

**Guide des relations humaines pour introvertis...
... à la recherche de relations riches et épanouissantes.**

**6 étapes
pour créer des relations riches et épanouies
quand on est introverti**

Julien Prest

Un monde pour les intr o vertis

(<https://unmondepourlesintrovertis.fr>)

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](https://unmondepourlesintrovertis.fr).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

Bonjour,

Et merci pour votre confiance en téléchargeant ce guide !

Avoir des relations riches,

Etre à l'aise dans ses relations,

C'est important pour tout le monde.

Que l'on soit introverti ou non.

Etre introverti,

c'est simplement avoir besoin de calme et de solitude pour recharger ses batteries.

On peut être une personne tout à fait sociable,

Avoir plein d'amis...

... et être introverti.

Simplement, généralement...

... on préfère les petits groupes aux grands groupes...

... on préfère les discussions profondes aux discussions futiles

... on préfère les discussions calmes, où l'on a le temps de peser ses mots, aux discussions très rapides où on est rapidement perdu

... on préfère les environnements calmes aux environnements bruyants, dans lesquels on a du mal à se concentrer et à entendre ce que les autres disent.

... on aime passer du temps avec les personnes qu'on aime, mais pas trop longtemps.

... on aime se ressourcer, ensuite, seul(e).

Etre introverti, c'est un type de personnalité.

« Naturel ».

Ce n'est pas de la timidité, qui elle est une peur...

... peur de l'autre,

... peur de ce que les autres pourraient penser de moi,

... etc.

Bien-sûr, beaucoup d'introvertis sont aussi timides.

Pour diverses raisons que vous allez découvrir petit à petit.

(Note : si vous souhaitez en savoir plus sur la définition de l'introversion, et la différence entre la timidité et l'introversion, voici 3 articles qui pourront vous intéresser :

- [La différence entre la timidité et l'introversion](#)
- [Etes-vous introverti\(e\) ou extraverti\(e\)](#)
- [Sommes-nous nés introvertis ?](#))

(je vous propose également de passer le test de personnalité sur mon blog pour connaître votre profil...

⇒ [CLIQUEZ ICI](#)
[POUR PASSER LE TEST DE PERSONNALITE](#)
[INTROVERTI – EXTRAVERTI](#)
[\(c'est anonyme\)](#)

Etre introverti, c'est donc un mode de fonctionnement.

Mieux vaut apprendre à le comprendre,
qu'essayer de le combattre.

Mieux vaut apprendre à en utiliser ses forces,

Qu'essayer de changer pour quelqu'un que l'on n'est pas.

**L'objectif de ce guide,
est de vous aider à vous créer une vie sociale...
... pleinement en accord avec votre personnalité profonde.**

Une vie sociale à la fois riche,

Et respectueuse de vos besoins et envies profondes.

Une vie sociale enrichissante,

Dans laquelle vous avez confiance en vous,

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis.](#)

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

Et avez plaisir à aller vers les autres et échanger avec eux.

Tout en sachant respecter vos besoins de solitude.

L'équilibre dont vous avez besoin :

Entre moments pour vous, et moments avec les autres.

Pour cela, je vais vous guider au travers de 6 étapes.

6 étapes simples...

... pour créer des relations riches et épanouies dans le respect de votre nature introvertie.

**Mais avant cela,
permettez-moi de me présenter.**

Bonjour,

Je suis Julien Prest.

Ma passion est d'aider les personnes discrètes à trouver leur force et leur bonheur dans ce monde qui ne cesse de parler.

Depuis 2014, je transmets ce message au travers de mon blog "Un monde pour les introvertis", de mes formations en ligne, et de coaching individuel.

Toute ma vie, j'ai souffert de ma "trop grande discrétion".

J'ai essayé de la combattre : en cherchant à changer qui j'étais.

Mon but : savoir toujours trouver les bons mots au bon moment, être drôle, participer à la fête générale, être charismatique, aimé, etc.

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

Jusqu'à ce que je découvre qu'être discret n'est pas une tare.

Que l'on peut être charismatique, apprécié, avoir du succès, de l'ambition, des amis...

... tout en n'étant pas sans cesse le centre de l'attention.

En restant cette personne plutôt calme, réfléchi, un peu en retrait, un peu solitaire...

... que je suis.

J'ai découvert que nombre de gens étaient également comme moi.

Mais qu'ils cachent cet aspect de leur personnalité :

parce nous vivons dans un monde "extraverti"...

... où il faut avoir beaucoup d'amis, beaucoup d'activités, beaucoup de facilité à l'orale.

Pour être quelqu'un de bien.

Mieux vaut dire une bêtise que ne rien dire du tout.

Mieux vaut exprimer ses émotions que les garder pour soi

Sauf que...

Cela ne correspond pas à la manière de fonctionner de tout le monde.

Certaines personnes ont besoin de rêver,

... de réfléchir avant de parler,

... de calme et de moments seuls pour se sentir vivre et se ressourcer

... et sont mal à l'aise, naturellement, avec cet exhibitionnisme ambiant.

Cette découverte a totalement révolutionné ma vie.

J'ai d'abord vécu un grand soulagement :
toute ma vie s'éclairait sous un nouveau jour, bien plus positif.

Je me suis rendu compte à quel point la société dans laquelle nous vivons m'avait renvoyé une mauvaise image de moi, simplement parce que j'étais une personne un peu "trop" discrète.

Je me suis rendu compte que je n'étais pas aussi timide que l'on essayait de me le faire croire (j'étais par exemple capable de faire des présentations en public quand le sujet m'intéressait)...

... et qu'avoir de la répartie dans les discussions n'était pas si important.

Je me suis rendu compte également que j'avais de nombreuses autres qualités liées à ce tempérament introverti.

(par exemple : savoir écouter, savoir rêver, réfléchir sur soi, prendre son temps pour prendre des décisions, avoir de l'empathie...).

Je me suis rendu compte, enfin,
que je me mettais une pression pas possible dans ma communication avec les autres pour m'imposer.

Pour parler.

Dire quelque chose.

Ne pas paraître trop discret.

Et que cette pression était contre-productive.

En fait, cette pression faisait que je n'étais plus moi-même dans les discussions dans des groupes, ou avec des personnes qui m'impressionnaient.

Soit je me forçais à parler, soit je m'éteignais et n'arrivais pas à intervenir.

Mais dans tous les cas, j'étais une autre personne que cette personne à l'aise, bien dans sa peau...
que je suis quand je discute avec mes proches ou mon meilleur ami.

Aujourd'hui, après des années d'introspection et de réflexion sur ce sujet de l'introversion, j'ai trouvé un nouveau calme en moi.

Un calme qui fait que je n'ai plus peur.

Que je profite pleinement de ma vie sociale :

Je choisis les moments où je souhaite socialiser...

... et les gens avec lesquels je me sens bien.

Je vais à la rencontre de nouvelles personnes quand j'en ai envie.

Et j'ai trouvé l'équilibre qui me convient entre vie sociale et vie solitaire.

J'aimerais, dans ce guide, vous aider à trouver vous aussi votre équilibre, pour devenir à l'aise et heureux dans votre vie sociale.

Comment aller vers les autres sans appréhension...

... passer rapidement de conversations superficielles à des échanges enrichissants

... captiver les autres dans vos conversations

... et être apprécié pour ce que vous êtes vraiment.

J'ai réuni dans ce dossier gratuit mes meilleures réponses à ces questions.

Les meilleures techniques pour vous aider à avoir rapidement le déclic qui va tout changer pour vous aussi.

Mais avant cela, encore une petite digression.

Sur la place de la discrétion, aujourd'hui, dans la société.

C'est tellement important à comprendre...

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

... et c'est un premier pas vers la reconquête de votre authenticité dans vos relations sociales.

1 personne sur 3 est introvertie dans le monde.

Partout, autour de vous, il y a des personnes introverties.

Pourtant, elles semblent si rares...

... pourquoi ?

2 possibilités :

- Soit vous ne faites pas attention à elles... car votre attention est focalisée sur les personnes extraverties qui vous fascinent
- Soit ces personnes (introverties) jouent elles-mêmes un rôle extraverti.

Pourquoi le fait d'être introverti...

... discret, calme

... est-il si mal vécu ?

Aujourd'hui, il semble que la discrétion soit un défaut à combattre.

Etre discret, être calme, c'est contraire aux mœurs.

Pour être admis dans la société : il faut savoir parler haut et fort...

