

*comprendre réellement le MBTI et
l'ennéagramme pour mieux trouver votre
personnalité.*

Le MBTI et l'ennéagramme

Par Rachid N'DEEM

Introduction

Présentation du MBTI et de l'ennéagramme

Importance de la connaissance de soi et des autres..

Objectifs du livre

MBTI : Myers Briggs Type Indicator

Les quatre dimensions du MBTI : Orientation de l'énergie, recueil de l'information, prise de décisions, préférence pour la structure de vie

Orientation d'énergie

INTROVERSION : EST-CE QUE SI JE SUIS INTROVERTI, JE SUIS TIMIDE OU RESERVE ?

EXTRAVERSION : SUPERFICIALITÉ,
FAUSSETÉ EST-CE QUE C'EST ÇA ÊTRE UN
EXTRAVERTI ?

Introversion et Extraversion : deux personnalités
incroyables et complémentaires

Ambiversion : Pourquoi je trouve cela stupide ?

Recueil de l'information

Sensation : N'ai-je pas aussi des intuitions ?

Intuition : Suis-je une personne constamment tête en
l'air ?

Bonnes ententes entre ces deux manières de voir le
monde

Prise de décisions

Sentiment : Est-ce cela signifie que je suis une personne émotive ou qui est à fleur de peau ?

Pensée : Suis-je assez insensible ?

Préférence pour la structure de vie

Jugement : le jugement ??? Donc suis-je forcément une personne qui juge les autres ?

Perception : Stéréotype de la personne hyper décontracté “je ne suis pas un maniaque de contrôle moi !!! ”

Les différents types de personnalité selon le MBTI

Les fonctions cognitives et rôles des positions dans la pile psychologique.

Les fonctions cognitives développés par Carl Gustav Jung

Les rôles des positions dans la pile psychologique et la théorie de John Beebe par rapport aux fonctions ombres

La psyché humaine développé par Sigmund Freud et Carl Gustav Jung et la relation avec le MBTI

L'ENNEAGRAMME

Les neufs types de personnalité enneagramme

Les bases des neufs types enneagramme

Les centres d'intelligences

Le centre instinctif

Le centre émotionnel

Le centre mental

La compulsion ou L'évitement compulsif des types
ennéagramme

L'évitement compulsif du type 1

L'évitement compulsif du type 2

L'évitement compulsif du type 3

L'évitement compulsif du type 4

L'évitement compulsif du type 5

L'évitement compulsif du type 6

L'évitement compulsif du type 7

L'évitement compulsif du type 8

L'évitement compulsif du type 9

Les stratégies de défense des types enneagramme

Le principal mécanisme de défense de chaque type enneagramme

Le mécanisme de défense du type 1

Le mécanisme de défense du type 2

Le mécanisme de défense du type 3

Le mécanisme de défense du type 4

Le mécanisme de défense du type 5

Le mécanisme de défense du type 6

Le mécanisme de défense du type 7

Le mécanisme de défense du type 8

Le mécanisme de défense du type 9

[La passion et la fixation de chaque type enneagramme](#)

[La passion et la fixation du type 1](#)

[La passion et la fixation du type 2](#)

[La passion et la fixation du type 3](#)

[La passion et la fixation du type 4](#)

[La passion et la fixation du type 5](#)

[La passion et la fixation du type 6](#)

[La passion et la fixation du type 7](#)

[La passion et la fixation du type 8](#)

[La passion et la fixation du type 9](#)

[La contre-passion et la contre-fixation des types enneagramme](#)

[La contre-passion et la contre-fixation du type 1](#)

[La contre-passion et la contre-fixation du type 2](#)

[La contre-passion et la contre-fixation du type 3](#)

[La contre-passion et la contre-fixation du type 4](#)

[La contre-passion et la contre-fixation du type 5](#)

[La contre-passion et la contre-fixation du type 6](#)

[La contre-passion et la contre-fixation du type 7](#)

[La contre-passion et la contre-fixation du type 8](#)

[La contre-passion et la contre-fixation du type 9](#)

