

# Petit guide du bonheur à l'usage des introvertis



Julien Prest – <http://unmondepourlesintrovertis.fr>

# A lire – très important !

- Le « Petit guide du bonheur à l'usage des introvertis » est une publication du site Internet <http://unmondepourlesintrovertis.fr>
- Ce livre est totalement gratuit
- Vous êtes autorisé à offrir ce livre en cadeau, à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis...
- En revanche, **il est interdit** de revendre ce livre, de le transformer et de l'utiliser à des fins commerciales ou illicites, que ce soit sous forme imprimée ou numérique
- Ce livre est le fruit des expériences personnelles et professionnelles de l'auteur. L'auteur ne peut en aucun cas être tenu responsable des actions que vous entreprenez en suivant les conseils de ce livre.

*« Ne t'excuse jamais d'être ce que tu es »*

Gandhi

*« Le calme est puissant, la solitude est une force, l'introversion le pouvoir »*

Laurie Helgoe

*« Il n'y a aucune corrélation entre être le meilleur orateur et avoir les meilleures idées »*

Susan Cain

*« Profitez de votre temps de la manière dont vous en avez envie, non de la manière dont vous pensez devoir le passer »*

Susan Cain

*« L'introversion est comme une tare dont la disparition procure un énorme soulagement. Il est merveilleux de pouvoir enfin cesser d'essayer d'être quelqu'un d'autre »*

Marti Olsen Laney

# Table des matières

1. Page d'accueil
2. Mentions légales
3. Introduction : quelques citations
4. Table des matières
5. Pourquoi ce livre ?
6. Introvertis, vous êtes normaux ! Soyez heureux d'être ce que vous êtes !
7. N'essayez pas de vouloir vivre une vie d'extraverti
8. Aimez votre introversion. Vos qualités d'introverti sont nombreuses
9. Ne vous laissez pas reprocher certaines de vos qualités d'introverti
10. Apprenez à reconnaître les qualités d'introvertis chez les autres.
11. Aimez les extravertis pour ce qu'ils sont, et n'essayez pas de faire comme eux !
12. Apprenez à vous préparer aux situations stressantes...
13. Ne culpabilisez pas de ne pas avoir trouvé les mots justes
14. Ne culpabilisez pas d'avoir blessé autrui
15. Vous n'êtes pas timide !
16. Planifiez vos journées de manière à respecter votre niveau d'énergie
17. N'hésitez pas à refuser une invitation
18. N'oubliez pas de sociabiliser quand même : les introvertis aussi ont besoin d'amis
19. Sachez faire l'extraverti une fois de temps en temps
20. Sachez arrêter à temps de faire l'extraverti !
21. Planifiez vos journées de manière à respecter votre niveau d'énergie
22. N'oubliez pas que vous savez être sociable
23. Dans les situations d'exposition, sachez rester introverti, lorsque vous le souhaitez
24. Observez les conflits avec votre entourage sous un nouvel angle
25. Faites reconnaître à votre entourage vos besoins d'introverti
26. Conclusion
27. Bibliographie

# Pourquoi ce livre ?

Vous êtes vous-même introverti  
et souhaiteriez être plus heureux ?

Une personne que vous aimez est introvertie  
et vous voudriez pouvoir l'aider ?

Le premier pas vers une vie heureuse pour un introverti  
est de vivre sa vie... comme un introverti !

Vous trouverez dans ce guide  
**20 actions**  
**à commencer immédiatement**  
**pour améliorer votre vie d'introverti**

# 1

## Introvertis, vous êtes normaux ! Soyez heureux d'être ce que vous êtes !

Vous êtes introverti ?

Quelle chance !

Vous êtes comme 30 à 50% de la population, selon les études.  
Cela vous surprend ?

Vous serez encore plus surpris d'apprendre que beaucoup de  
gens dans votre entourage se diront introverti également.

Essayez d'en parler autour de vous, vous verrez !