... quitte à couper la parole à l'autre.

Il faut montrer que l'on a une vie riche :

et cette richesse ne se conçoit qu'en terme de nombre d'activités...

... nombre d'amis,

... nombre d'heures passées à faire la fête...

Nous vivons dans un monde qui aime tant l'apparence et la belle parole. Un monde où il faut intervenir vite, se battre à l'oral pour avoir l'impression d'exister aux yeux des autres. Un monde où l'on vous dit :

“mieux vaut intervenir à l'oral et dire une bêtise que ne rien dire...”.

Comment pourrions-nous voir la discrétion comme un atout dans un tel monde ?

Tout est dans l'apparence.

Pourtant, il fût un temps où la richesse était dans le retrait.

La richesse était celle de savoir penser des heures durant.

Il fût un temps où la richesse était celle de savoir écouter...

... et donner à l'autre toute sa place.

Il fût un temps, où la discrétion était synonyme dans l'esprit des gens de...

... "pudeur"

... "humilité"

... "intelligence"

... "sagesse"

Il y a encore des sociétés aujourd'hui, d'ailleurs, qui prisent ces valeurs

(dans certains pays d'Asie par exemple, où un élève studieux et discret sera mieux vu qu'un élève qui coupe la parole au professeur pour poser une question...

... c'est une question de culture !)

Aujourd'hui, même dans notre société occidentale,

il est encore possible d'être (très) apprécié...

... justement pour ces qualités liées à votre discrétion.

Pour cela, bien-sûr, il faut y croire.

Il faut croire en ces qualités, et apprendre à les mettre en valeur.

Ce ne sont pas forcément des qualités naturelles, loin de là. Mais ce sont des qualités que nous pouvons développer.

Il nous sera bien plus facile, à nous autres introvertis, de devenir cette personne sage, appréciée des autres par son écoute, ou parce qu'elle ne met pas systématiquement sa propre personne au centre de tout, et sait s'intéresser sincèrement à l'autre.

Une personne sûre d'elle, qui a confiance en elle, parce qu'elle sait qu'elle a trouvé sa place, et que sa place n'est pas dans la parole à tout va, ou dans l'étalement de sa vie privée.

Une personne qui aime s'enrichir intérieurement, en lisant, en réfléchissant.

En laissant aussi une place au rêve, à la pensée non finie, non sûre d'elle, en opposition à un monde qui recherche tout le temps à tout rationaliser, à tout expliquer, à tout argumenter.

“La seule certitude que j'ai, c'est d'être dans le doute”, disait Pierre Desproges...

... à méditer : certaines personnes ont la répartie facile, mais ne prennent pas toujours le temps de réfléchir à ce qu'elles disent.

D'autres personnes, comme vous probablement si vous êtes introverti(e), ont du mal à prendre leur place dans les discussions à bâtons rompus...

... mais lorsqu'elles parlent, tout le monde les écoute.

Car leurs mots sont généralement pesés.

Mûrement réfléchis.

Non, vous n'avez pas à avoir honte de votre tempérament discret.

La discrétion est là, tout autour de vous.

Une personne sur trois est introvertie.

Beaucoup d'entre elles jouent un rôle en société bien-sûr...

... mais beaucoup misent sur leur discrétion pour s'imposer.

Observez autour de vous.

Des acteurs, des politiques, vos amis, votre famille.

Apprendre à aimer votre discrétion pour tous les atouts qu'elle peut vous apporter vous donnera des ailes.

Car la discrétion est une force...

... La force de laisser toute sa place à son esprit,
à son intelligence, sa créativité.

... La force d'être à l'écoute de soi.
Ce qui permet de mieux se connaître.

... La force d'entendre véritablement ce que les autres ont à dire,
et ainsi s'enrichir à leur écoute.

... La force de laisser de l'espace à ses amis pour qu'ils puissent s'exprimer.
Pour qu'ils se sentent aimés et compris par vous : socle de l'amitié.
(Ceux qui parlent trop passent à côté de toutes ces richesses qui les entourent sans qu'ils le sachent.)

... La force, encore, de ne donner son avis que lorsqu'on l'a mûrement réfléchi,
un avis constructif que l'on écouterait.

... La force d'écouter son intuition personnelle,
au lieu de se laisser entraîner par le bruit de la foule.

... La force d'aimer apprendre, lire, comprendre...

... La force de ne pas se contenter de superficialité,
de rechercher le sens profond des choses.

... La force de laisser sa place au rêve...

... Enfin, la force d'être des personnes "vraies", "entières",
dont la personnalité ne se dévoile pas à la moindre discussion.

Pour connaître ces personnes discrètes, il faut aller plus loin.

S'intéresser sincèrement à elles, les apprivoiser, petit à petit.

On compare souvent les introvertis à des chats.

Le chat est un être très sociable, plein d'amour et de bienveillance.

Mais au premier abord, il est très discret, et un peu farouche.

Les chats sont admirés. Alors pourquoi pas les introvertis ?

Donnez-leur toute leur place dans votre vie, à ces forces...

... et votre vie s'ouvrira sous un nouveau jour.

Et surtout : ne culpabilisez plus de ne pas assez parler.

Votre silence est votre force.

Une pensée profonde vaut mille mots mal pensés :

chérissez votre pensée profonde.

Etre introverti,
c'est savoir apprécier à sa juste valeur...
... la solitude, le calme, la discrétion.

Et lorsque l'on sait faire de sa discrétion une force :
être introverti devient une manière d'être très appréciée.

La discrétion est devenue une qualité rare,
mais non moins appréciée et enviée par ceux qui ne savent pas la pratiquer.

Bienvenue dans le monde des introvertis...

... un monde, où votre discrétion devient une force ! 😊

Entrons maintenant dans le vif du sujet :

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

Comment nouer et entretenir des relations riches et épanouissantes quand on est introverti ?

Ce guide, j'y ai mis tout mon cœur.

Après des années à me consacrer à temps plein aux introvertis,

Après avoir écrit des centaines d'articles sur mon blog,

Accompagné des centaines de personnes en coaching ou au travers de mes diverses formations,

Et aidé au travers de mon blog et de mes formations gratuites des dizaines de milliers de personnes...

... j'ai décidé de créer un guide qui regrouperait les meilleurs conseils !

Ceux qui ont le plus aidé mes lecteurs et mes clients.

Les meilleurs conseils,
pour créer et entretenir des relations riches avec les autres...

... dans le respect de votre nature calme, et discrète.

Nous allons voir 6 étapes.

6 étapes...

... qui me semblent indispensables à suivre pour vous créer cette vie sociale que vous recherchez.

6 étapes faciles à mettre en place, simplement en réfléchissant dans votre quotidien à leurs applications.

Ces 6 étapes, les voici...

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

1^e ETAPE

Reprenez la maîtrise de votre emploi du temps...

... de votre énergie

... et de votre vie sociale

Si vous êtes introverti, vous avez besoin de plus de calme et de solitude pour recharger vos batteries que la plupart des gens (c'est la définition même du tempérament introverti).

Or, nous vivons dans un monde qui nous expose en permanence à des foules dans la rue, à des groupes d'amis ou de collègues, à des réunions, à du bruit, etc.

Le monde dans lequel nous vivons a tendance, naturellement, à nous épuiser.

Il faut bien se rendre compte que les extravertis, eux, nagent comme des poissons dans l'eau dans ce monde qui nous entoure.

Ce monde a plutôt tendance à les emplir d'énergie.

Mais nous, introvertis, non.

On ne peut pas changer ce monde, à priori, donc il faut apprendre à aménager sa vie pour se réserver des moments de calme et de solitude, pour se ressourcer.

Cela peut paraître bête au premier abord, mais c'est primordial.

Tant d'introvertis ont l'impression d'être épuisés, de n'en plus pouvoir de leurs contacts permanents avec les autres...

... certains en arrivent même au burn-out, ou du moins à une grande fatigue.

Quand on comprend cela, tout peut changer et s'améliorer.

Et bien souvent, il suffit de changer de petites choses dans son quotidien pour que notre énergie s'améliore nettement.

Voici donc 6 conseils pour mieux gérer cette énergie sociale dans votre quotidien :

1. Accordez-vous des micro-pauses au cours de la journée

Les “micro-pauses”, ce sont des moments où l’on fait la “pause des autres” pendant quelques instants. Cinq minutes, dix minutes. Ces micro-pauses vont être une bouffée d’air dans votre quotidien.

