

Laurie Hawkes



La force des introvertis

De l'avantage d'être sage
dans un monde survolté





Introvertis et épanouis

On vous reproche votre réserve, un goût pour l'isolement, votre exigence pour la réflexion... Dans une société qui valorise l'extraversion, les introvertis sont jugés trop sérieux, peu charismatiques, pas assez performants. L'introversion serait-elle un handicap ?

Hypersensibles, les introvertis ont besoin de solitude et de calme pour réfléchir et se ressourcer. Or leur difficulté à nouer rapidement des relations et à faire entendre leur voix les empêche de trouver une place que d'autres sont prompts à occuper.

Ce manque apparent de compétence dans les rapports humains cache une richesse intérieure, une qualité de concentration et d'analyse, une créativité féconde pour des liens authentiques et une vie pleine. Loin de recommander un modèle de personnalité, ce livre invite chacun, introverti comme extraverti, à cultiver sa singularité comme une force.

Laurie Hawkes est psychologue clinicienne et psychopraticienne, cofondatrice de l'EAT (École d'analyse transactionnelle) au sein de laquelle elle enseigne.

La force des introvertis

De l'avantage d'être sage
dans un monde survolté

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Charline Malaval

Cet ouvrage a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de son troisième tirage (nouvelle couverture). Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013 pour le texte de la présente édition
© Groupe Eyrolles, 2016 pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-56502-7

Laurie Hawkes

La force des introvertis

De l'avantage d'être sage
dans un monde survolté

EYROLLES

The logo graphic consists of a horizontal line with a small grey circle in the center, positioned below the publisher's name.

Également dans la collection « Comprendre et agir » :

- Juliette Allais,
– *Décrypter ses rêves*
– *La Psychogénéalogie*
– *Au cœur des secrets de famille*
- Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*
- Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,
Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie
- Lisbeth von Benedek,
– *La Crise du milieu de vie*
– *Frères et sœurs pour la vie*
- Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*
- Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*
- Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*
- Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*
- Sophie Cadalen, *Inventer son couple*
- Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*
- Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*
- Cécile Chavel, *Les Secrets de la joie*
- Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*
- Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*
- Flore Delapalme, *Le sentiment de vide intérieur*
- Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*
- Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*
- Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*
- Laurie Hawkes, *La Peur de l'Autre*
- Steven C. Hayes et Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*
- Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*
- Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,

– *L'Amour ne doit rien au hasard*

– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*

Virginie Megglé,

– *Couper le cordon*

– *Face à l'anorexie*

– *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

– *La Chance tu provoqueras*

– *Développer sa résilience*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella,
Habiter son corps

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

– *Oser s'aimer*

– *Le Sentiment d'abandon*

– *Les Amours impossibles*

– *Hypersensibles*

**Dans la collection « Communication consciente »,
dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré,

– *Obtenir sans punir*

– *L'Automanipulation*

– *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller,

Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

Table des matières

Introduction	1
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Je crois que je suis introverti...

Chapitre 1 – « Ah ! Si seulement j'étais extraverti... »	21
« Je prendrais la parole facilement »	22
« Les gens m'aimeraient mieux parce que je serais plus sociable »	23
« Je serais plus spontané »	24
« Je n'aurais pas besoin de me forcer pour sortir »	24
« Je saurais me faire entendre »	25
« Je me sentirais moins fragile »	26
« Ce serait plus facile avec les extravertis »	27
« Je voyagerais beaucoup plus »	27
Chapitre 2 – Les mille et un visages de l'introversion	31
Émotions et frontières personnelles	32
Timides ou hautains ?	42

LA FORCE DES INTROVERTIS

Mon monde intérieur chéri.....	44
Les introvertis et les relations aux autres	46
Chapitre 3 – Le cas Obama	53
Un homme charismatique	53
Des inconvénients en politique.....	54
Un misanthrope populaire ?	55
On vote souvent pour l'extraverti	57

DEUXIÈME PARTIE

Est-ce un problème ?