[La vertu et l'idéal de chaque type ennéagramme](#)

[La vertu et l'idéal du type 1](#)

[La vertu et l'idéal du type 2](#)

La vertu et l'idéal du type 3

La vertu et l'idéal du type 4

La vertu et l'idéal du type 5

La vertu et l'idéal du type 6

La vertu et l'idéal du type 7

La vertu et l'idéal du type 8

La vertu et l'idéal du type 9

La désintégration et l'intégration des types
ennéagramme

La désintégration et l'intégration du type 1

La désintégration et l'intégration du type 2

La désintégration et l'intégration du type 3

La désintégration et l'intégration du type 4

La désintégration et l'intégration du type 5

La désintégration et l'intégration du type 6

La désintégration et l'intégration du type 7

La désintégration et l'intégration du type 8

La désintégration et l'intégration du type 9

Les ailes et les variances instinctives

Les ailes

1w9 : l'idéaliste

1w2 : l'avocat

2w1 : le conseiller

2w3 : l'hôte

3w2 : le charmeur

3w4 : le professionnel

4w3 : l'aristocrate

4w5 : le bohème

5w4 : l'iconoclaste

5w6 : le Master mind

6w5 : le défenseur

6w7 : le copain

7w6 : l'amuseur

7w8 : le réaliste

8w7 : l'indépendant

8w9 : l'ours

9w8 : l'arbitre

9w1 : le rêveur

Les variances instinctives

L'instinct de préservation

Le type 1 : Anxiété : le pionnier

Le type 2 : Privilège : le nourricier

Le type 3 : Sécurité : l'homme ou la femme de l'entreprise

Le type 4 : L'intrépidité : l'individualiste créatif

Le type 5 : Accueil : le défenseur du château

Le type 6 : Chaleur : le loyaliste de la famille

Le type 7 : Famille : le gourmand

Le type 8 : Survie satisfaisante : le survivant

Le type 9 : Appétit : le collectionneur

L'instinct social

Le type 1 : Inadaptabilité : le réformateur social

Le type 2 : Ambition : l'ambassadeur

Le type 3 : Prestige : le politicien

Le type 4 : Honte/honneur : le commentateur critique

Le type 5 : Totem/symboles : le professeur

Le type 6 : Devoir : le tuteur social

Le type 7 : Limitation/sacrifice : le visionnaire utopique

Le type 8 : Amitié/causes sociales : le chef de groupe
ou le chef de gang

Le type 9 : Participation : le bienfaiteur de la
communauté

L'instinct sexuel ou tête-à-tête

Le type 1 : Jalousie/zèle : l'évangéliste

Le type 2 : Séduction/agression : l'amant

Le type 3 : Masculinité/féminité : la star de cinéma

Le type 4 : Compétitivité : la personne dramatique

Le type 5 : Confidentialité : l'agent secret

Le type 6 : Force ou beauté : le guerrier

Le type 7 : Suggestibilité/fascination : l'aventurier

[Le type 8 : Possession/remise : le commandant](#)

[Le type 9 : Union : le chercheur](#)

[Récapitulatif des neufs types enneagramme](#)

[Le tritype, une branche de l'enneagramme développé par Katherine Fauvre.](#)

[La relation entre l'enneagramme et les états du moi](#)

[Le MBTI et l'enneagramme](#)

[L'utilité du MBTI et de l'enneagramme](#)

[Conclusion](#)

Introduction

Si vous ne connaissez ni le MBTI ni l'ennéagramme, mais que vous cherchez à apprendre à vous connaître, alors je me ferai une grande joie de vous montrer tout au long de ces lignes, ces deux outils que j'apprécie tant.

Bien évidemment, vous n'êtes pas forcément obligé de l'apprendre pour vous connaître. En effet, il existe plusieurs méthodes pour s'analyser soi-même et on n'a pas besoin de connaître forcément le MBTI ou l'ennéagramme pour se connaître.