Exemples de micro-pauses :

- s’échapper du bureau 10 minutes au lieu de participer à la discussion autour de la machine à café
- mettre des écouteurs pour écouter de la musique calme, et se couper ainsi du monde extérieur
- respirer l’air frais, seul, quelques instants dehors

Le but de ces micro-pauses est d’être seul.

Quelques instants.

De se couper du monde social.

Si vous faites cela plusieurs fois par jour...

... cela vous donnera une nouvelle énergie insoupçonnée !

2. Acceptez le fait de n’être pas au top tout le temps à tout moment.

Personne n’est “au top” en permanence.

Vous aussi, vous avez le droit de ne pas être tout le temps “au top”.

Souvent, être “au top” dans notre vie sociale, cela signifie...

... être présent dans les discussions,

... être gai,

... avoir plein d’énergie avec les autres.

C’est la conception extravertie de la vie sociale, en tout cas.

C’est aussi ce que nous pensons que les autres attendent de nous.

Seulement, pour vous, introverti(e), cette manière d'être n'est pas toujours naturelle.

Pire : elle vous épuise.

Elle vous vide rapidement d'énergie.

Si vous essayez de jouer ce rôle qui n'est pas le vôtre du matin au soir, votre énergie sera bientôt au niveau zéro.

Vous avez le droit d'être vous.

Vous avez le droit de ne pas vous forcer en permanence à être ce que vous n'êtes pas naturellement.

Vous avez le droit de ne pas être "au top", selon la définition des extravertis.

Vous avez le droit, donc...

... de rêver, laisser votre esprit vagabonder même lorsque la conversation bat son plein

... d'écouter les autres sérieusement,

... d'être plutôt un participant passif que le boute-en-train qui met l'atmosphère

... etc.

3. Participez plus rarement, mais avec bonheur

Mieux vaut participer à une rencontre sur deux,

et y être pleinement présent et actif...

... que venir à chaque fois et être fatigué et triste.

Cela paraît évident, mais d'expérience je sais que nous avons tendance, nous introvertis, à ne pas suivre cette règle.

Nous venons "parce qu'il le faut", alors que nous n'en avons pas très envie.

Nous restons jusqu'à la fin d'une soirée...

... alors que nous n'en pouvons plus et n'en profitons plus.

Apprenez à écouter vos envies, et à gérer votre énergie.

Si votre énergie sociale est au plus bas, rien ne sert de se plonger de nouveau dans un groupe.

N'avez-vous jamais fait l'expérience du bonheur de retrouver les autres après une longue période de solitude ?

Oui, être seul nous fait du bien.

Et respecter ce besoin est un service rendu à tous :

- à vous-même, car vous vous sentirez mieux,
- et aux autres, parce qu'ils vous verront sous votre meilleur jour, plein d'énergie et de gaieté à leur donner.

4. Recherchez en permanence un équilibre dans votre quotidien

Trop de contacts sociaux...

... nous épuise.

Alors, nous nous isolons pour récupérer...

... et les contacts nous manquent.

L'équilibre est parfois difficile à trouver.

Et lorsqu'on ne le trouve pas, on a tendance à entrer dans les extrêmes.

Une période de notre vie où on en fait beaucoup trop,

Puis une période de notre vie où on s'isole.

Aucune de ces configurations n'est bonne.

L'idéal est de donc rechercher cet équilibre au quotidien.

Dans de petites choses.

Je vous propose un petit exercice.

Il s'agit de réfléchir aux situations de la vie qui ont tendance plutôt à vous fatiguer

(il ne s'agit pas ici de savoir si ces situations vous plaisent ou non...)

Et les situations dans lesquelles vous vous sentez le mieux...

... ces situations où l'on a l'impression que l'on pourrait continuer des heures sans se fatiguer.

Voici une liste que j'ai dressée pour moi.

Je vous invite à la lire, et à vous demander ce qui est applicable pour vous.

(et éventuellement à la compléter)

Voici la liste des situations qui me fatiguent et qui me ressourcent.

Ce qui me fatigue :

- être au sein d'un groupe avec de nombreuses discussions entrecroisées.
Je perds rapidement le fil, et suis très rapidement épuisé.
- le brouhaha continue (salle de restaurant bruyante, soirée avec de nombreuses personnes, cantines, etc.)
- élever la voix pour me faire entendre
- discussion sur des sujets sans intérêt pour moi, comme parler de la pluie ou du beau temps.
Même si la discussion se déroule dans un petit groupe.
- cris d'enfants continus
- avoir trop de pensées à la fois, sans avoir le temps ou le calme nécessaire pour aboutir ces idées et les mettre en ordre
- avoir trop de choses à faire, non achevées.
La pensée de devoir les faire m'épuise. Les listes sur le papier m'aident cependant à alléger mon cerveau
- être pendant trop longtemps (plusieurs jours) hors de chez moi (j'ai besoin de mes repères, de ma chambre, mon canapé, ma cuisine...)

Ce qui me ressource :

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

- de manière originale, le sommeil ;-). Si si !
- être avec un ou deux bons amis et avoir des discussions sur des sujets existentialistes
- la solitude, toujours la solitude : un week-end seul chez moi, par exemple, sans voir personne (ni femme ni enfants non plus !) a un effet extraordinairement réparateur. Bien-sûr, à une époque où je vivais seul, c'était l'inverse – trop de solitude m'amollissait. Il y a, comme toujours, un juste milieu à trouver.
- la nature.
Une simple ballade dans un parc, avec le brouhaha éloigné de la ville, me ressource. Depuis tout petit, j'adore la montagne. Je pense que l'une des raisons est qu'à la montagne, tous mes sens sont au repos – vues dégagées et lignes d'horizon simples, très peu de bruits, air frais et sain, espace autour de soi, etc... Cette fameuse bulle de protection dont les introvertis ont besoin : à la montagne c'est une bulle immense !!
- le sport, lorsque c'est un sport solitaire ou à 2 (mes sports préférés : escalade, roller, randonnée en montagne, ski... que des sports solitaires !) – ce n'est pas un scoop, le sport donne de l'énergie au corps, ça marche sur moi aussi. 😊
... Il y a une composante importante, pour moi, dans l'effort du sport : c'est que j'arrête de réfléchir ! Le cerveau se repose. C'est peut-être pour cela que le sport repose ?

Ensuite, il y a des choses qui reposent tellement...

... qu'elles nous ramollissent si on les fait trop.

Comme :

- rester trop longtemps chez moi
- rester trop longtemps sans voir d'autres personnes, des amis
- rester trop longtemps sans faire de sport
- passer trop de temps à lire (ici, je veux dire après quatre ou cinq heures de lecture, je commence à sentir qu'il faut bouger ;-))
- etc. etc.

Je vis de plus en plus ma vie comme une sorte d'équilibre permanent.

Trop de stimuli, on fatigue.

Puis on se repose, jusqu'à s'amollir, et ressentir un grand besoin de sortir de nouveau dans le vaste monde.

Le tout est de s'en rendre compte...

... et de réagir lorsque l'on penche trop dans un sens ou dans l'autre.

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

5. Apprenez à identifier vos envies

L'une des raisons fréquentes pour lesquelles nous ne savons pas gérer nos relations avec intelligence, est que nous ne savons pas ce que nous souhaitons.

C'est un problème fréquent chez les introvertis...

... qui ont été habitués depuis tout petit à ne pas écouter leurs propres envies.

Car dans un monde extraverti, ces envies ne sont pas normales.

Les introvertis ont souvent tendance à méconnaître...

... et mépriser leurs besoins d'introvertis.

Nous jouons à des personnes très actives, beaucoup d'amis, une profession très prenante et emplie de contacts sociaux, beaucoup d'activités...

... nous jouons aux extravertis, pour faire plaisir à une image que nous avons de "ce qui est bien de faire pour être quelqu'un de bien".

Depuis que nous sommes tous petits, nous n'avouons pas à nos parents, à nos amis, à nos collègues, que nous souhaitons rester un peu seul cet après-midi.

Car lorsque nous disons cela, la réplique arrive invariablement et sans surprise : "oh mais tu ne vas tout de même pas rester seul dans ton coin alors qu'il fait si beau dehors et que nous sommes tous ensemble à nous amuser !?".

Ils ne pensent pas à mal...

... ils le pensent même sincèrement.

Mais à force d'entendre cela, on en arrive à se dire qu'ils doivent sans doute avoir raison.

