

Ils ont la réputation d'être « opaques », timides, voire taciturnes. Mais ils sont aussi profonds, **INDÉPENDANTS** et réfléchis. A l'heure où l'aisance sociale est considérée comme un Graal, enquête sur ces **FORCES TRANQUILLES** qui fascinent les psys.

Les INTROVERTIS contre-attaquent

Vous a-t-on déjà dit que vous étiez « trop intense » et difficile à cerner ? Préférez-vous les dîners intimes aux grands rassemblements mondains, et les bureaux individuels aux *open spaces* ? Si la réponse est positive, vous êtes peut-être introverti. Dans une société qui valorise les adeptes de l'auto-promotion, les individus moins expansifs sont souvent incompris. Et l'introversion est perçue comme une faiblesse. A quoi la reconnaît-on ? Popularisé par Carl Gustav Jung en 1921, ce terme désigne les personnes tournées vers leur monde intérieur. Si les extravertis puisent leur énergie dans le contact humain, les introvertis se fatiguent vite de trop d'interactions. Et ont besoin de se retrouver seuls pour se ressourcer. « Les introvertis vivant dans le monde de l'idéal extraverti sont, comme des femmes dans un monde d'hommes, bafoués pour un trait de caractère indis- ➤



Si les
extravertis,
puisent leur
énergie dans
le CONTACT
humain,
les introvertis,
au contraire,
s'en fatiguent
vite

➤ sociable de leur identité profonde », explique Susan Cain, ex-avocate et auteur du best-seller international *La Force des discrets. Le pouvoir des introvertis dans un monde trop bavard* (JC Lattès). Mise en ligne en février 2012, sa conférence TED a été visionnée plus de 11 millions de fois et traduite en 42 langues. Avec l'aide de Susan Cain, de la psychopraticienne Laurie Hawkes et de la coach en développement personnel Stéphanie Assante (1), tentons de dessiner les contours (encore flous) de ce mystérieux trait de caractère qui intrigue tant.

L'introversion est innée

« On naît avec, sans savoir si cela est dû à la génétique ou au vécu intra-utérin, résume Laurie Hawkes. Le plus souvent, ces deux facteurs entrent en jeu concomitamment. » D'après une étude américaine réalisée en 1989 sur 500 enfants

(suivis de l'âge de 4 mois à l'adolescence) dans les années 1990, 20 % seraient « hautement réactifs » lorsqu'ils sont confrontés à des stimuli inconnus, tels que des enregistrements de voix ou l'odeur d'un coton imprégné d'alcool. L'hypothèse ? Plus la réactivité est élevée, plus l'individu, en grandissant, sera vigilant au contact de nouvelles personnes, et plus il aura de chances d'être introverti. L'amygdale, surnommée le « cerveau des émotions », serait le chef d'orchestre de nos instincts primaires, dont la peur, la pulsion sexuelle et l'appétit. Comme l'écrit Susan Cain, l'organe « reçoit ses informations des sens et indique au cerveau ainsi qu'au reste du système nerveux central comment y réagir. Une de ses fonctions consiste à détecter instantanément les éléments nouveaux ou les menaces dans notre environnement et à envoyer dans le corps des signaux ultrarapides qui déclenchent une réaction de combat ou ➤

➤ de fuite ». L'introversion est donc une disposition innée, mais pas un déterminisme. « Avec l'âge, la plupart des gens développent un attrait pour une autre façon de faire, précise Laurie Hawkes. Les introvertis sont plus à l'aise au contact d'autrui, et les extravertis découvrent le plaisir d'être seuls. »

Ils ne sont pas forcément timides

« La timidité est la peur de la désapprobation ou de l'humiliation sociale, alors que l'introversion est une préférence pour des environnements qui ne soient pas source de stimulation », observe Susan Cain. En revanche, les introvertis sont souvent secrets et opaques. Cela se traduit de plusieurs façons. « Ils ont tendance à ne pas engager la conversation, à rester en retrait et à moins exprimer leurs émotions, analyse Stéphanie Assante. Cette difficulté à se mettre en avant peut passer parfois pour de la timidité, de la froideur ou du désintérêt, même si ce n'est pas du tout le cas. Pour connaître un introverti, il faut faire l'effort d'aller vers lui et de gratter le vernis. »

L'introversion n'est jamais totale

« L'extraverti pur et l'introverti pur n'existent pas. Un homme pareil serait à l'asile de fous », ironisait Carl Gustav Jung. La clef ? Trouver l'équilibre entre ces deux pôles du tempérament humain, car chaque individu porte en lui une part d'introversion et d'extraversion. Pour désigner les personnes qui se situeraient dans cette zone médiane, certains auteurs utilisent le terme « ambiverti ». « Ces gens-là ont le

« Notre culture a élevé au rang de vertu le fait de vivre comme des extravertis. Nous avons découragé le VOYAGE INTÉRIEUR, la quête d'un centre. Aussi avons-nous perdu notre CENTRE, et il nous faut le retrouver », assurait l'écrivain Anaïs Nin



meilleur des deux mondes », plaisante Susan Cain.

Les échanges mondains et futiles les ennuient

Pour les introvertis, le silence est d'or. Parler de la pluie et du beau temps les épuise. Ils préfèrent réduire une conversation au strict minimum plutôt que de broder sur un sujet qui les ennue ou les indiffère. S'ils peuvent être aimables et sociables, ils ressentiront vite le besoin de rentrer chez eux après une réunion professionnelle ou un long dîner de famille. Ils ont aussi une fâcheuse tendance à filtrer les appels téléphoniques qu'ils soupçonnent d'être inutiles, ou parce qu'ils se sentent incapables de gérer les imprévus.

