

Attitude extravertie, attitude introvertie, confinement

Ces deux mots extraverti, introverti ont été créés par C.G. Jung. Ils sont utilisés dans le langage courant dans un sens très général ce qui nous prive de précisions, de nuances qui sont fondamentales pour ne pas tomber dans des jugements hâtifs sur notre fonctionnement ou celui des autres.

C'est dans son livre **TYPES PSYCHOLOGIQUES** Éditions Georg Editeur S.A. que C.G. Jung développe la signification de ces deux mots à partir de nombreux exemples. Il les associe à ce qu'il nomme les quatre fonctions psychologiques fondamentales deux rationnelles (pensée et sentiment) , deux irrationnelles (sensation et intuition). Ce livre contient un glossaire très précis des termes employés.

L'homme est fait de deux parties assez distinctes, le moi (centre de la conscience) et l'inconscient (voir [Préambule](#)). A la naissance le moi, la conscience n'existent pas. Le bébé est totalement dans le monde de l'inconscience. Il ne sait pas dire "je". Il se trouve en confrontation directe avec un autre monde qui est le monde extérieur, physique, celui de nos sens que nous appelons le réel. La confrontation entre ces deux mondes très différents, opposés, complémentaires, le monde extérieur ("le réel") et le monde intérieur (l'inconscient) semble être à l'origine de la création du moi, de la conscience. Ce moi, cette conscience, est entre ces deux mondes.

Il est le lien entre eux de par sa position. Mais il est aussi le lieu du conflit.

Dans son action le moi peut avoir deux attitudes opposées. Soit il est motivé, intéressé par l'extérieur, le monde objectif. Son attitude est extravertie. Dans cette attitude il sera plus à l'aise pour s'adapter aux événements, normes extérieures, aux valeurs collectives de la société dans laquelle il est sans les remettre en question. Soit il est motivé, intéressé par l'intérieur, le monde subjectif. Son attitude est introvertie. Dans cette attitude il sera plus à l'aise pour s'adapter aux événements intérieurs, psychiques, inconscients tout en étant critique par rapport aux valeurs collectives de la société dans laquelle il est.

Ces deux attitudes opposées sont complémentaires. Elles sont toutes les deux nécessaires et nous ne pouvons pas dire que l'une est mieux que l'autre. Elles existent toutes les deux chez un même individu. En général un individu est beaucoup plus à l'aise dans l'une des deux attitudes et il aura tendance à beaucoup plus l'utiliser que l'autre. Cette autre attitude, moins consciente, peut-être vue comme son point faible. S'il est plus à l'aise dans l'attitude introvertie on dira qu'il est de type introverti, s'il est plus à l'aise dans l'attitude extravertie on dira qu'il est de type extraverti.

Comme toujours quand on envisage notre comportement par rapport à deux attitudes opposées les problèmes arrivent quand nous sommes trop extrêmes dans une des deux attitudes sur un temps long.

La personne très extravertie sera très intéressée par l'extérieur. Elle aura de grandes capacités d'adaptation, sera à l'aise dans les multiples événements de sa vie. En contrepartie elle va s'oublier, se perdre dans l'extérieur, se laisser happer par les sollicitations sans discernement et ne pas savoir qui elle est. Elle va s'ennuyer s'il n'y a pas de changements dans sa vie extérieure. Elle va rechercher, organiser ces changements, fuir la solitude. Au

moment d'une prise de conscience une personne de ce type me disait : " Je dis toujours oui ".

A l'opposé, la personne très introvertie sera très intéressée par l'intérieur. Elle aura du mal à s'adapter aux événements nouveaux qui lui arrivent. Elle va s'en protéger. Face à une sollicitation extérieure son premier réflexe sera de dire " non ". Elle sera très critique par rapport à l'extérieur, à la société ce qui l'empêchera d'agir, de se confronter aux autres. Elle va se recroqueviller sur elle même, toujours se remettre en question. Elle aussi va s'oublier, se perdre mais dans l'intérieur, se laisser happer par les forces inconscientes.

Entre les deux cas précédents qui sont extrêmes il y a une infinité de cas intermédiaires.

Le type d'une personne n'est pas toujours facile à détecter surtout de la part de la personne concernée. Pourquoi?

Le type d'une personne indique son attitude la plus consciente, la plus maîtrisée. Mais nous n'insisterons jamais assez sur la loi de compensation assurée par l'inconscient.

Celui-ci va donc développer en contrepartie l'attitude inverse. N'étant pas consciente ou moins consciente elle ne sera pas forcément bien utilisée, maîtrisée. Elle sera une réaction, une attitude étrangère. Comme attitude étrangère elle sera souvent attirante pour le moi comme le masculin est attiré par le féminin ou inversement. Ceci explique par exemple que des personnes qui semblent extraverties soient convaincues d'être introverties. Leur extraversion est tellement assurée et intégrée à leur conscience qu'elles ne la voient pas. La grande difficulté que ce soit pour la personne elle-même ou pour celle qui l'observe c'est qu'elles ont toutes les deux une attitude plus consciente et qu'elles regardent avec ce filtre. L'observateur n'est donc pas plus objectif.