"Ah ben non... ils ont raison, ce serait quand même dommage de gâcher cet après-midi en restant à l'écart"...

... et on rejoint les autres. Si l'on avait laissé parler ce grand introverti enfoui en soi, on aurait sans doute dit :

"ah ben si, je crois que je vais laisser passer cette occasion exceptionnelle de m'amuser comme un fou avec vous et que je vais aller me ressourcer un petit peu tout seul cet après-midi".

Mais cette voix ne s'est pas fait entendre.

Cette voix a décidé de s'effacer par mesure de sécurité.

Mieux vaut paraître normal.

Je pense que c'est en partie de cette manière que beaucoup d'entre nous apprennent à ne plus jamais rechercher ce que l'on souhaite soi-même.

On en finit par oublier totalement que l'on pouvait avoir nous-même des envies qui nous sont propres.

Et pourtant, faire parler ses envie fait tellement de bien !

Il est probablement inutile d'expliquer pourquoi il est bon de faire parler ses propres envies...

... mais qu'est-ce que ça fait du bien à sa confiance en soi !

D'un coup, on existe ! On a une âme ! On vole de ses propres ailes !

On est quelqu'un qui se donne le droit de dire ce qu'il pense !

Peut-être un sentiment de liberté soudain, d'existence...

Mais comment faire...

... quand on a perdu contact avec ces envies justement ?

Affirmer ses envies peut paraître banal à ceux qui y sont habitués depuis tout petit.

Mais lorsque l'on a oublié de le faire des années durant, se pose rapidement un problème.

Quelles sont ces envies ?

Il faut réapprendre à les trouver.

Puis à les exprimer.

Et ce, souvent dans un temps imparti relativement court : les quelques secondes qui nous sont offertes durant une conversation avec les autres.

Autant dire que cela semble relever du parcours du combattant à celui qui n'a aucune expérience en la matière.

Comment savoir si je préfère aller en forêt ou voir une expo ?

Et comment me décider en quelques secondes ?

La première étape, pour reprendre contact avec ces envies, est de les rechercher en soi...

... sans chercher à les exprimer.

Juste pour soi.

Car une grande partie du blocage vient souvent du fait que l'on stresse à l'idée de les exprimer ensuite.

Donc simplement se dire : « qu'est-ce que je veux, moi, au fond de moi ».

Après, qu'importe si c'est l'autre qui décide finalement.

L'important est, que j'ai réussi à reprendre contact avec MES propres envies.

Que je les connais.

Ensuite, l'idée est de vous accorder le temps de réflexion dont vous avez besoin.

Lorsque c'est possible, par exemple, demander un délai à votre interlocuteur pour donner votre réponse.

“Ecoute, je ne sais pas là... passons à table et nous en reparlerons au café, ok ?”.

Dans beaucoup de situations, c'est possible.

Avec un peu d'entraînement, on réapprend à prendre des décisions plus rapidement.

On redécouvre ses envies.

Il suffit d'y penser.

Retrouvez en vous ces envies...

... et vous saurez mieux gérer votre vie sociale.

Vous saurez si vous avez réellement envie de rester à cette fête, ou si au plus profond de vous, vous souhaitez rentrer chez vous.

Vous saurez si vous avez réellement envie d'être avec telle ou telle personne.

Et ce qu'en pensent les autres prendra rapidement moins d'importance.

6. Apprenez à socialiser à votre manière

Nous, introvertis, aimons socialiser.

Mais souvent, même si nous n'osons trop nous l'avouer, ce que nous préférons est un peu différent de ce qui nous est offert.

Nous aimons passer des heures avec un bon ami à discuter de sujets intéressants...

Nous aimons les petits comités, dans des endroits calmes...

Souvent, nous oublions cela.

Et acceptons les grandes fêtes et grandes rencontres qui nous sont proposées.

Ou nous pensons que pour lier des contacts, rencontrer de nouvelles personnes, il faut absolument aller à des « rencontres », soirées de networking, fêtes, etc.

Il existe bien d'autres moyens.

(les clubs de sport ou d'art, les associations, les amis d'amis, etc.)

Prenez en main votre vie sociale.

Refusez parfois de venir aux rencontres qui vous épuisent, et qui ne vous font pas plaisir, et proposez votre manière à vous de socialiser.

Dans des endroits calmes : un café tranquille, une marche dans la nature, etc.

Vos amis apprécieront votre geste, et ces rencontres vous rempliront d'énergie.

Voilà, donc, pour cette première étape...

Sur l'importance de reprendre la maîtrise de votre emploi du temps...

... de votre énergie

... et de votre vie sociale.

Cela peut vous paraître un peu « hors » sujet par rapport au titre de ce livre, dont le but est de vous aider à vous créer des relations humaines riches et épanouissantes.

Mais c'est tellement important.

C'est tellement important d'être en accord complet avec...

... ses besoins « biologiques » d'introverti

... ses envies profondes

... sa manière de socialiser.

Maîtriser votre énergie sociale...

... c'est la condition absolue pour prendre confiance en vous, et être à l'aise avec les autres.

Cette première étape vous parle-elle ?

Pensez-vous pouvoir en appliquer certains des conseils donnés dans votre quotidien ?

Ou y a-t-il des choses qui vous semblent difficiles ?

Aimeriez-vous mieux gérer votre énergie sociale au quotidien, pour être serein et confiant dans vos relations ?

Passons maintenant à la deuxième étape.

2^e ETAPE

Identifiez avec QUI

vous souhaitez passer du temps

QUAND, et COMMENT

Ça, c'est un truc hyper important.

Par exemple, vous arrivez à la machine à café.

Un groupe de personnes rit haut et fort.

Font des blagues.

Les discussions vont dans tous les sens.

Vous, vous aimeriez beaucoup faire partie de ce groupe.

Rire avec eux.

Y être apprécié.

Mais est-ce si sûr ?

Avez-vous remarqué qu'à côté, un peu plus loin,

il y avait 2 personnes que vous appréciez...

... et qui ont l'air de discuter tranquillement de choses intéressantes ?

Quel groupe souhaitez-vous vraiment rejoindre...

... au plus profond de vous ?

Autre exemple maintenant.

Un de vos amis vous propose de venir à une soirée.

Vous savez que vous n'y connaîtrez pas grand monde.

Et que rapidement, comme souvent,
vous vous y sentirez isolé et fatigué...

Vous savez par ailleurs qu'une autre amie est seule ce soir.

Ca pourrait lui faire plaisir d'aller boire un verre ensemble dans un café sympa.

Pour discuter tranquillement.

Mais vous culpabilisez un peu...

... de ne pas participer à la gaîté générale de l'autre soirée...

Mais que souhaitez-vous, au fond de vous ?

Encore un exemple.

Vous avez très peu d'amis.

Vous vous sentez isolé.

Vous aimeriez sortir, rencontrer des gens.

Vous pensez aux soirées auxquelles vous pourriez aller...

... des événements de networking,

Ou autres choses de ce genre.

Mais comment aborder une personne dans ce genre de situations ?

Et puis je n'aime pas ce genre d'événements... tellement pas envie d'y aller.

Ne pourriez-vous pas tout simplement essayer de rencontrer :

- Des personnes qui partagent vos intérêts
- Dans des endroits où vous vous sentez bien
- Quand c'est VOUS qui le choisissez

?

Qu'en pensez-vous ?

Je pense qu'il est important d'accepter l'idée...

... que nous ne pouvons être ami avec tout le monde.

Et qu'il nous faut choisir.

On a tendance à ne voir que les personnes très à l'aise dans leurs relations...

et « amies » avec tout le monde.

Pourtant, ces relations sont souvent superficielles.

Et, tout autour de vous, il y a d'autres personnes qui aiment les relations moins fréquentes mais plus profondes...

L'idée de ce chapitre est simplement de vous amener à réfléchir à ce que vous souhaitez vraiment.

La vie sociale, ça doit être un plaisir.

Pour vous.

Si c'est pour faire plaisir aux autres tout le temps, ça n'a pas d'intérêt.

Et si vous passez le plus clair de votre temps...

... avec des personnes que vous appréciez (par exemple qui aiment les discussions profondes)

... dans des endroits qui vous conviennent (par exemple dans des endroits pas trop bruyants)

... quand vous en avez envie (par exemple, après avoir passé un peu de temps seul à vous ressourcer)

... alors cela vous aidera à prendre nettement confiance en vous dans vos relations.

Vous allez joindre l'utile à l'agréable.