En fait le MBTI et l'ennéagramme sont deux outils de personnalité qui permettent d'avoir une connaissance approfondie de soi. Bien évidemment, il existe plusieurs

Page 20 sur 479

outils de personnalité permettant de nous aider à nous comprendre ou à trouver simplement notre personnalité. Je veux bien évidemment parler du Big five, de la PNL, de la spirale dynamique et pleins d'autres outils. En gros, il n'y a tellement d'outils de personnalité que je ne pourrai tous les citer.

En un moment donné de la vie, vous serez bien obligé de faire une introspection, c'est-à-dire vous questionnez vous-même, ou peut-être réfléchir à votre vie. Tout le monde est déjà passé par là et tout le monde passera par ces moments de réflexion et d'introspection parce que nous sommes tous humains et nous sommes destinés à apprendre de nos erreurs.

Bon comme je l'ai dit au début, vous n'êtes pas obligé d'utiliser le MBTI ou l'ennéagramme pour apprendre à vous connaître. En fait les outils de personnalité qui existent dans le domaine de la psychologie y inclus le MBTI et l'ennéagramme sont des instruments qui nous permettent

d'avoir une idée sur notre personnalité. Notre personnalité existe bel et bien car elle se construit dès lors de nos premières moments de vie sur terre. Mais le problème c'est que nous ne sommes pas conscient que nous avons une personnalité, une identité. Les autres voient très clairement votre identité, à savoir que ces personnes peuvent vous donner un aperçu global de vous-même. Mais il est vraiment possible que même malgré ce que disent les autres à propos de votre personnalité, vous n'allez toujours pas croire à ces personnes, ou vous allez vous dire la fameuse phrase « *il ne sais pas de quoi il parle, comment peut-il prétendre me connaître ?* »

Mais, je dois vous dire une vérité, vous ne réussirez jamais à vous connaître totalement. Donc là vous allez me dire, à quoi bon vouloir chercher à avoir une connaissance de soi ? Et moi je vous répondrai par une autre question, pourquoi continuez toujours à améliorer vos compétences

dans votre domaine alors que vous savez que vous ne serez jamais parfait. C'est la même chose avec notre personnalité. Notre personnalité est tout aussi complexe que le monde dans lesquels nous vivons.

Vous devez commencer à vous regarder de l'intérieur, vous devez commencer à contempler chaque âme de votre monde intérieur, comme si vous étiez excité de commencer une nouvelle activité. Apprendre à vous connaître, revient à ne plus perdre du temps, c'est-à-dire, vous éviterez de tourner en rond, car vous êtes entrain de découvrir la raison de votre existence sur terre. Vous allez comprendre pourquoi, vous avez perdu du temps à vous focalisez sur quelque chose ou quelqu'un qui n'était pas fait pour vous. Vous allez commencer à vous voir sous le filtre de l'amour, de l'auto-compassion. Est-ce pas une raison suffisante de vous lancer dans la découverte de votre personnalité ? Vous n'êtes pas obligé de cerner toutes les facettes de votre personnalité, et d'ailleurs, vous ne pourrez jamais tous les cerner, mais vous

devez être obligé au moins de connaître une facette de votre personnalité, ça suffit largement pour avoir une idée sur vous-même.

Donc si vous êtes tombé sur ce livre, n'est-ce pas le bon moment pour vous de voir la personnalité qui sommeille en vous ?

Présentation du MBTI et de l'ennéagramme.

Le MBTI et l'ennéagramme sont des modèles ou des outils de personnalité qui datent depuis un certain bout de temps. Mais l'ennéagramme est plus ancien que le MBTI car l'ennéagramme n'était pas présenté de cette manière autrefois. Je m'explique. L'ennéagramme était une figure ésotérique très ancienne. Ce n'est pas scientifiquement prouvé mais il paraît que l'ennéagramme a toujours existé dans le temps. Mais, avant la diffusion, elle n'était pas considérée comme un outil de développement personnel. Ce que vous devez retenir de l'ennéagramme, c'est qu'il s'agit d'un système très ancien, plus ancien que le MBTI qui a suscité l'intervention de plusieurs spécialistes tels que Claudio Naranjo, Oscar Ichazo, Helen Palmer et plein

d'autres qui n'ont cessé d'étoffer cet outil pour que cela nous est plus accessible.

