jardinage, elle s'est installée pour lire un ouvrage de base sur le sujet. C'est alors qu'elle comprend l'envergure du projet qu'elle caresse. Elle doit s'informer sur les types de plantes, le pH du sol, l'utilisation de paillis, l'arrosage, la lutte contre les parasites, l'ensoleillement nécessaire. Elle sait qu'elle aura besoin de beaucoup d'énergie pour aller à la pépinière choisir des plantes sous un soleil de plomb, parmi un éventail étourdissant de variétés. Ensuite, elle devra consacrer du temps à préparer la terre, planter, désherber, déparasiter, expulser les escargots et arroser. Tout cela, chaque jour.

Peu à peu, elle sent le désenchantement l'envahir. Il y a trop à apprendre, trop à faire. Elle a la tête qui tourne, elle se sent dépassée. Elle décide de limiter le jardin à un petit coin de la cour.

Les introvertis apprécient la complexité lorsqu'on leur laisse le loisir de concentrer leur attention sur un sujet ou deux, sans les bousculer. Mais s'ils ont trop de projets en chantier, ils se sentent facilement débordés. Dans les chapitres suivants, nous verrons comment gérer cette stimulation excessive.

La simple présence d'autres personnes suffit parfois pour épuiser un introverti. Les foules, les salles de classe, le bruit, tout cela les vide de leur énergie. Ils ont beau aimer les rencontres, ils ont besoin de se retrouver seuls pour respirer, après avoir été en contact avec d'autres personnes. Ce trop-plein est à l'origine du blocage dont j'ai parlé dans l'introduction. En présence d'une stimulation excessive, le cerveau de l'introverti se ferme complètement. Rideau.

Les extravertis ont eux aussi besoin de pauses. Mais pour des raisons différentes.

À la bibliothèque, ils consacrent peu de temps à étudier (phénomène interne) et beaucoup plus à se promener parmi les rayons, à boire un café ou à bavarder avec les bibliothécaires. Ils aiment l'action et l'activité. S'ils ont l'impression de souffrir d'un manque de stimulation, c'est à ce moment-là qu'ils ont besoin de se recharger. Mais, tout comme les pauses peuvent accroître la stimulation des extravertis, elles peuvent réduire celle des introvertis. Par exemple, lorsqu'un introverti étudie, il se sent facilement dépassé. C'est ce qui est arrivé à Catherine.

En profondeur ou en surface ?

Enfin, voici la troisième différence, qui fait appel aux notions de profondeur et de surface. En général, les extravertis aiment la surface. Par là j'entends qu'ils ont beaucoup d'amis, qu'il leur arrive un tas de choses, qu'ils en savent un peu sur tout. Ce sont des généralistes. Leur connaissance de l'environnement extérieur est superficielle. Très vite, ils passent à l'expérience suivante. Comme m'a dit l'une de mes amies : « Dans une soirée, je papillonne d'un groupe à l'autre, en absorbant les points saillants de chaque conversation. » Elle a peur de rater quelque chose d'intéressant, car, pour un extraverti, la vie consiste à accumuler les expériences. Il considère l'existence comme un buffet qui lui permet de goûter un peu à tout jusqu'à ce qu'il se sente repu. Les extravertis veulent tout vivre, tout connaître, tout voir. La variété les stimule et leur donne de l'énergie.

Les introvertis, en revanche, préfèrent la profondeur. Leurs expériences sont moins nombreuses mais plus approfondies. Ils

ont moins d'amis, mais plus d'intimes. Ils se donnent à fond à leur sujet d'étude et recherchent la qualité plutôt que la quantité. Naturellement, s'ils ne se limitent pas à un ou deux sujets, ils sont vite submergés. Leur esprit absorbe les informations, puis les examine et les enrichit. Bien après avoir lu ou entendu quelque chose, ils le ruminent encore. Qui, sinon un introverti, aurait eu la patience d'étudier le mode de reproduction des mouches tsé-tsé d'Afrique du Sud ? C'est pourquoi les introvertis n'aiment pas être interrompus, comme nous le verrons plus loin. Il leur est difficile de refaire surface. Et ensuite, pour retrouver le degré de concentration nécessaire, il leur faut une quantité d'énergie qu'ils ne possèdent pas toujours.

Des goûts et des couleurs...

Voici un bon exemple des différences entre extravertis et introvertis : le choix des vacances. Mon époux, Mike, je l'ai déjà mentionné, est extraverti. Nous ne sommes jamais d'accord sur le type de vacances que nous recherchons.

De fait, nos goûts sont tellement différents que nous choisissons les vacances chacun à notre tour. La première année, il a choisi des vacances du genre « neuf pays en neuf jours ». L'année suivante, j'ai décidé d'explorer simplement la région minière de Leadville, au Colorado. Confortablement installés au coin du feu dans notre hôtel, le premier après-midi, nous avons lu le dépliant de la chambre de commerce locale, qui décrivait toutes les curiosités. J'étais absolument fascinée. Mike, lui, s'est endormi.

