



Vous pouvez nous suivre sur:

 : <https://www.facebook.com/coachingchristian>

 : <https://christian-charlat.com>

 : <https://www.youtube.com/channel/UC5T-IUJYWjCyYhKgsVMJkKg>

 : <https://www.youtube.com/channel/UCuy2Kt-8zuaOnMIr1I9XQeQ>

 : https://www.instagram.com/coachingtips_by_christian/?hl=fr

 : <https://www.linkedin.com/in/christian-charlat-8a50a958/>



Épisode N° 36 « Introverti et heureux »

On doit cette distinction à Carl Jung qui a isolé deux grandes familles de comportements et attitudes.

L'introversion et l'extraversion les uns sont tournés vers le monde extérieur alors que les autres sont tournés vers leur monde intérieur.

Après cette découverte il expliquait à raison qu'il ne s'agit pas de catégoriser les individus. Nous avons toutes et tous toutes les caractéristiques des différents profils psychologiques qui existent. Mais nous avons des traits de caractères des préférences qui nous définissent mieux que d'autre. **C'est ce qu'on pourrait appeler une dominante.**

Aucun jugement de valeur à avoir.

L'un n'est pas mieux que l'autre.

L'intérêt est de se comprendre et de mieux comprendre le besoin des autres afin de sortir d'une opposition stérile ou jugement inutile pour mieux collaborer.

- E : puise son énergie du monde extérieur
- I : puise son énergie du monde intérieur

L'attitude extravertie se caractérise par une énergie psychique tournée vers l'extérieur : la personne est sociable et à l'aise dans toute situation qu'elle soit familière ou non. Sa relation au monde, aux autres est bonne, ses réactions rapides et spontanées et « même en cas de désaccord, il reste en lien, car au lieu de se retirer il préfère argumenter ou chercher à refaçonner [l'autre, le monde] Les individus extravertis tendent à se satisfaire des interactions sociales et à être enthousiastes, bavards, et assertifs notamment. Ils prennent plaisir à participer à des activités en groupe, comme des fêtes, des manifestations publiques, entre autres. La politique, l'enseignement, le management, les activités commerciales favorisent l'extraversion. Un individu extraverti préfère interagir socialement plutôt que de rester seul.

Les traits moins positifs du type extraverti ont à voir avec la volatilité de leur intérêt et enthousiasme qui peuvent être rapidement captés par un nouveau stimuli ; une certaine superficialité en découle. Il y a aussi la dépendance à ce qui leur est renvoyé par les autres, le besoin d'avoir un public. La solitude est mal vécue, ils ont peu de goût pour la réflexion prolongée d'où le danger d'adopter facilement les opinions et croyances collectives.

L'attitude introvertie en revanche achemine l'énergie de vers le sujet : l'intérêt se porte sur des considérations subjectives. Quelle que soit la situation extérieure « le sujet est et reste le centre d'intérêt. Ainsi, celui chez qui l'introversion prédomine est hésitant face au monde extérieur, préférant se concentrer sur ses propres impressions de ce qui se passe à l'extérieur. Il se 'retire', pour ainsi dire, vers sa subjectivité pour, et avant de, éventuellement réagir. De ce fait, l'introverti peut sembler renfermé et timide en comparaison à l'extraverti perçu comme sociable et réactif

L'introversion désigne l'état, ou la tendance, orienté par une gratification interne et le bien-être mental de l'individu concerné. Certains romanciers caractérisent les introvertis comme des individus dont l'énergie psychologique se concentre à travers la réflexion et qui diminue durant une interaction sociale. Les individus introvertis seraient plus réservés et moins

bavards en groupe. Ils prennent plaisir lors d'activités solitaires comme la lecture, les écrits, l'utilisation d'un ordinateur, ou la balade. L'art, la musique, l'ingénierie, la sculpture et autres activités artistiques sont des professions hautement introverties. L'individu introverti prend plaisir seul plutôt qu'en groupe, bien qu'il puisse apprécier des activités entre amis. Il préfère se concentrer sur une activité simple et observe les situations avant d'y participer : ceci est particulièrement observé dans le développement de l'enfant et l'adolescent. Les individus introvertis prennent le temps d'analyser avant d'agir.

Plus problématique pour les introvertis est leur difficulté à être naturels en société : souvent hyper-sensibles et craignant le ridicule, ils peuvent se rendre maladroits dans leurs rapports aux autres. Leurs qualités restent souvent méconnues et ils sont souvent incompris.

Vous l'avez compris les 1° viennent voir un coach afin d'améliorer leur communication afin de développer leur charisme, leur leadership, gagner plus être en haut de l'affiche. Ils nourrissent de grandes ambitions et se donnent les moyens

Les seconds ont un premier sujet :

reconnaître que leur tendance de fond est l'introversion. Tant qu'ils n'acceptent pas cette dominante ils courent le risque de se tromper de cible.

Je reçois dans mon cabinet beaucoup d'introvertis dont la 1° phrase est je suis timide, je manque de confiance en moi, je n'ai rien d'intéressant à dire, je me sens idiot ou idiote en groupe...

Souvent ils ne sont pas timides :

La timidité c'est la peur du jugement social

Ils ne manquent pas de confiance en eux ; ils ont seulement un mode de fonctionnement différent.

Le problème c'est l'environnement 2/3 de la population est extravertie. ce qui veut dire que toute la société a des références d'extravertis.

Celles et ceux qui ne sont pas dans ces 2/3 se sentent différents, voire décalés.