Mais le MBTI a été créé par le duo Mère-fille Isabelle Briggs Myers (la fille) et Katherine Cook Briggs (la mère) en 1962. Elles se sont inspirés des travaux de Jung pour aboutir à la création de cet outil qui sera de nos jours l'un des outils les plus populaires.

Alors le MBTI est basé sur quatre dimensions à savoir l'orientation de l'énergie, à savoir si vous êtes un extraverti ou un introverti, le recueil d'informations (la sensation ou l'intuition), la prise de décisions (pensée ou sentiment) et la préférence pour la structure de vie (jugement ou perception). L'ensemble de ces lettres constituera votre type MBTI. Donc avec la combinaison de ses lettres, on obtient 16 types de personnalité.

Pour le cas de l'ennéagramme, il s'agit d'un système qui est plus basé sur les motivations profondes de l'individu. L'ennéagramme a 9 types de personnalité qu'on les appelle les ennéatypes.

Mais ces deux outils ont des domaines d'expertise très différents. En effet, le MBTI se focalise sur les comportements naturels de l'individu, c'est-à-dire ses pensées, sa communication, ses prises de décisions tandis que l'ennéagramme comme je l'ai dit plus haut, se focalise sur les motivations profondes, les motivations sous-jacentes qui sont difficilement perceptibles.

Enfin, l'emploi de ces deux outils permettent de non seulement de comprendre vos propres interactions avec les autres (le MBTI) et à la fois, entrer en contact avec vos peurs fondamentales (L'ennéagramme). C'est un atout car vous comprenez plus en profondeur vos besoins, vos motivations.

Je ne vais pas m'attarder sur ça, vous le découvrirez au fur et à mesure.

Objectif du livre

Je sais ce que vous vous dites, vous vous demandez pourquoi vous voulez continuer de lire ce livre, qu'est-ce que cela peut bien vous apporter ? Permettez-moi que j'apporte ma propre expérience.

J'ignore si dans mon pays, les gens connaissent les outils de personnalité. De ce que je sais, c'est que je vois rarement des personnes s'intéresser aux profils de la personnalité. Ceux dont je pense qu'ils utilisent les outils de

personnalité, non le MBTI et l'ennéagramme, mais d'autres, très peu d'universités privées de mon pays à ma connaissance, l'utilisent dans le cadre d'orienter des nouveaux étudiants après la réussite à leur baccalauréat, de faire un bon choix de filière pour garantir sa réussite professionnelle. Donc, pour ces universités, en passant des tests de personnalité à leurs étudiants, cela permettaient à ces universités de mieux conseiller l'étudiant, afin qu'il choisit un domaine d'étude qui soit en accord avec sa personnalité.

Ça m'a touché de savoir que j'avais la possibilité de me connaître. J'ignorais qu'on devrait connaître sa personnalité pour mieux choisir son chemin de vie.

J'étais donc motivé de faire encore plus de recherches sur ces outils qui pouvaient m'aider à me comprendre, parce que j'étais un enfant très difficile, pas que j'étais un enfant turbulent, mais un enfant plus capricieux émotionnellement. Je n'étais pas un enfant quand j'ai pris conscience. J'avais

environ 18 ou 19 ans en ce moment. Je vous signale que je ne suis pas vieux. Bon bref, on ne parle pas de moi.

C'est de cette manière que j'ai connu premièrement le MBTI et ensuite l'ennéagramme. Mais j'ai remarqué que ce n'était pas un chemin simple pour simplement trouver mon type MBTI et ennéagramme, en répondant juste à un questionnaire en ligne. C'est plus profond que ça.