Les introvertis se cachent, car ils ont appris à « jouer à  
l'extraverti », pour se conformer au modèle qui les entoure.

## 2

# N'essayez pas de vouloir vivre une vie d'extraverti

Parcourez ce petit livre, parcourez [mon blog](#), lisez de la littérature sur le sujet, apprenez à connaître votre côté introverti.

Etes-vous un peu introverti ?

Ou très introverti ?

Cela dépend des moments ?

Vous pouvez lire cet article sur mon blog pour le découvrir : [Etes-vous introverti ou extraverti ?](#)

Suivant votre cas, apprenez à respecter votre tempérament introverti, et choyez-le.

Ne vivez pas une vie d'extraverti, sinon cela risque de se retourner contre vous à un moment donné de votre vie !

# 3

## Aimez votre introversion Vos qualités d'introverti sont nombreuses

Vraiment, essayez de les lister et vous verrez !

Tenez, quelques exemples pour vous inspirer, tous ne s'appliqueront peut-être pas à vous, mais au moins une partie :

- Vous savez écouter
- Vous savez être seul : vous ne vous ennuyez jamais dans la solitude
- Le silence ne vous embarrasse pas
- Vous êtes à l'aise dans les discussions profondes
- Vous savez vous entendre avec votre conjoint, ou vos amis proches, car vous savez les comprendre et faire des compromis
- Vous savez vous concentrer des heures durant sur un même sujet pour rendre un rapport de qualité
- Vous vous connaissez bien, car vous êtes à l'écoute de vous-même
- Vous avez une grande capacité d'observation et percevez bien les caractères des autres

*NB : vous pouvez également retrouver sur mon blog l'article « [10 qualités pour lesquelles vous devriez être fier d'être introverti !](#) »*



# 4

## Ne vous laissez pas reprocher certaines de vos qualités d'introverti

Soyez à l'écoute des petits reproches que vous êtes habitués à entendre. Ces reproches partent souvent d'un bon sentiment : ce sont vos amis, votre famille, qui vous conseillent pour être plus heureux. Souvent, vous ne reconnaissez même plus ces reproches, car ils font partie de votre vie, de vos meubles.

Faites le test pendant quelques semaines : soyez attentifs à ces petites phrases, notez les. Puis, à côté, écrivez votre propre vérité sur ce reproche, puis la réponse que vous pouvez donner à votre interlocuteur lorsqu'il vous reproche quelque chose.

Voici quelques exemples :

« *vous êtes paresseux* » :

non, vous savez profiter de votre temps libre pour réfléchir dans la solitude

« *vous êtes triste, vous ne dites rien* » :

non, vous participez à la conversation en l'écoutant activement, vous parlerez lorsque vous aurez quelque chose de très intéressant à dire

« *vous ne sortez jamais* » :

non ce n'est pas vrai, vous ne sortez que lorsque vous en avez envie, pour en profiter pleinement et faire profiter à vos amis de votre meilleure humeur

# 5

## Apprenez à reconnaître les qualités d'introvertis chez les autres.

Pour aimer son propre caractère introverti, je pense qu'il faut aussi savoir le reconnaître et l'aimer partout où il est.

Observez vos amis, vos collègues, et vous verrez que vous n'êtes pas seul. N'oubliez pas que beaucoup ne sont pas juste introvertis, ou juste extravertis, mais un peu entre les deux. Souvent, ces personnes trouvent tout à fait naturel de fermer la porte de leur bureau ou mettre des écouteurs de musique pour s'isoler. Observez comment les autres mettent en place des stratégies pour recharger leurs batteries d'introvertis, et admirez comme cela paraît normal à leur entourage.

Finalement, peut-être que pour vous aussi, lorsque vous vous isolez, le monde ne vous le reproche pas...

# 6

## Aimez les extravertis pour ce qu'ils sont, et n'essayez pas de faire comme eux !

Pour être en phase avec son caractère introverti, il est important d'aimer également le caractère extraverti pour ce qu'il vous apporte. Il n'est pas meilleur, pas pire, il est juste différent.

