

# « Comment lutter contre mon introversion ? »

Les conseils d'*Éléna Fourès*,  
expert en leadership  
et multiculturalité,  
du cabinet *Idem per Idem*  
[elena.foures@idem-per-idem.com](mailto:elena.foures@idem-per-idem.com)



**U**ne dichotomie sépare ceux tournés vers le monde extérieur des autres qui privilégient le monde intérieur. Ces derniers, les introvertis, sont souvent confondus avec les timides. S'exposer en se mettant en avant serait terrifiant pour les personnes introverties. Cette vision primaire relève du stéréotype : des leaders tels que Gandhi, Lincoln, Mère Theresa, Bill Gates, Einstein ou encore Yves Saint Laurent étaient des introvertis. Introvertis et extravertis diffèrent par leur mode de fonctionnement : les premiers ont besoin de s'isoler pour recharger leurs batteries après les interactions sociales, tandis que les extravertis se rechargent « en marchant ».

La posture et les attitudes que l'on développe côté « personne » et côté « fonction » du Triangle identitaire diffèrent radicalement. Pour dépasser leurs limites personnelles, dont la timidité, il est recommandé aux introvertis de prendre la posture de leur fonction. Un officier de l'armée introverti dans sa vie personnelle saura ainsi commander son régiment. Pour pouvoir vous exposer, mettez-vous en mode Fonction : si vous l'incarnez bien, vous serez littéralement « porté(e) » pour oser. ■

## À FAIRE

### 1 // Exprimer votre créativité

Les introvertis ont besoin d'exprimer leurs idées créatives, une façon positive et naturelle de s'exposer.

### 2 // Se ressourcer

Gérer son énergie est primordial quand on est introverti (e). Veillez à vous ressourcer pour avoir les « batteries pleines » avant de vous exposer. Sachez aussi vous éclipser avant qu'elles ne se vident pour pouvoir les recharger.

### 3 // S'économiser

Pour éviter de vous décharger trop vite en « prise sociale », économisez-vous : mettez-vous en mode d'expression lent et dense tout en restant ostensiblement disponible.

## À NE PAS FAIRE

### 1 // Opter pour la « fuite en avant »

N'essayez pas de vous exposer sans préparation. Oser n'est pas fuir en avant.

### 2 // Se croire socialement phobique

Arrêtez de vous répéter que « cela ne se soigne pas ». Ce n'est pas un médicament qu'il vous faut, mais de l'énergie. Trouvez dans votre fonction les idées à exprimer, puis travaillez sur ce matériau pour l'exposer efficacement.

### 3 // Se cantonner à un rôle de conseiller de l'ombre

Vous projetez une image de personne effacée, qui peut vous dissuader d'apparaître au soleil (du pouvoir). Attention ! C'est un plafond de verre !