Donc en gros, j'ai appris que ce n'était pas une tâche simple à accomplir. Depuis 2019, concernant mon MBTI, j'ai dû plusieurs fois faire des erreurs de typages pour finalement trouver et valider par mes expériences que j'avais vraiment trouvé mon type MBTI. Au début, j'ai passé un simple test de personnalité en pensant trouver mon type MBTI. Mais j'étais loin de me douter que derrière le MBTI, il y'avait tout un ensemble de travaux qui montrent la complexité du MBTI. Je veux parler des travaux de Carl Gustav Jung avec les

fonctions cognitives, John Beebe, avec le rôle des positions dans la pile psychologique du type MBTI et le processus d'individualisation développé par Sigmund Freud et Jung.

Pareil avec l'ennéagramme où je viens tout juste de prendre conscience de la profondeur de ce système. Où j'ai pris conscience que l'ennéagramme peut être facilement, je dirais diffamer, oui parce que, j'ai eu l'impression que tout le monde voulait, interpréter l'ennéagramme uniquement à ses propres filtres. Même moi-même j'ai essayé de le changer à ma manière.

A mon avis, l'ennéagramme est un système vraiment complexe à comprendre et vous devez vous assurer d'obtenir les bonnes informations pour trouver des sources fiables afin de trouver votre type ennéagramme. Et d'ailleurs, ce n'est pas une chose aisée, pour nous humains, de voir notre propre vulnérabilité. Et c'est ce que fait, l'ennéagramme.

L'ennéagramme vous pousse à voir votre côté le plus sombre que vous essayez inconsciemment de le cacher. Ce n'est pas une tâche facile, et moi particulièrement, j'ai vraiment eu du mal avec l'ennéagramme car c'est comme si je devrais croiser mon pire ennemi.

Donc ces deux outils sont immensément complexes pour être résumé à un simple test.

Mon objectif, est que à travers ce livre, vous réussissez à trouver votre type MBTI et votre type ennéagramme, si vous étudiez à la fois ces deux systèmes. Je veux vous montrer que ces deux outils, si vous compreniez bien la logique, vous aurez l'impression de renaître à nouveau. C'est ce sentiment que j'ai, maintenant que j'ai trouvé mon type MBTI et maintenant que je commence à prendre conscience de la profondeur de l'ennéagramme. Finalement ce livre pourrait m'aider à trouver mon type ennéagramme en retour !

L'ennéagramme est un cheminement personnel, c'est-à-dire que pour certaines personnes, trouver leur type ennéagramme nécessite de se libérer de certaines croyances qui les empêchent de se voir réellement tels qu'ils sont.

Bon, c'est mon but, je veux qu'en tenant ce livre, vous ayez le sentiment d'avoir la réponse à toutes vos réponses, parce que dans ce livre, je ferai tout mon possible, même l'impossible que je peux faire, pour que vous voyez le MBTI et l'ennéagramme comme des systèmes complètement ouverts. Avec ce qu'on entend de ces outils, qu'ils sont des systèmes fermants, qu'ils sont au contraire des outils qui nous limitent et nous mettent dans des cases, alors que nous sommes tous uniques. Je vous montrerai que ce n'est pas le cas, et vous verrez, que vous pouvez être l'ENFJ qui est totalement différent de l'ENFJ que vous voyez en face de vous.

Donc préparez-vous ce livre sera volumineux mais uniquement en qualité.

Le MBTI

Myers Briggs

Type Indicator

**LES QUATRE
DIMENSIONS DU MBTI :
ORIENTATION DE
L'ÉNERGIE, RECUEIL
D'INFORMATIONS,
PRISE DE DÉCISION,**

PRÉFÉRENCE POUR LA STRUCTURE DE VIE.

Nous en avons précédemment parlé mais, je vais entrer plus en détail. Les quatre dimensions du MBTI ou les quatre axes sont en fait la base du MBTI. C'est par ce moyen que vous pouvez trouver les lettres qui composent votre type MBTI.