Un nouveau cercle vertueux va s'enclencher :

- Je fais ce que je veux
- Avec les personnes que j'apprécie
- Donc je prends confiance en moi
- Ce qui me donne encore plus de plaisir dans mes relations.

Vous voyez le truc ?

Je vous invite à bien réfléchir à cela dans votre quotidien, au cours des jours à venir.

Ce point peut énormément vous changer la vie.

Passons maintenant à la 3^e étape.

Où nous entrons dans le cœur du sujet.

3^e ETAPE

Faire des rencontres...

... où, et comment ?

Remarque : ce chapitre s'applique surtout aux personnes qui souffrent de la solitude...

... ou qui ont l'impression d'évoluer dans un environnement où elles ne rencontrent pas de personnes intéressantes.

Si ce n'est pas votre cas, je vous propose de le survoler et passer à la 4^e étape.

Beaucoup d'introvertis souffrent de solitude.

On me dit :

« Je ne sais pas si je suis vraiment introverti(e)...

... car je souffre de solitude »

En fait, on peut très bien être introverti(e)...

... et souffrir de solitude !

Ce n'est absolument pas contradictoire.

Quand on est introverti, les contacts avec les autres nous fatiguent plus que la moyenne des personnes...

... nous avons donc besoin de nous ressourcer dans la solitude après avoir eu des moments sociaux.

Mais,

Nous avons besoin d'une vie sociale... comme tout le monde !

Les amis, la famille, les collègues, les connaissances...

... c'est la vie !

Que l'on soit introverti ou extraverti.

Qu'importe.

Les raisons d'isolement sont variables.

Parmi les personnes introverties que j'ai pu rencontrer,

J'ai pu observer 3 cas de figures principaux.

Vous me direz si vous vous retrouvez dans l'un des 3...

(... n'hésitez pas à m'envoyer un petit email)

- **1^{er} cas de figure :**

Depuis très longtemps, vous vous sentez très timide.

Vous avez du mal à aller vers les autres.

Vous avez lié très peu d'amitié au cours de votre adolescence et de votre vie d'adulte.

Aujourd'hui, vous aimeriez enfin pouvoir trouver quelques bons amis,

Avoir quelques personnes sur lesquelles vous pouvez compter.

Mais, vous vous sentez perdu...

... comment faire ?

Comment rencontrer des gens ?

Les bonnes personnes avec lesquelles vous vous sentirez bien ?

Et comment entamer une discussion, lier amitié, garder contact... ?

- **2^e cas de figure :**

Vous avez déménagé. Ou vos amis ont déménagé.

Ado, vous aviez de très bons amis.

Mais les évolutions professionnelles, la vie qui avance...

... les gens bougent, et ne reviennent pas.

Or, on a tendance à se reposer sur ses vieux amis quand on est introverti.

Par flemme.

Par confort.

Quand on vieillit un peu, on a moins besoin de rencontrer de nouvelles personnes.

Surtout si on commence à avoir une vie de famille bien remplie,
en couple avec des enfants.

Petit à petit, on a perdu de vue certains amis.

Certains sont partis loin, et on ne les voit qu'une fois ou deux par an.

Et un jour, on se rend compte qu'on a presque plus personne à appeler pour aller boire un verre
cette semaine.

Or, ça fait des années qu'on vit dans ce train-train.

Jamais, depuis des années, on n'a fait d'effort pour rencontrer de nouvelles personnes.

On se sent d'un coup désemparé :

« Comment faire ?

Où commencer ? Où aller ? à qui parler ?

Comment trouver de nouveau de bons amis ?

Et comment passer de nouveau par les phases de découverte de l'autre, conversations superficielles,
etc... que j'ai complètement oublié depuis des années ? »

- **3^e cas de figure :**

Etant enfant ou ado, vous étiez très timide.

Vous vous sentiez mal dans votre peau.

Aujourd'hui, ça va mieux. Vous avez repris confiance en vous.

Vous avez la sensation de maîtriser de nouveau votre vie.

D'y être plus épanoui.

Vous avez éventuellement construit une famille, ou avez un emploi dans lequel vous prenez des responsabilités, et où vous êtes relativement apprécié.

Vos vieux démons se sont effacés, vous avez plus de peps.

Pour arriver à cela, vous avez passé quelques années à beaucoup réfléchir sur vous.

Vous avez peut-être été voir un psy.

Ou vous avez lu de nombreux livres de développement personnel.

Pendant ces années à réfléchir sur vous,
vous vous êtes isolé(e).

Vous avez pris soin de vous, ça oui.

Vous avez respecté vos besoins de solitude,

Vous avez peut-être un peu fait le tri parmi vos amis.

Et les années passant, vous vous rendez compte que vous avez perdu beaucoup de contacts.

Vous avez repris confiance en vous,
ces années de solitude vous ont fait du bien.

Maintenant, vous aimeriez retrouver une vie sociale plus active, en profitant de votre nouvelle confiance en vous.

Mais vous ne savez pas comment faire.

D'ailleurs, quand vous essayez d'aller vers les autres, vous avez parfois l'impression que votre confiance, acquise durement ces dernières années...

... s'effrite rapidement.

Peut-être avez-vous un peu peur de vous confronter de nouveaux aux autres.

Peur de voir que tout n'est pas encore acquis...

... qu'il va encore vous falloir réapprendre à être à l'aise avec les autres.

Voilà, donc 3 situations qui me viennent à l'esprit,

Basées sur les discussions que j'ai pu avoir avec nombre d'entre vous.

Il est possible que vous ne vous reconnaissiez totalement...

... dans aucune des 3...

... mais certains aspects de chaque situation vous parle un peu.

On me demande souvent « comment faire des rencontres ».

J'aimerais bien rencontrer des gens, mais je ne sais ni OU ni COMMENT.

Comment trouver des personnes qui vont nous intéresser.

La plupart du temps, en fait, ce n'est pas le vrai problème.

Car les occasions ne manquent pas de rencontrer des gens :

- Au travail,
- Dans des associations,
- Dans des clubs de sport, nature, ou art,
- Au jardin d'enfant,
- Au magasin du coin,
- Avec son chien,
- Etc, etc

Je vous invite, d'ailleurs, à y réfléchir.

Honnêtement.

Quelles sont les occasions que vous avez dans votre quotidien actuel ?

Il y en a sûrement.

Autre chose très intéressant pour rencontrer de nouvelles personnes :

Les hobbies.

(sport, nature, arts...)

Participer à ce genre de clubs, c'est rencontrer des gens qui aiment la même chose que nous.

Il y en aura forcément parmi le groupe qui seront intéressants.

Souvent, quand on n'arrive pas à trouver OU rencontrer des gens...

... c'est qu'on ne s'en donne pas les moyens.

Ici, il ne s'agit pas de vous juger.

J'ai eu longtemps le même problème
(et je l'ai encore un peu par moments). ^^

Et beaucoup, beaucoup, beaucoup d'entre nous...

... avons le même problème.

Il peut y avoir un manque de temps.

C'est possible.

Après, c'est toujours une question de priorités dans la vie...

Mais souvent, ce qu'il se passe,

c'est qu'il y a une crainte qui reste.

Crainte de ne pas savoir entamer les discussions.

Ou crainte de ne pas savoir soutenir une discussion intéressante.

Ou crainte de paraître timide.

Ou crainte de ne pas savoir prendre le contact de la personne...

... et lier une relation plus profonde

Même si on a pas mal repris confiance en soi,

(par exemple avec nos proches, nos connaissances, même nos collègues...)

les moments de rencontres avec de nouvelles personnes, où l'on aimerait « se faire un ami » ;
... ces moments sont difficiles.

Et les vieux démons de manque de confiance en nous ressortent.

C'est pourquoi, il faut s'attaquer à la vraie source du problème :

Apprendre à communiquer facilement avec tout le monde
(et notamment avec des inconnus).

Et maintenant que vous avez compris tout l'intérêt de NE PLUS jouer un rôle extraverti...

... nous allons voir comment nouer des liens facilement, en étant vous-même.

Pour être apprécié tout de suite par les autres,

Et prendre plaisir vous-même à ces moments sociaux.

4^e ETAPE

Apprenez les bases de la communication...

... pour entamer une conversation

... l'entretenir

... et y être immédiatement apprécié

... avec les atouts que vous possédez en tant qu'introverti(e)

Il y a des choses pour lesquelles nous ne sommes PAS naturellement bons.

Nous autres introvertis.