Vous avez peut-être tendance à culpabiliser en voyant vos amis extravertis avoir tant de qualités. Leurs qualités sont souvent très visibles. Vos qualités d'introvertis sont plus discrètes, mais n'en sont pas moins merveilleuses. D'ailleurs, vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais beaucoup d'extravertis admirent votre capacité au calme.

Quelques exemples pour arrêter de culpabiliser:

*Vos amis extravertis ont tant d'intérêts !*

Vous en avez peut-être moins, mais vous vous plongez à fond dans vos quelques intérêts.

*Vos amis extravertis ont une telle facilité à parler !*

Tant mieux, vous êtes complémentaires : eux parlent, vous les écoutez.

Peut-être votre conjoint est-il extraverti : n'est-il pas très pratique de lui laisser faire tout le travail de discussion ?

*Vos amis extravertis ont sans cesse des projets !*

Parfait pour eux. Cela vous intéressera lorsqu'ils vous raconteront ce qu'ils ont fait. Vous verrez, ils vous envieront un peu d'avoir passé la moitié de vos vacances allongé à lire un bon livre.

# 7

## Apprenez à vous préparer aux situations stressantes...

Certaines situations sont particulièrement stressantes pour les introvertis :

*Arrivée dans une salle grouillante de monde où vous ne connaissez presque personne*

*On vous interpelle en réunion pour vous demander votre avis, vous êtes pris de court*

*Le téléphone sonne à un moment où vous n'avez pas envie de parler*

Dites-vous bien que la plupart des introvertis vivent ces moments stressants comme vous !

Ensuite, essayez de mettre en place vos propres stratégies :

*Vous arrivez dans une salle grouillante de monde, un vent de panique souffle sur vous : direction le bar, on prend un verre, on s'assoit et on se calme. Puis on cherche une personne que l'on connaît, et l'on va à sa rencontre.*

*On vous interpelle en réunion de travail pour vous demander votre avis : répondez que vous n'avez pas la réponse sur le moment, vous y réfléchirez.*

*Le téléphone sonne et vous n'avez justement pas l'humeur à parler : ne répondez pas ! Vous pourrez toujours rappeler plus tard.*

Le simple fait de savoir à l'avance que telle sera votre stratégie devrait vous reconforter. 12

# 8

## Ne culpabilisez pas de ne pas avoir trouvé les mots justes

Voici l'un des défauts les plus classiques des introvertis : ressasser les événements passés pour se demander ce qu'ils auraient pu mieux faire. Ou se culpabiliser pour une petite phrase qu'ils n'auraient jamais dû dire. N'oubliez pas que vos amis extravertis n'ont généralement pas ce genre de pensées, et vont de l'avant.

Je ne sais s'il y a une formule magique contre cette culpabilité. Mais le simple fait de connaître et accepter votre tempérament d'introverti devrait vous aider à ne plus culpabiliser. A ne pas vous dire que vous devriez faire mieux la prochaine fois.

Votre cerveau n'est pas muni pour les répliques adroites et rapides, acceptez-le.

Bien-sûr, si vraiment cela vous gêne la vie, il est possible d'apprendre à trouver la réplique par des formations de communication. Mais il vous sera beaucoup plus difficile d'exceller que pour un extraverti.

# 9

## Ne culpabilisez pas d'avoir blessé autrui

Ce que j'ai dit n'a-t-il pas blessé mon ami ? Ne l'ai-je pas embêté avec mes questions ?

Voilà également une réflexion typique d'introvertis.

Pourquoi garder cela pour vous ?

Pourquoi ne pas demander directement à votre interlocuteur si vous ne l'avez pas blessé ? Vous pourrez vous excuser si c'est le cas.

Mais vous verrez que dans la plupart des cas votre interlocuteur ne sait pas de quoi vous parlez, il a passé un très bon moment avec vous.