- **L'orientation d'énergie :** Elle constitue la première dimension et elle est la plus importante. Alors là, il s'agit de déterminer si vous êtes un extraverti ou un introverti. Donc si vous avez une préférence pour l'extraversion, votre première lettre sera noté E, comme la première lettre du mot « Extraversion ». Et si vous connaissez un peu l'anglais, vous vous douterez que c'est la même signification qu'en anglais. Mais si vous avez une préférence pour l'introversiion, alors votre première lettre sera noté I.
- **Recueil d'informations :** Cet deuxième axe ou deuxième dimension désigne la manière dont nous traitons les choses qui se passent dans notre vie. En gros, comment vous interprétez votre réalité. Donc là, cette deuxième axe consiste à savoir si vous préférez la sensation (*Sensing* en anglais), ou l'intuition (*a le même sens qu'en anglais*). Donc si vous avez une préférence pour la Sensation, alors votre deuxième lettre sera noté S. Mais si vous avez une préférence

pour l'iNtuition, votre deuxième lettre sera noté N (la raison pour laquelle, ce n'est pas la première lettre, est de permettre la différenciation entre l'introversion et l'intuition.)

- **Prise de décision** : cette troisième dimension comme son nom l'indique permet la prise de décision. Donc dans ce cas, si vous avez une préférence pour les sentiments, votre troisième lettre sera noté F (*F pour Feeling* en anglais). Mais si vous avez une préférence, la pensée, votre troisième lettre sera noté T (*T pour Thinking* en anglais).
- **Préférence pour la structure de vie** : Alors dans cette dernière dimension, il s'agit déterminer si vous avez une préférence pour le Jugement (ce n'est pas ce que vous pensez). Là il s'agit d'une organisation et d'une planification. Si vous préférez l'organisation, la planification, donc votre dernière lettre sera noté J (Judgement en anglais). Mais si vous avez une préférence pour la perception, donc pour vous, vous ne

vous sentez pas obligé de construire une planification,
votre dernière lettre sera noté P (*a le même sens qu'en
anglais*)

Orientation de l'énergie

Je me dois d'insister sur la notion d'énergie. Ça l'air vraiment simple à comprendre mais bon nombre de personnes n'arrivent pas à le comprendre réellement. Tout le monde sait que l'énergie est ce que nous donne un sentiment de boost, comme si on pouvait tout conquérir. Et d'ailleurs tout est énergie si on suit la loi de l'attraction. L'énergie qui est en nous, est la même que l'énergie qu'il y'a tout autour de nous.

Vous ne comprenez toujours pas ?

Je vais prendre un exemple purement simple et concret. Vous venez de vous réveiller, là je ne parle pas quand vous, vous levez le matin, mais je parle de la fin de votre sieste. Après votre réveil, vous continuez avec plus de facilité, vos activités. Vous, vous n'êtes pas demandé comment cela ça se

fait ? Alors là, la seule explication est que après votre sieste, vous vous êtes senti en pleine forme, parce que vous avez pu récupérer. Alors ce sentiment d'avoir récupéré est le fait que vous avez renouvelé votre énergie intérieur. C'est une énergie intérieur parce que vous ne savez pas comment cela s'est produit, mais vous avez pu récupérer et vous êtes en pleine forme. Là, il s'agit de votre propre énergie.

Maintenant, que vous vous sentez rebooster après votre sieste, vous faites votre activité que vous aimez bien. Mais vous remarquez, ce jour-là, même malgré que vous vous êtes reposé, vous avez brusquement perdu l'envie de continuer votre activité, car vous n'êtes plus motivé. Pour vous remotiver, vous décidez d'aller suivre une vidéo YouTube, et peu de temps après vous avez brusquement envie de continuer votre activité après avoir suivi cette vidéo. Alors là, il s'agit d'une énergie extérieur, parce que vous avez suivi simplement une vidéo venant de l'extérieur, qui a été inspirante, et vous êtes motivé de nouveau.

L'énergie peut être dirigé soit vers de l'extérieur ou soit à l'intérieur ou plus simplement, l'énergie peut venir de l'intérieur vers l'extérieur ou soit l'énergie peut venir de l'extérieur vers l'intérieur.