Avoir de la répartie par exemple :

Nous avons besoin de mûrir nos mots avant de parler.

Pas pendant des heures, non...

... même quelques micro - secondes.

Assez longtemps pour laisser les autres
enchainer sur autre chose avant qu'on ait eu le temps de réagir.

Ou autre exemple : parler de soi... raconter sa vie...

Très difficile.

Nous nous dévoilons peu.

Seuls les très intimes ont droit un notre flot de paroles ininterrompu sur notre vie.

Avec les autres ? Les moins intimes ?

Pour une raison assez naturelle, nous avons du mal à nous dévoiler avec eux.

Cette raison, c'est notre « bulle ».

Souvent, nous sommes des personnes assez pudiques. Dans tous les sens du terme.

Nous n'aimons pas quand on nous tape sur l'épaule, par exemple.

Nous n'aimons pas déballer notre vie à tout va.

Nous avons cette bulle d'intimité...

... dans lesquels nous ne laissons entrer que les plus intimes.

Du coup, quand on est avec des personnes non intimes,

On a souvent l'impression de n'avoir rien à dire.

De n'avoir rien à raconter.

D'avoir une vie creuse.

Ce sentiment est souvent renforcé par le fait que nos loisirs à nous...

... sont loin d'être aussi « sexy » que ceux des extravertis.

En tout cas à première vue.

Par exemple :

passer son week-end à lire ou à se balader dans la campagne semble fade à côté des week-end bien remplis de nos interlocuteurs (de soirées, d'activités diverses et variées).

Pourtant, ce n'est qu'une question de perception.

*J'arrive, maintenant que j'en ai pris conscience,
à dire avec fierté que j'ai passé un week-end à lire et à rêver.*

Et souvent, si vous le dites avec conviction, les autres ne trouvent pas ça plus étrange que ça ^^.

Mais revenons à nos moutons.

S'il y a des choses naturellement difficiles pour les introvertis en communication,

Il y en a d'autres où nous pouvons exceller.

Des choses sur lesquelles nous sommes naturellement « bons ».

La plus grande de ces qualités : c'est savoir écouter.

Etre empathique.

Ce n'est pas toujours une qualité totalement naturelle.

Mais c'est une qualité facile à développer chez nous.

Surtout quand on prend pleinement conscience de sa force.

Peut-être avez-vous lu le livre « Comment se faire des amis », de Dale Carnegie.

C'est un peu LE livre de référence sur le sujet.

Ecrit il y a maintenant près d'un siècle, il n'a pas pris une ride.

Les principes fondamentaux qui y sont énoncés ?

Pour être apprécié par les autres...

... avoir des conversations intéressantes,
... captiver l'intérêt
... se faire des amis qui vont nous adorer...

... il faut :

- Savoir écouter
- Sourire
- S'intéresser réellement aux autres
- Faire sentir à l'autre son importance et ce : sincèrement

Pas, à un seul moment, il n'est dit que l'on devrait :

- Etre drôle
- Avoir plein de choses intéressantes à dire
- Etre le centre des attentions,
- Avoir de l'entrain, de l'énergie,
- Etc.

D'ailleurs, quand on y réfléchit...

... qui préférez-vous ?

L'ami qui ne parle que de lui, qui raconte sa vie ?

Ou celui qui s'intéresse *sincèrement* à vous ?

Nous avons ici une carte à jouer.

Pas besoin de beaucoup parler pour faire des rencontres, être apprécié, être à l'aise dans les discussions.

Il suffit d'écouter.

Et de s'intéresser sincèrement à l'autre.

Cela passe essentiellement par la communication non verbale :

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

- Des petits hochements de la tête
- Regarder l'autre dans les yeux le plus souvent possible
- Avoir le buste en avant,
- Etc.

Le but, l'unique but, est d'être totalement intéressé par ce que nous dit l'autre.

Et l'inciter à continuer.

Votre empathie naturelle, ici, est votre ENORME atout.

Après, il y a un gros, gros, gros frein...

... à une discussion sereine.

Ce frein, c'est le stress.

Stress de devoir plaire aux autres,

Stress de devoir se faire des amis,

Stress de ne rien entendre dans une conversation parce qu'il y a trop de bruit,

Stress de paraître bête,

Stress de n'avoir rien à dire.

Etc.

Déjà, le stress de n'avoir rien à dire devrait petit à petit s'estomper.

Pourquoi ?

Parce que vous allez vous concentrer sur ce que l'autre vous dit.

Et non plus sur ce que vous pourriez bien dire.

Ensuite, voici 2 autres petits outils qui pourraient vous aider :

- **1^e outil : connaître la RAISON de votre présence.**

Prenons un exemple classique : la soirée avec 20 personnes dans un appartement.

Vous y avez un bon ami, et connaissez quelques autres personnes.

Vous avez hésité à venir mais vous vous êtes finalement motivé...

... vous disant que vous ne pouviez pas refuser : ce serait mal pris, ou ils penseraient du mal de vous, ou ils arrêteraient de vous contacter pensant que vous jouez à l'ermite.

Dans cette situation, la raison de votre présence est de vous montrer. De montrer aux autres que vous êtes venu, que vous existez.

Il vous faut alors parler aux autres, au plus grand nombre de personnes, pour que vous ayez l'impression d'avoir rempli votre mission.

Vous sentez bien que cette raison n'est pas bonne.

Elle est destructrice. Source de doute, de pression qui pèse sur vos épaules.

Et si la vraie RAISON était en VOUS ?

Et si la raison, ce n'était pas pour faire plaisir aux autres, mais c'était parce que VOUS avez envie de passer un moment avec les 3 personnes que vous appréciez dans cette soirée.

Dans ce cas-là : aucun complexe à ne passer la soirée qu'avec ces 3 personnes !

Ou alors, la raison c'est que VOUS avez envie de passer un court moment de "folie" avec plein de monde, de vous plonger un peu dans le monde, mais vous savez qu'après une heure ou deux vous aurez besoin de partir.

Alors, vous partirez parce que votre mission est remplie.

Quand vous aurez pris assez plaisir et que vous n'en profiterez plus...

Prenons maintenant un autre exemple classique : la réunion professionnelle.

Si je vous demande pourquoi vous êtes dans cette réunion de travail, vous me répondrez sans doute : « pour montrer ma présence et donner mon avis à mes collègues ».

Ok, c'est une raison valable.

Mais le problème de cette raison...

... c'est qu'elle vous oblige à faire quelque chose pour les autres.

Et elle vous oblige à avoir à parler à un moment ou à un autre,
« pour dire quelque chose ».

Puisqu'il vous faut montrer votre présence.

Maintenant, si je vous dis que la raison de votre présence est d'apprendre des choses intéressantes pour VOUS.

Des choses qui vous peuvent vous aider dans votre travail...
... dans le projet que VOUS avez à rendre d'ici la fin de la semaine.

Si vous êtes dans cet état d'esprit,
les autres n'existent plus que comme des "sources d'information" pour vous.

Ce ne sont plus des personnes à qui vous devez montrer à tout prix que vous existez.

Ce sont des personnes que vous allez écouter...

... et à qui vous allez éventuellement poser des questions pour en apprendre plus sur ce qui VOUS intéresse.

Vous voyez le truc ?

Mon expérience est que dans la plupart des situations, même les situations imposées telles que les réunions professionnelles, on peut toujours trouver une raison tout à fait personnelle d'y être.

Et le fait de trouver cette raison personnelle devrait vous aider à ne plus être focalisé(e) sur ce que les autres pensent...

... qui est, finalement, pas si important que ça

(quand ils pensent quelque chose, ce qui est beaucoup moins fréquent qu'on se l'imagine ^^)

Cela vous paraît peut-être un peu égoïste ?

Peut-être.

Mais vous verrez qu'un tel état d'esprit vous permettra petit à petit de reprendre confiance en vous, et ainsi d'être beaucoup plus ouvert aux autres, de vous intéresser sincèrement aux autres, sans stress.

- **2^e outil : le silence est d'or**

Cet outil découle de tout ce qui a été dit, mais est tellement important pour enlever le stress des discussions...

... VOUS N'AVEZ ABSOLUMENT PAS A DIRE QUOI QUE CE SOIT POUR ETRE ACTIF DANS UNE DISCUSSION ET ETRE APPRECIE PAR LES AUTRES.

Vous n'avez PAS à parler pour donner l'impression d'être présent.

Il suffit de s'intéresser à l'autre, sincèrement.