Chapitre 4 – Pourquoi suis-je introverti ?	63
Le tempérament inné.....	64
Le développement de la personnalité	66
Chapitre 5 – Un monde pour extravertis	75
La culture anglo-saxonne et son influence.....	76
Les choses changent en France.....	77
Même à l'école.....	78
<i>Introverti Pride !</i>	79
Chapitre 6 – Une force !	81
À l'aise dans la solitude	82
De nombreuses qualités	85
Après tout, est-ce si bien que ça d'être extraverti ?	91
Chapitre 7 – Sauf quand... Les « maladies » des introvertis	93
L'isolement.....	94
La peur de l'autre.....	96

TABLE DES MATIÈRES

Les introvertis dépendants	98
L'anxiété	100
Les troubles obsessionnels.....	101

TROISIÈME PARTIE

Bien vivre sa vie d'introverti

Chapitre 8 – Comment faire son propre malheur	107
Chapitre 9 – Le monde moderne a du bon !	111
L'ordinateur, l'e-mail et l'Internet	111
Le télétravail et le travail en indépendant	113
Les relations virtuelles	114
Les risques et l'équilibre.....	115
Chapitre 10 – Vieillir aussi a du bon !	117
Développer un peu du type complémentaire	117
Prendre de l'âge... et de l'assurance	120
Chapitre 11 – S'épanouir dans sa vie professionnelle	123
Bien choisir son métier	123
Les relations professionnelles	125
Chapitre 12 – S'épanouir dans sa vie privée	129
Heureux en amitié.....	130
L'importance des hobbies	132
Chapitre 13 – S'épanouir dans sa famille	135
Le couple ou comment être heureux en amour	135
La famille actuelle	140

LA FORCE DES INTROVERTIS

La famille d'origine.....	143
Comment élever un enfant introverti ?	144
Chapitre 14 – Autothérapie	153
Comment faire pour ne pas être pris pour un « sauvage » ?	153
Comment ne pas s'épuiser dans la relation avec l'autre ?	155
Quelques conseils pour changer	157
Conclusion : introverti et fier de l'être	163
Bibliographie	167

Introduction

Chacun a une idée de ce qu'est un introverti, par opposition à un extraverti. L'extraverti est exubérant, il aime la compagnie, chahute, rit, fait la fête, accueille chaleureusement les gens ou se bagarre ouvertement avec eux, tandis que l'introverti, lui, serait réservé. On ne sait pas ce qu'il pense ou ressent. Dans un groupe, il parle peu (d'ailleurs il évite plutôt de fréquenter des groupes) ou il faut lui arracher une réponse. Il reste souvent seul...

Ces idées générales posent plusieurs problèmes :

- le vieux stéréotype de l'introverti le présente comme n'étant pas très sympathique, alors que l'extraverti est vu comme un bon vivant, agréable à fréquenter. L'introverti serait froid et secret, un peu mystérieux – frustrant, voire bizarre.
- ensuite, ce sont des stéréotypes, justement.

Or il existe toutes sortes de variantes : des personnes très introverties, d'autres très extraverties, et beaucoup de gens entre les deux : réservés dans certaines circonstances, expressifs dans d'autres. Les introvertis ne sont pas tous réservés, pas tout le temps, pas dans tous les contextes. Certains occupent même des postes publics ! Certains

s'amuse comme de petits fous et peuvent même se déchaîner en compagnie de personnes de confiance. C'est pourquoi ce livre a pour but d'abord d'honorer les introvertis, de montrer les nombreux atouts de leur attitude fondamentale.

