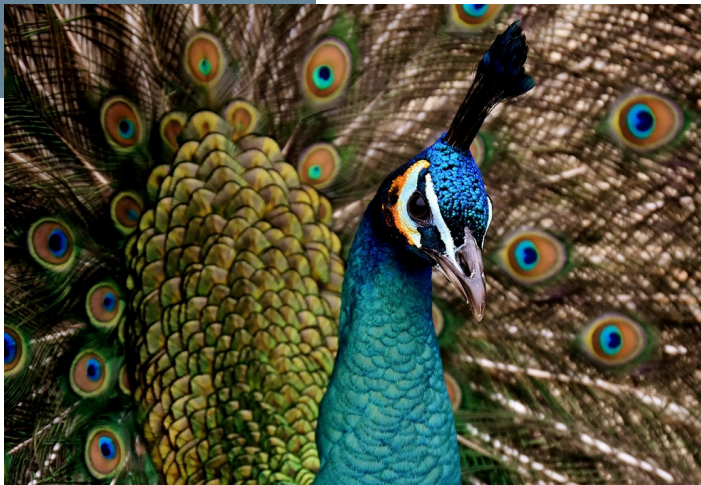




INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



INTROVERSION VS EXTRAVERSION

Lors d'une fête, j'ai eu une discussion vraiment stimulante portant sur l'introversion et l'extraversion. Mon interlocuteur et moi avons deux visions opposées. Je croyais que les individus introvertis et extravertis étaient sur un spectre et qu'ils peuvent se déplacer légèrement sur ce spectre en fonction de leurs expériences, mais qu'une partie des caractéristiques sont innées et il était persuadé que l'introversion était le résultat d'un discours intérieur qui peut être modifié. Cela m'a intriguée et m'a inspirée pour le sujet de cette infolettre du mois d'août. Quelles sont les parts d'inné et d'acquis qui se manifestent chez les personnes introverties et celles extraverties? Peut-on changer ce schéma et, par exemple, transitionner de personne introvertie à extravertie?

ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredis le 7 août
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Introversion vs extraversion.....	2
Pour aller plus loin.....	4

INTROVERSION VS EXTRAVERSION

L'origine des termes introversion et extraversion ¹

Les termes introverti et extraverti ont été explorés en psychologie, au début du 20e siècle, par Karl Gustav Jung. Selon lui, l'introversion implique une orientation de la libido vers l'intérieur, tandis que l'extraversion implique une orientation de la libido vers l'extérieur. Ici, la libido réfère à la motivation et aux comportements, contrairement à la définition de Freud qui se concentrait principalement sur l'énergie de la pulsion sexuelle. Ainsi, les individus introvertis dirigent principalement leur attention vers l'intérieur, tandis que les extravertis la dirigent vers l'extérieur. Ces orientations influencent les actions, pensées et émotions de chaque type de personnalité.

En 1923, le psychologue Edward S. Conklin, ajoute à la nomenclature le terme ambiverti, qui se situe au milieu du spectre introversion-extraversion. Cette personne aura plusieurs traits extravertis et plusieurs introvertis.



Une façon de voir si une personne est principalement introvertie ou extravertie est d'observer la façon dont elle "recharge son énergie". Est-ce dans un contexte social ou lors de moments de solitude, de fait, les extravertis préféreront les moments sociaux et les introvertis les moments de solitude.

Toutefois, la délimitation entre introversion extraversion n'est pas si nette. En fait, il est utile de voir l'introversion et l'extraversion comme étant des mécanismes ou des traits. Ces mécanismes sont donc accessibles à tous qu'ils aient une tendance introvertie ou extravertie.

¹ <https://positivepsychology.com/introversion-extroversion-spectrum/>

Tableau de certaines caractéristiques de l'introversion et de l'extraversion ²

Caractéristiques	Introversion	Extraversion
“Se recharge” seul	x	
“Se recharge” en socialisant		x
Écoute davantage	x	
Parle davantage		x
Plus sociables avec les gens qu'ils connaissent	x	
Apprécient être le centre de l'attention		x
Prend des décisions rapidement		x
Mûrit longtemps ses décisions	x	
Hypersensibilité à la stimulation	x	
A un cercle restreint d'amis	x	
A un large groupe d'amis		x
Préfère le calme à l'action	x	
Préfère l'action au calme		x
A besoin de stimulations fréquentes		x

² <https://positivepsychology.com/introversion-extroversion-spectrum/>

Inné et acquis

Est-il possible, en adoptant des comportements davantage extravertis de transiter de personnalité introvertie à extravertie?

Bien que nous nous situons sur un spectre de l'introversion et de l'extraversion, dont la distribution serait normale (ou en forme de cloche), c'est-à-dire que la plupart des individus se trouveraient au centre de ce spectre avec de moins en moins d'individus se retrouvant vers les extrémités, donc possédant des traits purement introvertis ou extravertis, nous avons accès à des mécanismes provenant des deux types. La plupart de ces traits sont hérités génétiquement, mais ils peuvent changer avec l'âge et les expériences.

De surcroît, il est nécessaire, selon certains psychologues, d'utiliser des comportements extravertis ou introvertis selon les diverses situations, donc de faire preuve de flexibilité. Ne pas pouvoir le faire, peut être un signe de rigidité et associé à une problématique de santé mentale.

Conclusion

Enfin, pour revenir à ma prémisse, je crois que nous détenions, moi et mon interlocuteur, tous les deux une part de vérité. En ce sens où nous nous situons sur un spectre en lien avec ces caractéristiques, mais que nous avons accès aux comportements et mécanismes des deux pôles.

Également, il est important de mentionner que dans notre société, la plupart des caractéristiques liées à l'extraversion sont valorisées, cela peut être salubre pour certains individus de ne pas trop se mettre de pression et d'accepter qu'ils ont besoin de temps de solitude pour se recharger, par exemple, et d'ajuster leur horaire en conséquence. Pour ceux dont c'est le cas, la conférence vidéo suggérée ci-dessous sera instructive et bénéfique.

Pour aller plus loin

Voici un *TED talk* très intéressant sur l'introversion de Susan Cain. Il est en anglais, mais c'est possible de mettre les sous-titres en français.

https://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts/recommendations?subtitle=en&lng=fr