

## **Vive les introvertis !**

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

### **Nous vivons dans une Société d'extravertis**

Nous vivons dans une Société d'extravertis. Façonnée par, et pour, les extravertis. Dès l'enfance, nous sommes entassés dans des écoles où tout est collectif, de la classe de 25 élèves à la cour de récréation en passant par le vacarme du réfectoire surpeuplé. Dans notre vie d'adulte, l'avalanche d'activités sociales ne nous laisse pas un seul moment de répit. Même en vacances, il s'agit d'être toujours dans l'action au lieu de se reposer. Et dans le monde de l'entreprise, pas besoin de vous faire un dessin : open space, flex desks, événements professionnels intra- et extra-muros...

Il y a quelque temps, je vous ai parlé des 4 types de personnalités (selon les axes extraverti ou introverti ; orienté relations ou tâches) à travers le livre *Tous des idiots ?* de Thomas Erikson, et des hypersensibles et hauts potentiels grâce à *Mon cerveau est hyper* de Cathy Assenheim. Mais c'est dans *La force des discrets (Quiet en anglais)* de Susan Cain que j'ai trouvé la meilleure approche à propos des introvertis, qui représentent un tiers à la moitié de la population (il est difficile de définir un pourcentage exact, car beaucoup d'entre nous dissimulent leur introversion sous la pression de la Société).

Comment savoir si vous êtes introverti ? Que pensez-vous des postulats suivants : Je préfère les conversations one-on-one aux activités de groupe / J'aime m'exprimer par écrit plutôt qu'oralement / J'apprécie régulièrement la solitude / Le « small talk » ne m'intéresse pas beaucoup / J'aime travailler concentré sans interruptions / Je préfère fêter mon anniversaire en petit comité / Je me sens fort fatigué après les activités sociales / Après une grosse journée de travail, je préfère me retrouver seul ou en famille plutôt qu'entre amis... Si vous répondez « oui » à plusieurs de ces affirmations, il est probable que vous soyez introverti. Il y a bien entendu différents degrés d'introversion (ce n'est pas blanc / noir), et il existe aussi des « ambivertis », qui combinent les deux caractéristiques sans effort.

### **L'introversion est une caractéristique en grande partie génétique**

Susan Cain explique que les introvertis sont nés ainsi (c'est une caractéristique en grande partie génétique), et leur éducation va soit les aider à s'épanouir, soit les « blesser » et faire d'eux des faux extravertis (il y en a plus qu'on ne pourrait le croire, regardez autour de vous).

### **Celui qui ne suit pas sa nature profonde est amené à souffrir**

Le problème, c'est que celui qui ne suit pas sa nature profonde, est amené à souffrir dans la vie. Ainsi, à force de répéter des « fais un petit effort » et « sors de ta coquille », les parents pourtant bien intentionnés frappent au marteau sur la tête d'un enfant qui ne demande qu'une chose : qu'on le laisse être lui-même sans le juger ni le stigmatiser.

Susan Cain démontre que tout ceci nuit grandement à l'enfant, mais aussi... à la Société. Car les introvertis ont beaucoup à apporter. Ils sont souvent plus créatifs, plus sensibles, plus attentifs au détail, plus orientés projet, plus concentrés, et leur esprit critique est très développé. Dans une Société dominée par le « bruit » (politique, médias, réseaux sociaux...), nous aurions grandement besoin d'écouter un peu plus, non pas celui qui parle le plus, mais celui qui a réfléchi avec le plus de soin à la problématique du jour.

Je connais des entrepreneurs et managers introvertis qui passent leur vie à faire semblant. Ils se font du tort, et à terme cela leur nuira. Je connais des employés introvertis qui, par la force des choses, des opportunités ou des « il faut », se sont dirigés vers une carrière d'extraverti. Beaucoup de ces personnes seront, tôt ou tard, sujets à une réorientation de carrière, un échec professionnel, ou pire, un burn-out.

Pour que notre Société cesse de blesser les introvertis, il faut commencer par repenser l'éducation que nous donnons à nos enfants. Préférer la bienveillance au conformisme, et les laisser développer leur nature profonde. Sans pour autant, bien sûr, les laisser s'enfermer complètement dans leur bulle, car se mettre en danger de temps en temps est salvateur.

Il faut célébrer les introvertis, cesser de leur demander de jouer les extravertis, et leur donner leur juste place dans la Société pour qu'ils puissent s'épanouir et apporter toute leur valeur ajoutée. Dans *La force des discrets*, vous trouverez de nombreux de conseils pour y parvenir !

**Il faut cesser de demander aux introvertis de jouer les extravertis**