Cri de guerre

« J'en ai assez qu'on me pousse à sortir ! Assez qu'on me juge parce que je n'aime pas les fêtes bruyantes ! Assez qu'on me traite de sauvage ! Pas envie non plus qu'on m'ignore ou qu'on croie que je n'aime pas les gens... J'aime les gens – mais pas l'agitation. »

Tel serait le cri de guerre de l'introverti exaspéré, à ceci près que les introvertis n'ont guère tendance à pousser des cris de guerre. S'ils s'exaspèrent, ils ne le montrent en général qu'à une personne à la fois – et encore. Mais ils sont souvent lassés d'entendre ces reproches et critiques plus ou moins voilés. Ils aimeraient juste qu'on les laisse vivre à leur façon ! Il y a des gens qui adorent sortir et faire la fête, grand bien leur fasse. Mais ceux qui préfèrent la quiétude du foyer, la lecture, la réflexion, ou bien un bon film au cinéma, seul ou à deux – qu'on les laisse donc tranquilles !

On connaît depuis longtemps ces différences entre les personnes introverties, littéralement « tournées vers l'intérieur », et les extraverties, orientées vers l'extérieur.

Deux hommes reconnus

En 1998, au Festival de Cannes, Roberto Benigni reçoit le grand prix du jury avec un enthousiasme irrésistible. Il étreint et soulève de terre la maîtresse de cérémonie, Isabelle Huppert – introvertie notoire visiblement déconcertée par de tels débordements – se prosterne aux pieds de Martin Scorsese et distribue de grandes embrassades dans la salle. Il rayonne et veut partager son bonheur avec le plus de gens possible. Jamais un introverti ne pourrait

montrer sa joie de façon aussi exubérante, et encore moins en public. Ainsi, à l'automne 2012, lorsque Jérôme Ferrari reçoit le prix Goncourt, il se tient au milieu de la foule les bras croisés serrés sur sa poitrine, l'air horriblement mal à l'aise malgré la « *grande grande grande grande joie* » qu'il affirme éprouver. « *Je regarde autour de moi, il y a un monde absolument incroyable. J'essaie de faire face à tout ça de manière pas trop ridicule – et je doute d'y arriver parfaitement* », confie-t-il. Il est alors très ému et émouvant.

Les extravertis expriment souvent leur ressenti sans craindre la transparence, ce qui apparaît comme un trait sympathique dans les sociétés d'aujourd'hui. Les introvertis ont un vécu beaucoup plus intime et souvent tout en retenue. Jérôme Ferrari, par son comportement, illustre un autre aspect souvent décrit chez les introvertis : il ne regarde la journaliste que lorsqu'il l'écoute, et encore, pas toujours. Mais quand il parle, son regard se détourne, souvent dirigé vers le sol, par opposition aux extravertis qui suivent plus volontiers sur le visage de l'autre l'effet de leurs paroles.

Ces figures publiques, Isabelle Huppert et Jérôme Ferrari, incarnent des introvertis qui ont réussi. Et quelle réussite ! Même la fiction s'est éloignée du stéréotype de l'introverti renfermé, qui reste par définition bloqué dans ses possibilités. Prenons par exemple des personnages bien connus de la culture télévisuelle.

Des experts réfléchis

Dans la série *Les Experts*, les trois personnages principaux sont des introvertis. Tout en dirigeant leur unité, Gil Grissom à Las Vegas, Mac Taylor à New York ou Horatio Caine à Miami préservent leur intimité, évitant de lier les relations décontractées qui unissent certains de leurs collègues. Tous trois

ont ce côté « silencieux, mystérieux » qui caractérise les introvertis stéréotypés. Cela ne les empêche pas d'avoir obtenu un poste de commandement, ni d'être profondément respectés de leur équipe et de leur hiérarchie. Tous trois dégagent également un grand charisme et ont, par ailleurs, des caractères très différents. Mac Taylor, intransigeant avec les règles, tance sévèrement ses subordonnés s'ils prennent des raccourcis, et se dévoue corps et âme pour son pays, alors qu'Horatio Caine se rebelle contre la hiérarchie et couvre son équipe en cas d'irrégularité. Gil Grissom, quant à lui, ne semble intéressé que par son petit univers d'entomologiste, et manque singulièrement de compétences relationnelles. Ces exemples illustrent bien la variété et la valeur des personnalités introverties.