Alors faites le plusieurs fois : vérifiez si vous avez blessé votre interlocuteur. Lorsque vous aurez vérifié plusieurs fois qu'il n'en est rien, arrêtez. Vous aurez compris qu'il n'y a pas de quoi s'en faire.

# 10

## Vous n'êtes pas timide !

La plupart des introvertis ne sont pas timides, ou du moins pas dans toutes les situations.

Identifiez les situations dans lesquelles vous vous sentez généralement timide. Vous remarquerez probablement qu'il y a des situations où vous êtes confiant : par exemple, lorsque vous faites une présentation à dix de vos collègues, présentation que vous avez eu le temps de préparer.

Par contre, peut-être que réagir à l'improviste devant cinq personnes vous paralyse. Si c'est le cas, peut-être s'agit-il simplement de votre capacité à réagir vite, et non de timidité.

Vous pouvez également vous rendre sur mon blog pour plus de détails sur [la différence entre la timidité et l'introversion](#).

# 11

## Planifiez vos journées de manière à respecter votre niveau d'énergie

N'oubliez pas que chaque immersion dans un groupe de personnes vous fatigue, et demande un moment de solitude par la suite pour refaire le plein d'énergie.

Quelques exemples pour bien gérer son énergie :

- Avant d'accepter une invitation ou d'organiser une activité qui sera éprouvante, réfléchissez bien au nombre d'activités éprouvantes que vous avez eues au cours de cette journée ou des journées précédentes.  
Par exemple, si vous avez dans votre agenda des réunions de travail avec de nombreux stimuli sociaux, accordez-vous une soirée solitaire pour refaire le plein d'énergie.
- Si vous êtes obligé de participer à des réunions toute la journée, et que vous êtes invité à l'anniversaire de votre soeur le soir, alors planifiez des moments de solitude durant la journée pour refaire le plein.  
Il suffit parfois de multiples moments courts pour garder un niveau d'énergie correct : une promenade de quinze minutes autour de votre bureau entre deux réunions, déjeuner seul, rentrer du bureau à pieds, etc.  
Durant ces pauses, relativisez votre stress dû à ces réunions, respirez calmement, pensez des choses agréables, relaxez-vous.
- Restez assis, mangez régulièrement, buvez, etc. Cela paraît trivial, mais tout est lié. Plus vous donnez d'énergie à votre corps, plus il en a pour exceller dans une situation sociale épuisante pour vous.



# 12

## N'hésitez pas à refuser une invitation

Trouver les mots justes pour refuser une invitation n'est pas toujours facile.

Mais soyez ferme.

Si la personne qui vous invite vous est proche et vous connaît bien, n'hésitez pas à dire la vérité : vous avez eu beaucoup de réunions et sorties cette semaine, vous avez besoin de rester un peu seul.

Si cette personne risque de ne pas comprendre et de se vexer, alors mieux vaut inventer un prétexte plausible.

Mieux vaut refuser une invitation, quitte à vexer légèrement, que de s'exténuer en permanence pour faire plaisir aux autres.

**Attention, c'est votre vie !**

# 13

## N'oubliez pas de sociabiliser quand même : les introvertis aussi ont besoin d'amis

Il faut garder juste mesure, et ne pas se transformer en hermite simplement pour préserver son besoin de solitude.

Les introvertis sont comme tout le monde : ils ont besoin d'amis.

Alors essayez d'accepter une fois de temps en temps les invitations, pour garder vos amis.

Un bon moyen est de proposer soi-même le moment qui vous convient pour voir vos amis. Si vos amis ne sont pas autant introvertis que vous, ils seront toujours prêts à vous voir, et seront heureux de la proposition. Ainsi, vous pouvez identifier le moment où vos batteries seront assez rechargées et utiliser ce moment propice pour sortir.

Si le moment est venu, sortez, même si vous n'en avez pas très envie. En général, vous serez heureux de l'avoir fait à posteriori.