En effet, après avoir vu le film *The Unsinkable Molly Brown*, je rêvais de visiter l'endroit où Horace Tabor avait découvert de l'argent. À Leadville se trouve l'opéra Tabor, un musée historique, un temple de la renommée consacré aux mineurs, une mine transformée en musée, sans compter un chemin de fer qui permet de faire la tournée de mines, fermées ou en activité. Que demander de plus ? Mike m'a dit : « Il nous faudra deux après-midi pour visiter Leadville. Qu'allons-nous faire ensuite ? »

J'avais prévu de voir une curiosité par jour. Je voulais vraiment me mettre dans la peau des mineurs du siècle passé. Mike a toutefois émis une suggestion : « Puisque nous ne sommes qu'à 75 kilomètres d'Aspen, pourquoi ne pas y aller demain après-midi ? »

J'ai riposté immédiatement : « Du calme ! Ne t'emballe pas ! Qui donc choisit les vacances cette année ? »

Le séjour à Leadville demeure l'un de mes meilleurs souvenirs de vacances. Durant des années, j'ai enduré avec bonne humeur les taquineries de Mike, qui prétendait que quatre jours au Colorado lui avaient paru durer quatre ans. « Tu as bien de la chance ! Ce n'est pas donné à tout le monde de parvenir à étirer le temps, surtout pendant les vacances ! » répondais-je.

Les théories de Carl Jung

*Le pendule de l'esprit oscille entre le sensé et l'insensé,
non entre le bien et le mal.*

C. G. JUNG

Au début du xx^e siècle, le psychanalyste Carl Jung collaborait avec ses confrères théoriciens Sigmund Freud et Alfred Adler, lorsqu'il remarqua quelque chose de curieux. Quand Freud et Adler discutaient de leurs patients, ils mettaient l'accent sur des informations très différentes. Ainsi, ils avaient élaboré des théories presque opposées. Jung pensait que chacun avait découvert un élément précieux. Il y réfléchit (Jung était-il, selon vous, introverti ou extraverti ?) et finit par élaborer sa propre théorie.

Jung estimait que Freud était un extraverti, car il avait tendance à s'extérioriser vers les gens, les lieux et les objets. En effet, beaucoup de théories freudiennes ont été le fruit d'une abondante correspondance avec de nombreux collègues. Selon Freud, le but de la croissance psychologique était de trouver la gratification dans le monde de la réalité externe. Jung jugeait Adler introverti, car ses théories se fondaient sur les pensées et les sentiments de l'être humain, sur la

lutte interne pour surmonter les sentiments d'impuissance exprimés dans la notion de « complexe d'infériorité ». Adler considérait les gens comme des artistes, des créateurs capables de façonner leur vie.

Les divergences d'opinions entre les trois psychanalystes sonnèrent le glas de leur collaboration. Chacun partit de son côté. À ce stade, Freud commença à considérer l'introversion comme un trait négatif, qui signifiait un refus du monde extérieur, dans ses écrits sur le narcissisme. C'est à partir de là que l'introversion a acquis la fâcheuse réputation qu'elle possède encore aujourd'hui.

Jung continua à développer sa théorie. Il avança l'idée que nous naissons avec un tempérament qui nous situe quelque part sur un continuum, dont les extrémités sont l'introversion extrême et l'extraversion extrême. Il croyait que ces dispositions avaient un fondement psychologique. Aujourd'hui, les scientifiques lui donnent raison ! Jung a compris que les mieux adaptés, parmi nous, sont ceux qui évoluent le plus facilement le long du continuum, profitant ainsi du meilleur des deux mondes, en fonction du moment. Cependant, il a reconnu que ces cas étaient extrêmement rares. Les humains, en effet, ont tendance à suivre une orientation plutôt qu'une autre. Il en a conclu qu'il existait, chez chacun d'entre nous, une « niche naturelle » dans laquelle nous étions bien dans notre peau. Il estimait aussi que, sur le continuum, seules les deux extrémités présentaient un danger. Par exemple, il jugeait nocif de vouloir modifier le tempérament naturel d'un enfant, parce que cela « serait un viol de la disposition innée de l'individu ». D'ailleurs, il était convaincu que ces contraintes pouvaient être à l'origine de maladies mentales.

Cependant, il a précisé que les autres aspects du continuum étaient toujours à notre portée. Notre capacité à nous déplacer le long du continuum peut s'améliorer si nous prenons conscience de ce processus. Nous pouvons apprendre à stocker notre énergie, ce qui nous permettra de disposer d'une réserve le jour où nous devons forcer quelque peu notre personnalité. Imaginez que, droitier, vous soyez contraint d'écrire une journée entière de la main gauche. Vous le feriez, certainement, mais vous seriez vite épuisé. Il en va de même des gens qui sont obligés d'afficher des traits de caractère qu'ils ne possèdent pas, de sortir de leur niche naturelle. Ils le font, mais ils brûlent ainsi une énergie qui n'est pas renouvelable.

Remarquez-vous des détails qui échappent aux autres?

Préférez-vous les tête-à-tête aux mondanités bruyantes ? Doit-on toujours solliciter votre opinion ou vos idées pour que vous les exprimiez ? Avez-vous le vertige lorsque tout s'agite autour de vous ? Ne vous inquiétez pas, vous êtes simplement introverti. Ce livre vous fera découvrir les points forts de votre tempérament et permettra à votre entourage de mieux vous comprendre. Vous y trouverez des stratégies pour nouer des relations épanouissantes, pour éduquer vos enfants, pour vous sentir à l'aise en société ou dans votre milieu de travail et pour gérer vos réserves d'énergie. Ces nombreux conseils vous aideront non plus simplement à survivre dans un monde davantage conçu pour les extravertis, mais à vous y développer pleinement.

Marti Olsen Laney est thérapeute conjugale et familiale. Détentrice d'un doctorat en psychanalyse, elle donne des cours et des conférences sur le phénomène de l'introversion depuis de nombreuses années.