Ça peut passer par de petites questions...

... mais ça peut passer également uniquement par des signes de têtes et des regards.

Et le simple fait de s'habituer à cette idée devrait vous enlever une partie du poids qui pèse sur vos épaules, petit à petit.

N'avez-vous pas déjà passé une soirée avec quelqu'un qui parlait tout le temps,

Vous l'avez écouté pendant toute la soirée,

Il s'est senti en confiance avec vous,

Et vous n'avez presque rien dit ?

Et le lendemain, il vous envoie un texto pour vous dire...

... qu'il a passé une super soirée avec vous, que c'était une super discussion ?

Il vous aime.

Certes, vous gardez un goût amer de cette soirée.

Car vous avez le sentiment que l'autre ne s'est pas intéressé à vous.

Que vous étiez son psychologue.

Son confident.

Et que c'était à sens unique.

Le chapitre suivant sera dédié justement à cette question :

« comment inciter l'autre à s'intéresser à nous également, pour que ce ne soit pas à sens unique ».

Mais en attendant, vous vous êtes fait un ami.

Dans le pire des cas, il vous aime pour votre écoute, et ne s'est rendu compte de rien.

Dans le meilleur des cas, il s'est rendu compte après coup qu'il ne vous a presque pas posé de questions, et qu'il a monopolisé la parole toute la soirée...

... il s'en veut, vous le fait savoir, et la prochaine fois il rééquilibrera.

C'est généralement ce 2^e cas qui se produit.

Mais, encore une fois, vous avez plu à quelqu'un.

Cette personne vous apprécie.

Et vous n'avez plus à stresser de ce que vous pourriez bien dire dans la discussion, ce que vous pourriez bien raconter sur vous.

Maintenant, je vous l'accorde...

... il reste un peu frustrant de ne pas savoir parler de soi.

Lorsque l'on passe expert dans l'art de s'intéresser à l'autre,

On peut rapidement se retrouver dans une configuration où votre interlocuteur mobilise la discussion.

Vous êtes, en quelques sortes, victime de votre propre succès.

Voyons maintenant, dans le chapitre suivant...

... comment prendre votre place dans la discussion.

Et parler un peu de vous aussi.

5^e ETAPE

Comment parler de soi, Inciter l'autre à s'intéresser à nous... ... pour créer une relation riche, A double sens

Tout d'abord,
je pense qu'il est bon de rappeler une chose...

Dans beaucoup de cas, si vous vous intéressez à l'autre...
... cela vous sera rendu tôt ou tard.

Peut-être pas tout de suite.

Peut-être que ce sera dans une rencontre ultérieure.

Mais cela viendra.

Vous savez,
on dit qu'il faut toujours donner sans chercher à recevoir.

Quand on est généreux, sans chercher à en retirer les bénéfices,
Les autres tendent à être généreux avec nous, en retour.

C'est un peu pareil en communication.

Si vous vous intéressez sincèrement à l'autre,

Qu'il se sent bien avec vous...

... il aura envie de vous renvoyer l'ascenseur tôt ou tard.

La prochaine fois, il vous posera des questions.

D'ailleurs, s'il ne renvoie pas l'ascenseur, on peut se poser la question si cette relation vaut le coup d'être creusée.

Nous sommes peut-être face à une personne qui ne pense qu'à elle...

Mais, se posent quand même souvent 2 problèmes.

**Le premier problème,
c'est que lorsque vous passez maître dans l'art de vous intéresser à l'autre,**

L'autre a bien du mal à vous renvoyer l'ascenseur.

Parce qu'à chaque fois qu'il dit quelque chose, vous vous intéressez à ce qu'il dit, et il lui est très difficile de s'arrêter pour vous poser une question.

Vous avez peut-être déjà rencontré ce type de personne avec lesquelles on se sent tellement bien...

... qu'on a envie de tout leur dire ?

Une empathie incroyable.

**Le deuxième problème,
c'est que nous n'aimons pas trop parler de nous.**

Et nous avons tendance à éviter ces sujets.

Quand on nous pose une question personnelle : on répond de manière évasive...

... et on relance l'autre pour qu'il parle, lui.

Ces deux problèmes se rejoignent finalement :

On va éviter de parler de soi, fuir les questions trop personnelles, et relancer l'autre pour qu'il parle lui.

C'est un peu le serpent qui se mord la queue. ^-^

Ici, pas de recette miracle.

Nous devons apprendre à nous dévoiler.

Petit à petit.

Mais ça fait aussi partie de notre nature... de ne pas aimer trop se dévoiler.

Et nous devons respecter cela.

Quand la relation avec cette personne s'approfondira,

Quand on se connaîtra mieux,

... ça viendra.

Un jour, ce sera notre tour.

« On le sentira ».

On aura envie de parler.

Ensuite, une chose qui m'aide pour prendre un peu la parole...

... laisser transparaître un peu de mon monde à moi, de ma personnalité,

... sans parler de choses trop intimes,

... c'est de parler d'opinions.

Ou d'émotions.

Par exemple, je réagis à ce que l'autre me dit en donnant mon point de vue sur le sujet

(sans jamais juger l'autre : j'aime respecter les points de vue de chacun).

Ou alors, si on me demande ce que je fais dans la vie...

... généralement, je n'aime pas trop expliquer en détails ce que je fais.

Ca me semble toujours assez inintéressant d'expliquer les « faits ».

(je suis coach pour personnes introverties par exemple)

Alors, je simplifie au maximum...

... et j'enchaîne rapidement sur pourquoi j'aime ce travail.

Ce qui m'y plaît.

Pourquoi j'adore transmettre ce message.

Dès lors, j'entre sur un terrain qui me passionne.

Et c'est sur ce terrain que vous voulez emmener l'autre,
pour que la discussion soit passionnante pour vous deux.

L'idée, c'est de ne pas entrer dans des énumérations de ce que vous faites dans la vie,
mais de parler de qui vous êtes vraiment.

Vos envies, vos émotions, vos rêves, vos doutes, vos passions...

6^e ETAPE

Comment passer à l'étape suivante de la relation...

... pour une relation durable, riche, et épanouissante

On me demande souvent :

« comment exprimer à l'autre qu'on a envie de la revoir ?

Comment prendre son numéro de téléphone ?

Et comment le recontacter ensuite, sans l'ennuyer pour autant... »

Que ce soit en séduction amoureuse,

ou quand on rencontre une nouvelle personne avec laquelle on aimerait bien lier amitié,

... ce sont des craintes fréquentes.

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

Que craint-on ?

Que l'autre personne n'en ait pas envie ?

... pourquoi n'en aurait-elle pas envie si vous avez passé un bon moment avec elle ?

En fait, la plupart des personnes sont très heureuses quand on leur exprime notre amour, ou notre amitié.

Quand on leur dit qu'on les apprécie.

Il y a une phrase magique.

Cette phrase, a été très longtemps impossible à dire pour moi.

Aujourd'hui, c'est devenu naturel.

J'ai appris à l'exprimer.

Et elle change tout.

En fait ce sont 2 phrases :

- « ça m'a fait très plaisir de te voir, j'ai passé un très bon moment ! »
- « ça me ferait plaisir de te revoir ».

Ce n'est pas facile à dire.

Car c'est dévoiler un peu de nos émotions.

Ce qui n'est pas naturel, souvent, pour nous.

Mais c'est simple à exprimer.

Et lorsque c'est dit avec naturel, ça fait tellement plaisir à l'autre !

Vous avez passé un bon moment ?

Dites-le !

Vous aimeriez revoir cette personne ?

Dites-le, tout simplement.

Vous avez besoin de son numéro de téléphone pour ça ?

Demandez-le, tout simplement (ou aujourd'hui, on peut demander le nom sur un réseau social, ce qui est plus facile qu'un numéro de téléphone).

Jusqu'à maintenant, dans les chapitres précédents, j'ai insisté avant tout sur le fait de respecter votre nature...

... de veiller à vos besoins profonds.

... de ne pas vous forcer à faire des choses que vous ne souhaitez pas,

... de ne pas vous forcer à vous exprimer si ce n'est pas ce que vous souhaitez,

Etc.

Jusqu'à maintenant, je vous ai expliqué que vous pouviez créer une belle relation simplement en vous intéressant à l'autre.

Que vous n'aviez pas besoin de beaucoup vous dévoiler.

Mais voilà, maintenant, vous souhaitez faire passer la relation à un niveau supérieur.

