

Prenez soin de vos Introvertis au E mineur



Connaissez-vous quelqu'un qui a besoin de passer des heures seul à chaque jour? Quelqu'un qui aime les conversations tranquilles à propos de sentiments ou d'idées et peut donner une présentation dynamique à un vaste auditoire, mais qui semble gauche dans un groupe et maladroit face au papotage? Quelqu'un qu'on doit traîner de force aux réceptions et qui, par la suite, a besoin du reste de la journée pour récupérer? Quelqu'un qui gronde ou se renfrogne ou grogne ou encore, grimace lorsque des gens l'accostent avec des plaisanteries alors qu'ils essaient seulement d'être gentils?

Si c'est le cas, dites-vous à cette personne qu'elle est « trop sérieuse » ou lui demandez-vous si ça va? La voyez-vous comme distante, arrogante, impolie? Redoublez-vous d'efforts pour la faire parler?

Si vous avez répondu oui à ces questions, il se peut bien que vous ayez affaire

à un introverti et que vous ne vous en occupiez pas de la bonne façon. La science a appris beaucoup récemment au sujet des habitudes et des besoins des introvertis. On a appris grâce à des scanographies du cerveau que les introvertis traitent l'information différemment des autres personnes (non, je n'invente pas cela). Si vous accusez du retard par rapport à cet important sujet, soyez rassuré : vous n'est pas les seuls. Les introvertis sont peut-être légion, mais ils font partie des groupes de gens les plus incompris et les plus affligés en Amérique et peut-être à travers le monde.

Je le sais. Je m'appelle Jonathan et je suis un introverti.

Oh, je l'ai ignoré pendant des années. Après tout, je possède de bonnes habiletés sociales, je ne suis pas morose ou misanthrope. Habituellement, je suis loin d'être timide. J'aime les longues conversations où l'on explore les pensées intimes ou les intérêts passionnés. Mais j'ai finalement découvert mon identité et j'en ai informé mes amis et mes collègues. De cette manière, je me suis libéré de beaucoup de fausses idées et de stéréotypes blessants. Je suis ici maintenant afin de vous

dire ce que vous devez savoir pour répondre de façon sensible et aidante à vos propres introvertis : des membres de votre famille, des amis, des collègues. Rappelez-vous que quelqu'un que vous connaissez, respectez et à qui vous avez affaire à tous les jours est un introverti et que vous la faites probablement tourner en bourrique. Il est payant de connaître les signes avant-coureurs.

Qu'est-ce que l'introversion?

Dans son sens moderne, le concept date des années 1920 à l'époque du psychologue Carl Jung. Il sert aujourd'hui de pivot à de tests de personnalité. Les introvertis ne sont pas nécessairement timides. Les gens timides sont anxieux ou apeurés ou encore auto flagellateurs en société alors que les introvertis ne sont pas ainsi en général. Les introvertis ne sont pas non plus misanthropes même si certains d'entre nous sommes d'accord avec Sartre au point de dire : « L'enfer, c'est d'avoir de la compagnie au petit déjeuner ». Les introvertis trouvent plutôt que les autres le fatiguent.

Les extravertis puisent leur énergie dans la compagnie d'autres personnes et se flétrissent et se fanent lorsqu'ils sont

seuls. Ils semblent souvent s'ennuyer en leur propre compagnie. Laissez un extraverti seul pendant deux minutes et il s'emparera de son téléphone cellulaire. À l'opposé, nous les introvertis, après une heure ou deux de socialisation, nous éprouvons le besoin de nous refermer et de récupérer notre énergie. Ma propre recette est à peu près la suivante : deux heures de solitude pour chaque heure de socialisation. Ce n'est pas antisocial. Ce n'est pas un signe de dépression. Ça ne soigne pas avec des médicaments. Pour nous les introvertis, nous retrouver seuls avec nos pensées est aussi régénérateur que de dormir, aussi nourrissant que de manger. Notre devise est : « Je suis OK, tu es OK – par petites doses ».

Combien de gens sont des introvertis ?

J'ai procédé à une étude exhaustive à ce sujet sous la forme d'une recherche rapide sur Google. La réponse : environ 25%. Ou à peine moins que la moitié. Ou encore (ma préférée) "une minorité dans la population ordinaire, mais une majorité dans la population douée".

Les introvertis sont-ils incompris ?

Farouchement. Ceci est, semble-t-il, notre lot dans la vie. « Il est très difficile pour un extraverti de comprendre un introverti » déclarent les experts en

éducation Jill D. Burruss et Lisa Kanezig. Les extravertis sont faciles à comprendre des introvertis parce que les extravertis passent tellement de leur temps à expliquer qui ils sont à travers leur interaction volubile et souvent inévitable avec les autres. Cependant, l'avenue n'est pas toujours à deux sens. Les extravertis comprennent peu ou pas l'introversion. Ils supposent que la compagnie, la leur en particulier, est toujours la bienvenue. Ils ne peuvent imaginer pourquoi quelqu'un voudrait être seul et, à vrai dire, ils prennent souvent ombrage à cette seule suggestion. Aussi souvent que j'aie essayé d'expliquer le sujet aux extravertis, je n'ai jamais senti que qui que ce soit d'entre eux comprenait. Ils écoutent pendant un instant puis recommencent à japper et à glapir

Les introvertis sont-ils opprimés ?