Hélas, malgré une médiatisation accrue de cette figure, beaucoup de gens gardent une image dévalorisée des introvertis et pleine des préjugés suivants :

Les stéréotypes

« Les introvertis n'ont pas d'autorité, ils prennent des postes d'exécutants »

FAUX. Comme l'illustrent le triple exemple ci-dessus, ou encore le cas du président Barack Obama (voir chapitre 3) ainsi que les carrières de nombreuses figures politiques, de cadres et de dirigeants d'entreprise. La plupart des introvertis sont capables d'occuper des fonctions à haute responsabilité. Mais n'étant guère motivés par les honneurs publics, la renommée, la gloire ou le pouvoir, ils aspirent plutôt à des réussites discrètes.

« Les introvertis sont timides »

FAUX. Ils ne le sont pas tous. Certes, il y a nettement plus d'introvertis que d'extravertis parmi les timides, mais il existe des extravertis timides (ce qui est particulièrement dur à vivre), et des introvertis non timides qui passent beaucoup de temps seuls non par inhibition ou par peur, mais par choix.

« Les introvertis sont froids »

FAUX. Si l'on prend l'attitude de Roberto Benigni comme norme de tempérament chaleureux, on jugera effectivement les introvertis plutôt froids car ils débordent rarement de la sorte. Mais ce n'est pas pour autant qu'ils ne sont pas affectifs ! Dans son interview, Jérôme Ferrari plaisante et exprime son émotion. Nombre d'introvertis ont une sensibilité à fleur de peau, ressentent des choses très fortes et sont en mesure de les communiquer à leurs proches.

« Les introvertis sont impassibles »

VRAI POUR CERTAINS. Mais les introvertis peuvent aussi être très animés dans des circonstances propices : soit parce qu'ils se sentent en sécurité en petit comité d'intimes, soit parce qu'ils parlent pour se rassurer. Sophia Dembling, auteure introvertie, décrit de façon amusante¹ les débordements passionnés auxquels elle peut céder en tête à tête, et les réactions parfois déconcertées de l'interlocuteur.

1. Dans son livre *The Introvert's Way: Living a Quiet Life in a Noisy World* et sur son blog.

« Les introvertis sont secrets »

SOUVENT VRAI. On ne sait pas toujours ce qu'ils pensent et ressentent, contrairement à la plupart des extravertis, plus démonstratifs. Cette opacité met mal à l'aise ceux qui voudraient savoir ce qui se passe chez l'autre. Mais si les introvertis ne se livrent pas au sein d'un grand groupe ni en général à des inconnus, la plupart aiment en revanche dans l'intimité parler de choses profondes qui les concernent ou concernent leurs proches. Il faut gagner leur confiance pour connaître leur for intérieur.

« Les introvertis ne sont pas spontanés »

SOUVENT VRAI. Une caractéristique récurrente dans nombre d'ouvrages définit les introvertis comme se donnant le temps de réfléchir avant de répondre. Pour les extravertis, le stimulus suscite une réaction immédiate, tandis que pour les introvertis, il faudrait d'abord qu'il arrive jusqu'au cerveau, soit analysé, et ensuite seulement une réaction serait élaborée. Mais certains ont des réactions rapides...

« Les introvertis n'aiment pas les gens »

FAUX ! Voilà une idée préconçue, totalement erronée ! Certes, il existe des introvertis qui n'aiment pas les autres, mais ce n'est pas le cas de la plupart d'entre eux. Le stéréotype du vieux grincheux solitaire qui appelle la police dès qu'un enfant fait du bruit dans le voisinage n'est vraiment pas représentatif des introvertis. On trouve des introvertis célibataires et des introvertis en couple, des introvertis parents et d'autres sans enfants.