# 14

## Sachez faire l'extraverti une fois de temps en temps

Il est bon de se « botter les fesses » une fois de temps en temps, et de s'exposer à des situations pour nous peu confortables.

*Fête de votre entreprise*

*Soirées de réseautage*

*Compétition sportive*

*Discussion superficielle avec une personne que vous connaissez peu*

*Etc.*

C'est en s'exposant que l'on progresse, et vous le savez. En général, on est heureux de l'avoir fait une fois le moment passé. Certaines de ces situations sont même indispensables à notre vie.

Pour survivre à ces situations, il nous faut cependant avoir les batteries d'énergie totalement pleines. Alors pensez-y avant d'entrer dans ces situations.

Et si vous vous retrouvez dans une telle situation avec les batteries à plat, tant pis. Donnez le meilleur de vous-même et ne soyez pas trop dur avec vous-même à posteriori : vous aviez les batteries à plat, vous ne pouviez pas être au top de votre performance.

# 15

## Sachez arrêter à temps de faire l'extraverti !

Vous avez fait le plein d'énergie pour venir à la soirée de votre ami. Durant quelques heures vous vous surprenez à être extrêmement sociable, à discuter avec des inconnus, etc. Puis, tout à coup, vers onze heures du soir, vous éprouvez une grande fatigue, et n'avez plus du tout envie de parler avec votre voisin, de rire, d'être à cette soirée.

**Vous avez épuisé vos ressources d'énergie sociale,  
il est temps de partir !**

Si c'est un évènement avec beaucoup de monde, et que vous avez peur de dire que vous partez, avec la crainte que l'on essaie de vous retenir et que vous ne sachiez dire non, alors partez discrètement !

Ne culpabilisez pas : généralement, les autres ne s'apercevrons même pas que vous êtes parti, d'autant plus si la soirée est un peu arrosée. Ils se souviendront juste le lendemain que vous êtes venu, et que vers la fin de la soirée ils ne vous ont plus vu.

Et vous aurez bonne conscience d'avoir su profiter de la soirée durant quelques heures.

# 16

## Dans les situations d'exposition, sachez rester introverti, lorsque vous le souhaitez.

Prenons de nouveau l'exemple d'une soirée cocktail.

Vous avez décidé d'y aller, mais une fois arrivé vous ne vous sentez pas du tout prêt à jouer à l'extraverti.

Alors, tant pis, ce sera pour une autre fois !

Restez scotché à vos 2 amis proches, pas de complexe !

Qui a dit qu'il fallait toujours rencontrer de nouvelles personnes ?

Trouvez-vous des échappatoires de solitude : un petit tour aux toilettes, regarder la magnifique collection de timbres de votre hôte, un petit tour sur le balcon pour respirer l'air frais, occupez-vous de tourner les saucisses sur le barbecue (c'est un bon truc : on fait plaisir à l'hôte, et on n'a pas besoin de parler).

17

## N'oubliez pas que vous savez être sociable :

### ***Vous aimez les gens !***

Simplement, pas dans les mêmes quantités que pour les extravertis

### ***Vous avez des amis !***

Moins que les extravertis, mais de plus grande qualité. En fait, les extravertis ont tendance à appeler « amis » tous les gens qu'ils connaissent. Imaginez, si vous listiez toutes vos connaissances et que vous les appeliez « amis », combien d'amis auriez-vous ?

### ***Vous savez être drôle !***

On vous a peut-être souvent dit que vous êtes trop sérieux, mais ce que la plupart des gens ne savent pas, c'est qu'en petit comité avec de bons amis vous vous lâchez !

# 18

## Créez vous un espace de solitude chez vous

Si vous vivez avec d'autres personnes sous un même toit (des amis, votre conjoint, vos enfants), il est possible que même chez vous, vous soyez en permanence sollicité.

Des enfants qui crient dans l'appartement, un conjoint qui raconte sa journée, etc.