Revoir cette personne.

Peut-être devenir amis.

Peut-être même plus tard très bons amis.

A ce stade, il y a une chose de nous que nous sommes obligés de dévoiler :

C'est notre plaisir à voir cette personne.

Et notre envie de passer encore du temps avec elle, à l'avenir.

Vous savez, souvent on reproche aux introvertis d'être « sans émotions ».

D'avoir un visage fermé.

On vous a peut-être déjà dit :
« on ne sait jamais ce que tu penses ! »

Ce n'est pas grave en soi.

Nous sommes ainsi.

Dans certaines situations, c'est un avantage important de savoir se maîtriser.

Mais, parfois il est important de savoir exprimer des choses.

Dans une relation, amicale ou amoureuse, on a besoin d'avoir des signes de la part de l'autre.

Sans ces signes, la relation devient rapidement frustrante.

C'est pourquoi il est si important d'apprendre à exprimer notre plaisir à être avec cette personne.

Et notre envie de la revoir.

- « ça m'a fait très plaisir de te voir, j'ai passé un très bon moment ! »
- « ça me ferait plaisir de te revoir ».

Ensuite, une fois que le premier contact est établi,

Il nous est souvent difficile d'entretenir la relation.

Nous n'aimons souvent pas beaucoup le téléphone.

Nous aimons passer du temps avec nous-mêmes, et avons tendance à repousser le moment où on va prendre des nouvelles.

Ou le moment où on va proposer de se revoir.

Par paresse.

Ou par peur de déranger l'autre.

Et pourtant, ça fait à peu près TOUJOURS plaisir à l'autre...
... qu'on prenne de ses nouvelles.

Et c'est tellement indispensable pour entretenir une relation.

Il faut se forcer un peu.

Pas trop le choix.

Une relation s'entretient.

Avant de conclure, encore quelques mots.

Il y a un truc qui nous bloque souvent,

Pour nous faire des amis.

Ou pour rencontrer l'âme-sœur.

Ce truc, c'est justement cette envie de rencontrer un ami.

Du coup, on se met une pression forte, dès le début, pour plaire.

Pour que tout se passe bien.

Pour parler de soi et apprendre à connaître l'autre.

Pour approfondir la relation rapidement.

Etc.

Cette pression, aussi, vient du fait que nous n'aimons pas les conversations superficielles.

Du coup, on veut brusquer rapidement les étapes.

Cette pression est contre-productive.

Elle nous stresse.

Et nous empêche d'être nous-même.

Non : vous avez tout le temps.

Intéressez-vous à l'autre, sincèrement...

... et observez si vous avez un bon « feeling » avec l'autre.

Observez si vous avez vraiment envie d'en savoir plus sur l'autre, ou si vous vous forcez.

Observez si vous vous sentez très bien avec l'autre, et si l'autre s'intéresse à vous.

Et laissez le temps au temps.

Sans brusquer les choses.

Quand il y a un bon « feeling », les choses se font assez naturellement.

Quand il n'y a PAS un bon « feeling », ça ne sert à rien d'insister.

Ça ne sert à rien non plus de culpabiliser :

il est normal que le contact ne passe pas bien avec tout le monde.

Quand on regarde les animaux : eux aussi ont des préférences avec certains collègues...

Par exemple les chiens :

- parfois, ils adorent un autre chien. Tout de suite, ils se mettent à jouer ensemble, à courir... un bon « feeling ».
- et parfois, il peuvent pas se sentir (l'expression est bien choisie pour le coup ^^) – ils se tournent autour, grognent, prêts à bondir l'un sur l'autre, aboient méchamment, etc.

Pourquoi le feeling passe avec certaines personnes ?

Pourquoi il ne passe pas avec d'autres ?

C'est la nature.

Si je vous raconte cette histoire de chiens,

C'est parce que je sais que beaucoup, parmi mes lecteurs, s'en veulent de ne pas arriver à être ami avec tout le monde.

De ne pas avoir un bon contact avec tout le monde.

Et pourtant, c'est impossible.

Même les personnes qui semblent très à l'aise socialement, appréciés de tous...

... ne sont en fait pas amis avec tout le monde.

D'ailleurs, ces personnes ont souvent pas mal d'ennemis.

Vous avez le droit de choisir vos amis.

Vous avez le droit de ne pas être amis avec tout le monde.

Vous avez le droit de ne pas beaucoup parler, de vous intéresser avant tout à l'autre, et de ne vous dévoiler que lorsque vous avez un bon « feeling ».

Vous avez le droit de rester seul(e) quand vous le souhaitez.

Vous avez le droit de suivre votre instinct et ne rencontrer que les personnes avec lesquelles...

... vous vous sentez bien.

**Vous avez le droit, enfin,
d'être totalement vous-même ! 😊**

* * * * *

Un grand, grand, grand, MERCI : merci de m'avoir lu jusqu'ici, et merci de m'avoir fait confiance !

J'espère de tout cœur que ce guide vous apportera quelques clés...

... qui vous aideront à être plus heureux dans vos relations sociales.

Dans ce guide, il y avait des conseils pratiques,

que vous pouvez appliquer tout de suite...

(notamment sur la gestion de votre emploi du temps)

... mais aussi des conseils plus abstraits...

Une nouvelle vision du monde, sous l'angle de cet aspect introversion – extraversion...

Et cette nouvelle vision du monde peut changer votre vie, petit à petit.

Ce sont des choses que vous allez sentir, petit à petit.

Des situations de votre quotidien vont s'expliquer sous un nouveau jour.

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

Des expériences passées, parfois traumatisantes, vont vous apparaître soudainement sous un tout nouveau jour... vous allez COMPRENDRE.

Et cette compréhension va vous faire un bien fou.

Si ce que j'ai partagé avec vous dans ce guide vous a parlé.

Si vous avez senti que les conseils donnés peuvent vous aider.

Que cette nouvelle manière de voir les choses peut vous libérer.

Peut-être pas tout de suite, mais bientôt.

... alors, je vous propose, au cours des semaines à venir, d'y réfléchir.

Simplement, dans votre quotidien...

... d'essayer d'analyser tout ce qui se passe sous ce nouvel angle de l'introversion – extraversion.

Vous verrez, c'est très intéressant.

Bien-sûr, la personnalité est complexe...

... et ne peut se résumer à l'axe introversion – extraversion.

Mais cet axe est très important quand on est une personne plutôt introvertie,

Qui a mal vécu cet aspect de sa personnalité jusqu'à aujourd'hui.

Un déséquilibre s'est créé sur cet aspect de notre personnalité.

Un déséquilibre qui fait...

... qu'on a honte d'une partie de nous

... qu'on essaie d'être quelqu'un que l'on n'est pas.

Apprendre à ré-approvoiser cette partie de vous,

A l'aimer...

A la respecter...

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.

... peut vous changer la vie.

Voilà, avant de vous laisser sur ces dernières lignes...

... j'aimerais partager avec vous encore 2 choses.

La première, c'est plutôt une demande :

Je serais très heureux de savoir si ce guide vous a aidé, inspiré...

N'hésitez pas à m'écrire un email à julien@unmondepourlesintrovertis.fr...

... en m'expliquant ce qui vous a plu (ou déplu !)

N'hésitez pas également à me poser une question.

J'essaierai d'y répondre dans la mesure du possible (je reçois beaucoup de demandes, et donne la priorité aux personnes inscrites à mes formations : mais si je peux vous donner un conseil rapide, je ferai de mon mieux).

La seconde, c'est une proposition.

Si ce guide vous a plu.

Si vous sentez que cette voie que je vous propose peut vous aider.

Qu'elle a le potentiel, vraiment de vous changer la vie...

... comme elle a changé la mienne et des centaines de mes clients avant vous,

Je vous propose d'aller plus loin en écoutant le dossier audio spécial :

« 7 techniques simples, pour être enfin plus à l'aise avec tout le monde en utilisant les atouts méconnus de votre nature introvertie »

Vous trouverez tous les détails *sur la page suivante* :

<https://conseil.unmondepourlesintrovertis.fr/introverti-a-laise-avec-tout-monde>

Merci encore pour votre confiance !

A très bientôt dans ma newsletter quotidienne,

Julien

Tous droits réservés – Julien Prest - [Un monde pour les introvertis](#).

Ce document est totalement gratuit. Vous êtes autorisé à le partager avec votre entourage, votre famille, vos amis... en revanche, il est interdit de le revendre, le transformer ou 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.