La solitude les régénère

Si les introvertis ne sont pas nécessairement des ermites ou des misanthropes, ils ont besoin de se retrouver seuls et apprécient la tranquillité. Selon Susan Cain, « la solitude est aussi importante que l'air qu'ils respirent ». Parce que ces moments de paix leur permettent de prendre de la hauteur – et donc de faire des choix plus réfléchis, et moins hâtifs –, ils sont la force des introvertis. « La société du "trop", du clinquant, de la fête géante, du gaspillage, serait sans doute moins excessive si l'on cultivait davantage le "savoir être seul", plaide Laurie Hawkes. Se recueillir en solitaire, au lieu de se lancer aveuglément dans l'action, permet souvent de mieux identifier ses objectifs et de choisir la bonne direction. » Susan Cain, quant à elle, fait siens les mots de la romancière américaine Anaïs Nin : « Notre culture a élevé au rang de vertu le fait de vivre comme des extravertis. Nous avons découragé le voyage intérieur, la quête d'un centre. Aussi avons-nous perdu notre centre, et il nous faut le retrouver. »

Ils manquent de spontanéité

Un introverti tourne sept fois la langue dans sa bouche avant de prendre la parole en public. Contrairement aux extravertis – grisés par la quête d'adrénaline et le goût du risque –, les introvertis anticipent, pèsent le pour et le contre, avant de prendre une décision. Ce qui leur vaut (souvent) d'avoir une bonne écoute et un sens de l'observation. Jung illustrait dans ➤

➤ ses écrits cette différence de tempéraments en invoquant deux héros de la mythologie : Prométhée, l'introverti, qui réfléchit avant d'agir, et Epiméthée, l'extraverti, plus impulsif et audacieux, qui privilégie l'action sur la réflexion. « Le fonctionnement plus lent et cérébral des introvertis n'est pas sans conséquences sur leur rapport au travail, prévient Stéphanie Assante. S'ils optent pour des métiers qui exigent une forte réactivité et une constante interaction, cela les obligera à se faire violence en permanence. Certains s'orientent donc naturellement vers des secteurs plus créatifs, où le travail en solitaire est valorisé, et où leur manière de communiquer ne sera pas préjudiciable à l'entreprise. »

Ils peuvent occuper des fonctions publiques

Mère Teresa, Gandhi, Steve Jobs, Barack Obama... Les discrets peuvent déborder de charisme et n'agissent pas toujours dans l'ombre, même si cela va à l'encontre de leur nature profonde. « La plupart des introvertis sont capables d'occuper des fonctions à haute responsabilité, écrit Laurie Hawkes. Mais, n'étant guère motivés par les honneurs publics, la renommée, la gloire ou le pouvoir, ils aspirent plutôt à des réussites discrètes. »

Ils sont hypersensibles

D'après la psychothérapeute américaine Elaine N. Aron, gourou de l'hypersensibilité, 70 % des introvertis sont des « *highly sensitive people (HSP)* ». Doués d'empathie, les hypersensibles ont le sentiment d'être à vif, émotionnellement et physiquement. Plus créatifs et intuitifs que la moyenne, ils attachent beaucoup d'importance au regard des autres.

Les introvertis sont doués pour l'intimité

En amitié et en amour, les introvertis sont fidèles et exigeants. Ils préfèrent s'entourer d'un cercle d'amis restreint plutôt que d'une myriade de contacts. Leurs relations intimes sont intenses et s'inscrivent sous le signe du partage. Leur credo ? La confiance ne se donne pas, elle se gagne. S'ils méprisent les échanges futiles, les introvertis sont friands de discussions profondes et philosophiques, de débats sur le sens de la vie... Contrairement aux extravertis, l'introspection ne leur fait pas peur.

■ REBECCA BENHAMOU

ILLUSTRATIONS :
CASSANDRE MONTORIOL
POUR L'EXPRESS STYLES

(1) Stéphanie Assante est la créatrice des sites www.monavenirpro.com et www.femina-coaching.fr

Ils sont introvertis et ils assument



EMMA WATSON, ACTRICE
« Je suis quelqu'un de très timide, malade en société, introvertie. [...] Vous me verriez en soirée, je suis tellement anxieuse ! Je suis incapable de parler de tout et de rien, ma capacité d'attention est très réduite. »
(Wonderland Magazine, 2014)



JULIE ZENATTI, CHANTEUSE
« En société, je ne suis pas forcément très à l'aise et très avenante. Il me faut beaucoup de temps. Parfois, c'est un vrai handicap, parce que l'on pense souvent que je suis quelqu'un de froid. [...] Dans la chanson *Introverti* [sortie en 2013], j'explique pourquoi on peut me voir ainsi. »
(interview sur E.Leclerc.com, 2015)



BILL GATES, EX-PDG DE MICROSOFT
Selon le site TED, sa vidéoconférence préférée est « Le pouvoir des introvertis », et a été réalisée par Susan Cain en février 2012.



ELSA ZYLBERSTEIN, ACTRICE
« Au lycée, tout le monde allait aux ateliers de théâtre, sauf moi. Lever le doigt en classe était un cauchemar. Et puis, un jour, je me suis mise à la danse. J'ai fait de la scène. Et c'est venu. Plus tard, ma timidité est devenue de la discrétion. Et je trouve ça bien, la discrétion. »
(L'Express, 2002)