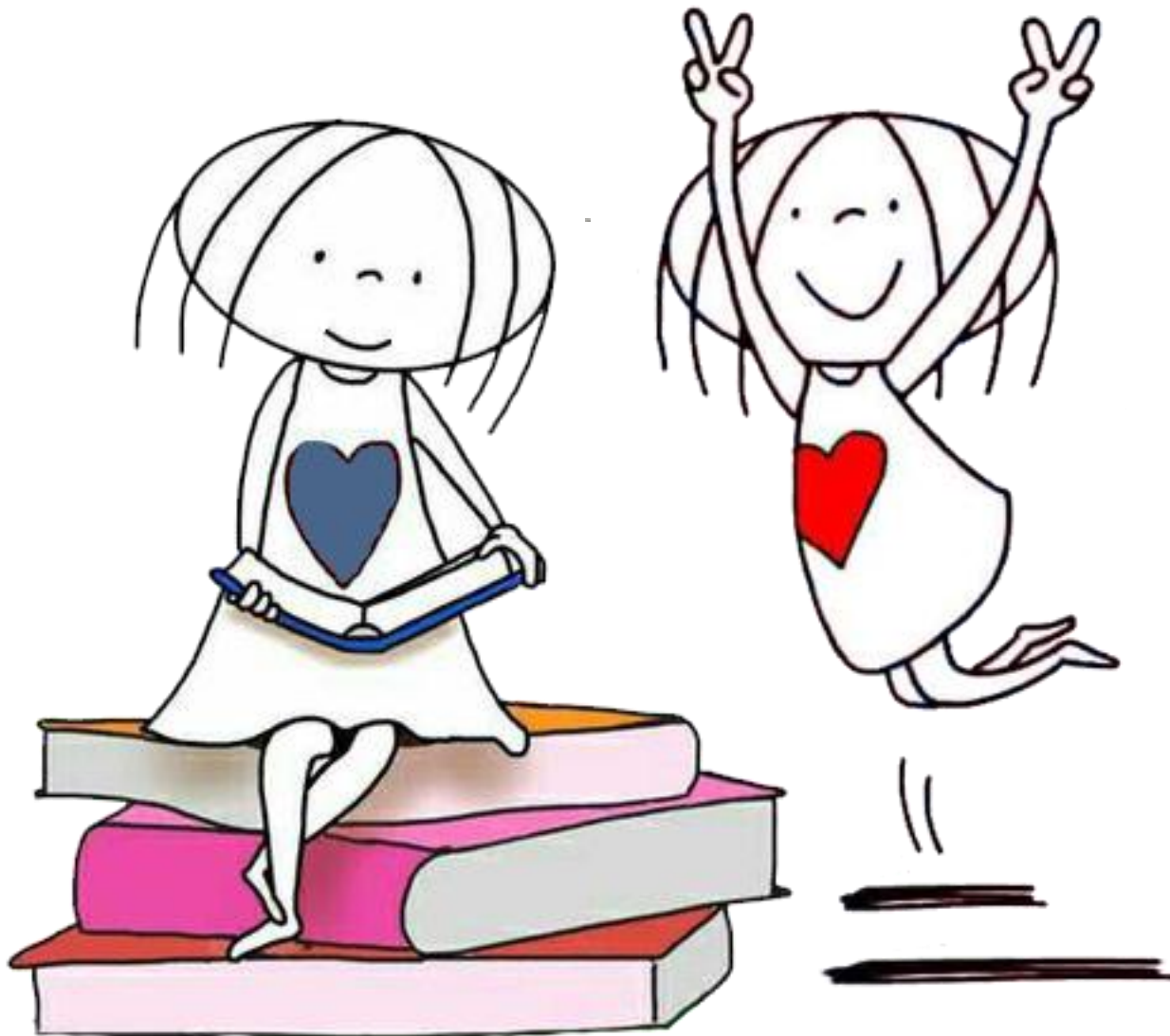


Développement personnel

---

# INTROVERSION EXTRAVERSION



*crédit image René Speelman*



# préférences comportementales

---

C'est C.G. Jung\* qui a introduit\*\* les notions d'extraversion et introversion pour distinguer les deux types d'attitudes observables chez les individus selon leur **préférence** à s'intéresser aux autres et aux objets externes, ou bien à leur propre univers intérieur.

- \* médecin psychiatre suisse 1875 – 1961, fondateur de la psychologie analytique auteur de nombreux ouvrages à qui doit, entre autres, les concepts d'inconscient collectif, d'archétypes, d'individuation, de types psychologiques ...
- \*\*dans son ouvrage "Types Psychologiques" 1921



## l'axe introversion - extraversion

---

L'axe introversion - extraversion est la fondation de la personnalité :

- si la personne trouve son énergie dans l'environnement extérieur, les activités et les expériences, elle aura une préférence **d'extraversion**,
- si elle prend son énergie dans son univers intérieur, les idées, les souvenirs et les émotions, elle aura alors une préférence **d'introversion**.



## il y a des gens plutôt introvertis

---

Ce sont ceux qui ont besoin de retrouver leur monde intérieur pour se ressourcer :

- ils sont réservés
- ils sont tranquilles et concentrés
- ils ont une bonne écoute
- ils aiment bien être seuls
- ils préfèrent les tête-à-tête
- ils pensent avant d'agir
- ils ont peu de relations mais profondes
- ils préfèrent la communication écrite

L'introverti apporte de la **concentration**, du calme, de l'attention, l'approfondissement des contacts, de la réflexion ...



## il y a des gens plutôt extravertis

---

Ce sont ceux qui retrouvent leur énergie dans le monde extérieur :

- ils sont sociables
- ils sont dynamiques
- ils interagissent facilement
- ils aiment bien parler
- ils aiment le contact et le groupe
- ils pensent tout haut, parlent avant d'agir
- ils ont beaucoup de relations
- ils préfèrent la communication orale

L'extraverti apporte du **dynamisme**, la facilité de contact et d'établir des liens, le goût de l'action, ...

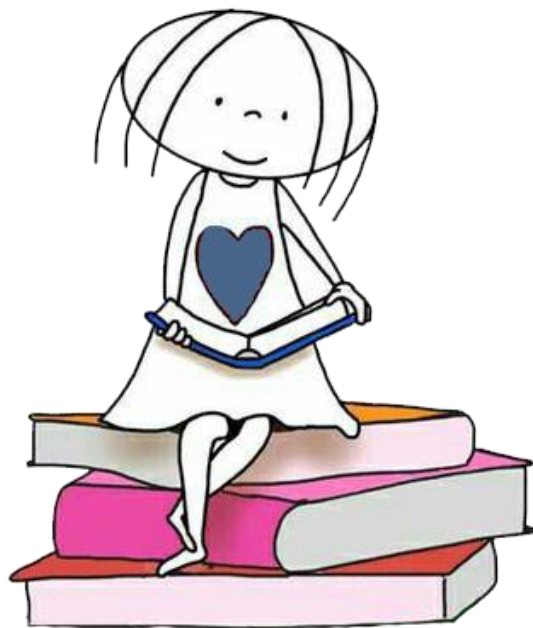


## pour conclure 😊

---

Soyons clairs, c'est important : l'un n'est en aucun cas meilleur que l'autre.

Sans compter que chacun de nous **possède les deux** à des degrés différents ...



Il ne faut surtout pas interpréter ces caractéristiques en “ouverture” ou “timidité” etc ..



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**