Ce 1/3 d'introvertis apparaît transparent, invisible car vous l'avez compris la comm c'est pas leur fort. Ils peuvent être très bon en échanges interpersonnels mais en public ça peut être difficile pour eux.

2 solutions :

- L'évitement ; personnes qui vivent à l'écart de tout. Avec une vie sociale réduite. Peu d'amis.
- faire des efforts pour ressembler à des personnes extraverties. Ce sont des efforts consentis mais parfois des efforts subis, dans le domaine professionnel on dira à un manager vous êtes trop discret, on ne vous connaît pas. On vous conseille souvent d'être plus visible, plus gai, plus cool, Etre à l'aise à l'oral, être gai, dynamique, plein d'entrain...

A force de vouloir ressembler à ce qu'on n'est pas naturellement on devient un peu factice.

- Ça peut engendrer chez les sujets introvertis une forme de souffrance. Vous aimeriez avoir plus de facilités à aller vers les autres, à entamer et entretenir une conversation, à participer dans les groupes (entre amis, collègues, ou dans les réunions professionnelles) ?
- Et moins vous prendre la tête sans cesse sur ce que pensent les autres, ou l'image que vous renvoyez ?

Quelle solution ?

Je reste comme je suis décalé et je ne peux pas prétendre aux fonctions que je mérite par ce que je n'ai pas les caractéristiques de communication des extravertis ?

La réponse est bien évidemment non :

Je pense que la bonne distance sur ce sujet s'articule de la manière suivante :

1 ° S'accepter tel que l'on est et se respecter.

Il y a une phrase que j'aime bien, vouloir se changer c'est une forme de violence contre soi. Qu'on a des besoins de retrait, de réflexion, pour recharger ses batteries et se retrouver. Inutile de se faire un agenda où il n'y a que des réunions en groupes et des interactions sociales du matin au soir.

- Si le point fort l'interaction en petit comité organiser sa communication autour de ce point fort.
- À partir de là nous avons une bonne base pour avancer. On sait qui on est ce dont on a besoin et on peut faire en toute connaissance de cause des incursions hors de sa zone de confort.

2° Déjà changer sa façon de voir vos caractéristiques.

On peut être introverti ET très sociable !

On vous dit calme, réservé(e), sérieux(se), réfléchi(e)?
vous êtes fiable, vous réfléchissez avant d'agir et on peut compter sur vous. On vous dit discret, avec vous les secrets sont bien gardés.

Comme vous êtes calmes vous n'êtes pas dans la réaction immédiate qui peut parfois provoquer des dégâts irréparables. Il faut savoir prendre des risques mesurés.

Vous ne parlez pas beaucoup c'est par ce que vous avez une écoute profonde de ce que disent les autres et vous ne parlez pas à la légère. Vous choisissez vos mots.

Les introvertis aiment la solitude car elle leur permet de réfléchir, d'apprendre, de créer. Beaucoup d'artiste sont des introvertis.

3° Sortir de sa zone de confort et faire de ses caractéristiques des avantages compétitifs.

Sortir de temps en temps de sa zone de confort. Comme je le dis souvent aux personnes qui me consultent. Nous avons toutes et tous en nous toutes les caractéristiques de tout.

Vous aimeriez avoir plus de facilités à aller vers les autres,
à entamer et entretenir une conversation,
à participer dans les groupes (entre amis, collègues, ou dans les réunions professionnelles)

Faites comme si de temps en temps sans en rajouter, et vous verrez ça passera bien.

Ensuite vous pouvez transformer vos caractéristiques en avantage concurrentiel.

Quand j'ai été nommé directeur du réseau France d'une grande banque nationale j'avais eu de prédécesseurs qui étaient charismatiques et pouvaient embarquer 1000 personnes sur scène.

En ce qui me concerne si je pouvais parler en public j'avais du mal en tant qu'introverti à être une bête de scène. Ce que j'ai fait c'est que j'ai entrepris un tour

de France et ai vu toutes les équipes, sur place, pour des échanges en petits comités. Certaines agences du réseau n'avaient jamais reçu un directeur de toute leur existence... L'effet a été sur les équipes très positif. Ils ont pu avoir un échange personnel avec le grand patron.

Il existe plein de voies pour transformer ce qui est une caractéristique particulière être bon dans les échanges en petits comités et moins bon en grandes audiences en avantage.



Que pouvons-nous faire cette semaine ?

3 choses à entreprendre

1° Déterminez si vous êtes introverti ou extraverti ? Si vous aimez être seul(e), avoir besoin de vous ressourcer en vous recentrant sur vous-même vous avez vraisemblablement une dominante introvertie. De même si les interactions sociales vous consomment de l'énergie et que vous préférez les réduire à ce qui est indispensable c'est un autre signe d'introversion.

Si vous êtes introverti respectez votre nature profonde. Aménagez votre temps afin d'avoir un temps pour vous de réflexion, d'action, de retrait afin de vous ressourcer.

2° Apprenez à considérer vos caractéristiques en positif et communiquez sur vos caractéristiques comme des qualités. Vous parlez peu en réunion c'est pour mieux écouter, comprendre et pouvoir vous exprimer à bon escient. On vous dit discret, c'est une qualité avec vous les secrets et la confidentialité sont respectés. etc.

3° Réfléchissez à la façon de mettre en œuvre vos qualités naturelles au service de vos objectifs plutôt que de vouloir ressembler à une « solution extravertie ».



Consultez nos formations et séminaires en lignes qui peuvent vous être utiles afin de progresser dans vos vies personnelles et professionnelles.

<https://christian-charlat.com/les-formations-en-ligne/>