Donc en gros, si l'énergie est de l'intérieur vers l'extérieur, alors c'est une énergie introvertie. Si l'énergie est de l'extérieur vers l'intérieur, c'est que c'est une énergie extravertie. En conclusion, l'orientation d'énergie permet de déterminer si vous êtes soit un introverti, ou soit un extraverti.

Maintenant nous allons rentrer dans le vif du sujet.

INTROVERSION : Est-ce que, si je suis introverti, suis-je timide ou réservé ?

Je vais revenir sur la notion d'énergie pour expliquer plus spécifiquement qu'est-ce que c'est un introverti. Je vous avais dit que lorsque l'énergie est de l'intérieur vers l'extérieur, cette énergie est introvertie. Ce n'est pas parce que une personne a cette énergie, qu'elle est forcément introvertie, mais plutôt la fréquence.

En fait, une personne introvertie est une personne qui a naturellement une énergie provenant de l'intérieur vers l'extérieur. Ça veut dire dans l'exemple précédent, où vous venez de terminer votre sieste, vous ressentez de l'énergie pour poursuivre ce que vous faites.

Le problème est que cette personne introverti a plutôt du mal à recevoir de l'énergie venant de l'extérieur. D'abord, vous devriez comprendre que tout le monde ne devient pas

introverti, juste parce que c'est cool de s'isoler un peu. Déjà le cerveau d'un introverti est différent que celui d'un extraverti, parce que, son cerveau n'est pas alimenté par les énergies extérieures. Une personne introvertie n'est pas une personne qui gagne de l'énergie. La stimulation est trop faible pour que le cerveau d'un introverti puisse être focalisé vers l'extérieur. Le cerveau d'un introverti est plus focalisé sur l'énergie provenant de cette personne pour l'exprimer. On peut comparer le cerveau d'un introverti à un lecteur MP3 ou à une radio (pour ceux qui l'ont connu !!).

Être introverti n'a rien à voir avec la timidité ou l'asociabilité, c'est juste pour encore confirmer le stéréotype d'un introverti. Il est vrai que ces stéréotypes ne viennent de nulle part, car en fait, un introverti peut se comporter ainsi. Vous voyez, vu que l'introverti a une énergie provenant de l'intérieur vers l'extérieur, il est beaucoup plus facile de garder tout ce qui lui concerne, pour lui, parce que

simplement, il pense que c'est sa meilleure manière de protéger son énergie.

Mais en fait, l'énergie qu'il a à l'intérieur ne se tarit pas et ne s'épuisera pas. Si vous voulez savoir si vous êtes réellement introverti, observez cette énergie ne devrait pas être compliquer pour vous, mais il est possible que vous-même, vous ne la voyez pas. Vous ne pouvez pas garder cette énergie à l'intérieur de vous, car normalement, cette énergie devrait sortir en vous. On est toujours sur l'énergie provenant de l'intérieur vers l'extérieur. Donc ça veut dire, contrairement à ce que vous pensez, votre énergie n'est pas fait pour rester en vous, mais pour être exprimer. C'est quand vous restez dans la même énergie, que vous empêchez votre psychologie de renouveler constamment cette énergie. C'est pour cette raison que vous êtes étiquetés de timide ou asocial.

Je ne dis pas qu'il n'est pas possible d'être introverti et ne pas être timide. C'est clairement possible, mais la timidité est un trait de caractère, alors qu'une introversion est plus un profil psychologique naturel, je ne sais pas comment vous l'expliquer mais être introverti ne veut pas dire asocial ou timide.

Je vais vous dire quelque chose à vous les introvertis, arrêtez de vous rabaissez. Vous n'êtes pas moins performant que les extravertis, donc arrêtez de croire que vous ne pouvez pas être comme les extravertis. Certes, vous ne pouvez pas agir comme les extravertis, mais vous pouvez tout autant vous amuser qu'un extraverti.

Les extravertis ne se sentent pas obligés de dire de leur difficulté à rester seul, pourquoi, vous vous souciez de dire, que vous êtes facilement épuisés par les interactions sociales.

Vous êtes capable d'être aussi énergique que les extravertis. Mais dans votre cas, vous devez faire les choses,