Je dois avouer que oui. Regardez George W. Bush. Regardez Bill Clinton. Ils ne semblent vivre pleinement qu'en compagnie d'autres personnes. Penser au peu d'introvertis qui se sont rendus au sommet en politique américaine – Calvin Coolidge, Richard Nixon -, c'est presque répondre à la question. À l'exception possible de Ronald Reagan dont la fameuse réserve et son côté privé étaient probablement des signes d'une profonde tendance à l'introversion (j'ai lu que

beaucoup de comédiens sont des introvertis et que plusieurs introvertis se sentent comme des comédiens lorsqu'ils sont en société), les introvertis ne sont pas considérés comme « à leur meilleur » en politique.

Les extravertis dominent donc la scène publique. Un vrai gâchis. Si nous les introvertis dirigeons le monde, ce serait, sans doute, un endroit plus calme, plus sain, plus pacifique. Comme

Coolidge est censé l'avoir dit : « Ignorez-vous que les quatre cinquièmes de tous les problèmes dans le monde disparaîtraient simplement si nous nous asseyions et si nous restions tranquilles ? » (Il est aussi supposé avoir dit : « Si vous ne dites rien, on ne vous demandera pas de le répéter ». La seule chose qu'un véritable introverti déteste plus que de parler de lui-même, c'est d'avoir à se répéter).

Avec leur appétit sans fin pour la parole et l'attention, les extravertis dominent aussi la scène sociale et ils ont tendance à imposer des attentes. Dans notre société extravertie, le fait d'être ouvert est considéré comme normal et, par conséquent, souhaitable; c'est un signe de bonheur, de confiance, de leadership. Les extravertis sont considérés comme ayant un grand cœur, comme vibrants, chaleureux, empathiques. « Une personne tournée vers les gens » : voilà qui est considéré comme un compliment. Les introvertis

sont décrits avec des mots comme « circonspect », « solitaire », « réservé », « taciturne », « indépendant », « privé ». Ce sont des mots petits, sans générosité, des mots qui suggèrent une parcimonie émotionnelle et une étroitesse de personnalité. Les femmes introverties, selon moi, doivent souffrir tout particulièrement. Dans certains cercles, surtout dans le Midwest, un homme peut encore s'en tirer en étant, ce qu'on appelait autrefois, du type dur et silencieux. Les femmes introverties, ne bénéficiant pas de cette alternative, sont plus susceptibles que les hommes d'être considérées comme timides, renfermées et hautaines.

Les introvertis sont-ils arrogants?

À peine. Je suppose que ce malentendu assez répandu a à voir avec le fait que nous soyons plus intelligents, plus réfléchis, plus indépendants, plus équilibrés, plus raffinés et plus sensibles que les extravertis. C'est aussi probablement dû à notre absence de papotage, une carence que les extravertis prennent souvent pour du dédain. Nous avons tendance à réfléchir avant de parler alors que les extravertis pensent en paroles ce qui explique que leurs réunions durent rarement moins de six heures. Un individu perspicace nommé Thomas P. Crouser écrit, lors d'une interview en ligne à propos d'un livre

récent intitulé *Pourquoi les extravertis gagneraient-ils tout l'argent?* (je n'invente pas cela non plus), « Les introvertis sont distraits par le dialogue semi interne que les extravertis ont tendance à entretenir. Les introvertis ne se plaignent pas ouvertement, ils lèvent plutôt les yeux au ciel et maudissent le sort ». Voilà.

Le pire dans tout cela, c'est que les extravertis n'ont aucune idée du tourment qu'ils nous infligent. Parfois, alors que nous courons désespérément après notre souffle au travers de l'épais brouillard de leur conversation à 98% vide, nous nous demandons si les extravertis se donnent même la peine de s'écouter eux-mêmes. Cependant, nous endurons stoïquement car les livres traitant de l'étiquette (sans doute écrits par des extravertis) considèrent qu'ignorer leurs plaisanteries est impoli et que les intervalles dans la conversation sont gênants. Nous pouvons seulement espérer qu'un jour lorsque notre condition sera beaucoup mieux comprise, peut-être un mouvement pour les Droits des introvertis aura fleuri et porté fruit, et qu'il ne sera pas impoli de dire : « Je suis introverti. Vous êtes quelqu'un de formidable et je vous aime bien. Mais maintenant, chut! »

Comment puis-je faire savoir à l'introverti dans ma vie que je le soutiens

et que je respecte son choix?

Premièrement, reconnaissez que ce n'est pas un choix. Ce n'est pas non plus un mode de vie. C'est une **orientation**. Deuxièmement, lorsque vous croisez un introverti qui est perdu dans ses pensées, ne dites pas « Qu'est-ce qui se passe? » ou « Ça ne va pas? » Troisièmement, n'ajoutez rien d'autre.

Jonathan Rauch, The Atlantic Monthly, Mars 2003
Reproduit avec permission



www.oadllc.com