Si vous avez des journées difficiles, avec beaucoup de rencontres, et que le soir vous n'avez pas votre moment de solitude, attention au décrochage ! Avec le temps vous pourriez commencer à avoir des fatigues chroniques, voire des dépressions.

Alors, si vous avez besoin d'un moment de solitude, dites-le !

Si vous le pouvez, créez-vous un espace dans votre logis qui ne soit qu'à vous.

# 19

## Observez les conflits avec votre entourage sous un nouvel angle

Les conflits que vous vivez ne sont-ils pas simplement dûs à une différence de vos besoins physiologiques ?

Essayez de regarder ces conflits sous l'angle introversion / extraversion : cela n'apporte-t-il pas une nouvelle solution ?

Par exemple :

Votre femme veut organiser un dîner chez vous et vous vous crêpez le chignon car vous avez horreur de ces dîners ? Votre femme n'est-elle pas plus extravertie que vous ? Une bonne discussion sur ce sujet pourrait peut-être résoudre bien des choses...

Vous pourriez négocier qu'un dîner est organisé chez vous une fois tous les 15 jours, et qu'entre ces deux dates votre femme pourrait sortir plus souvent sans vous.



## 20

# Faites reconnaître à votre entourage vos besoins d'introverti

Eduquez votre entourage sur le thème de l'introversion.

Expliquez leur vos différences, vos qualités liées à ce trait, et votre besoin de vous ressourcer dans la solitude, dans le calme.

***Plus il y aura de gens éduqués sur ce sujet,  
plus les introvertis auront leur place  
et pourront s'épanouir.***

# Pour terminer...

*Soyez espiègle*

*Faites des pauses*

*Appréciez votre vie intérieure*

*Soyez authentique*

*Prenez plaisir à la curiosité*

*Restez en harmonie*

*Savourez la solitude*

*Ayez de la reconnaissance*

*Soyez vous-même*

***Illuminez le monde***

# Bibliographie

CAIN, Susan, [La force des discrets, Le pouvoir des introvertis dans un monde trop bavard](#), JC Lattès 2013

**Mon avis :**

*Les plus :*

- *un livre fantastique pour vous donner la foi et l'envie de changer le monde pour que les introvertis s'y sentent mieux.*
- *Se lit très facilement, comme un roman*
- *Un bon mélange de documentation scientifique et d'histoires croustillantes*

*Les moins :*

- *Parfois un peu trop américain dans la manière de raconter les histoires, peut en gêner certains*

OLSEN LANEY, Marti, [Introverti et heureux](#), Les Editions de l'Homme, 2005

**Mon avis :**

*Les plus :*

- *Le meilleur livre que j'ai lu pour tout savoir sur l'introversion : écrit par une psychologue spécialiste de l'introversion*
- *Extrêmement bien documenté, couvre tous les aspects possibles (physiologie de l'introversion, conseils psychologiques pour être heureux)*

*Les moins :*

- *Parfois un peu long, peut paraître trop technique pour certains*

DEMBLING, Sophia, [La revanche des discrets, Au royaume des bavards, les discrets sont rois](#), Marabout (Hachette livre) 2013

**Mon avis :**

*Les plus :*

- *Un livre qui se lit très facilement. Chaque chapitre fait entre une et trois pages, et décrit une situation de la vie avec un conseil pour les introvertis.*

*Les moins :*

- *Très peu d'aspects « scientifiques »*

HAWKES, Laurie, [La force des introvertis, De l'avantage d'être sage dans un monde survolté](#), Groupe Eyrolles 2013

**Mon avis :**

*Les plus :*

- *Un bon compromis entre aspects scientifiques et une lecture facile : bien documenté (écrit par une psychologue), et beaucoup d'exemples tirés de consultations avec ses clients. Se lit facilement.*
- *Écrit par une personne vivant en France, elle parle de l'introversion dans notre culture française*

*Les moins :*

- *Plus court que les autres livres, ce qui peut être un avantage pour certains d'entre vous*