Mais alors, quel est l'intérêt de se poser la question : Suis-je ou est-il introverti ou extraverti? Comme l'humain est toujours en évolution, qu'il peut avec le temps, passer d'une attitude à l'autre, il faut se méfier des étiquettes qui figent notre perception (de l'autre ou de nous-mêmes) et empêchent l'évolution. C'est pourquoi il me semble plus important de se poser la question : en ce moment ai-je une attitude introvertie ou extravertie? Cela demande une attention, une écoute importante de soi, des autres. Cette attention est fondamentale et plus facile quand à un moment donné nous avons une attitude inverse de celle de la personne qui est en face de nous. Ces deux attitudes sont opposées. Si nous ne prenons pas ce recul la compréhension est impossible. Avec ce recul nous allons vers la compréhension de nous-même, de l'autre en percevant que nos deux attitudes tout en étant opposées sont aussi complémentaires. La relation avec l'autre s'apaise, même si le désaccord reste. Ce désaccord est le signe de notre diversité. Il ne faut pas à tout prix vouloir le faire disparaître.

D'où vient que nous soyons plutôt à l'aise dans une attitude extravertie ou introvertie? Il semble qu'il y ait une nature de départ, une attitude innée. Mais l'autre attitude va aussi se développer comme il a été vu plus haut par une action compensatrice de l'inconscient et aussi par l'environnement. La pression de l'environnement c'est-à-dire les attitudes des parents, le milieu de vie (ville ou campagne...), le type de société ... va pousser l'individu à s'adapter. L'adaptation sera d'autant plus importante pour la personne qui aura un tempérament inné opposé à ce que lui réclame son environnement. Son âge est aussi fondamental. L'enfant ira plutôt vers l'extraversion car il cherche à s'enraciner sur la terre qui est son nouveau monde, la personne âgée vers l'introversión car elle se prépare à rejoindre l'autre monde celui de l'inconscient.

La société occidentale actuelle est très extravertie, beaucoup trop. Elle fait une pression sur l'individu pour qu'il le soit. Les sociétés anciennes étaient très introverties proches de l'inconscient. Aujourd'hui nous devons trouver une façon de vivre, d'être qui s'éloigne de ces extrêmes. C'est ce que suggère le rêve décrit dans l'article précédent (article "Coronavirus, une catastrophe ou une chance?")

Voici un rêve qui montre l'opposition entre extraversion et introversion et en même temps la proximité de ces deux attitudes.

Rêve - Les deux pièces dans le café

Dans un café, dans la pièce principale il y a plusieurs hommes qui fument. Je suis allé dans l'autre pièce où cela ne fume pas. Il y a un seul homme. Je parle avec lui. Il aimerait bien être dans l'autre pièce avec ses copains pour discuter, jouer aux cartes... Mais il ne supporte pas la fumée.

Un café est un lieu de convivialité, de rencontres. On pourrait en déduire que c'est un lieu pour les extravertis qui sont attirés par le contact avec les autres qui représentent l'extérieur. Mais étant extravertis ils ont la possibilité naturelle de rencontrer les autres partout. Les introvertis eux aussi ont besoin de rencontrer les autres bien qu'ils soient mal à l'aise dans cette rencontre. Le café est un lieu idéal pour eux car il est fait pour cela. Même s'ils ne savent pas comment rencontrer les autres, même sans parler, le fait d'entrer dans le café les met immédiatement en contact avec les autres (à condition qu'ils soient dans la même salle !). Le café est donc aussi un lieu pour les introvertis.

Le rêveur est un introverti. Il va dans l'autre salle, celle où se trouve l'homme seul, l'introverti, sa partie inconsciente qui est plus proche de lui. Cet introverti a énormément besoin, envie de rejoindre le groupe des extravertis dans la grande salle mais pour l'instant il a fait l'autre choix. A un moment donné il ne peut pas être dans les deux salles à la fois. L'attraction de l'autre salle peut s'expliquer par le besoin de rompre sa solitude, le besoin d'être dans un lieu qui lui paraît vivant.

Mais dans l'autre salle les gens fument et il ne supporte pas la fumée. Du point de vue de cet introverti la fumée est un objet (élément) externe qui pénètre dans les poumons et gêne sa respiration, sa vie. Du point de vue des extravertis de la salle principale cet objet extérieur calme, fait du bien, permet la convivialité comme le font toutes les drogues. En fait l'introverti a besoin d'extérieur mais à petite dose. Si cet extérieur devient trop important il se sent maltraité dans ce qu'il est et il a besoin de s'en protéger.

Au moment du rêve le rêveur savait très bien qu'il était introverti et que régulièrement il a besoin d'extraversion, il a besoin d'aller à la rencontre du monde extérieur. Quel est donc le message que ce rêve a voulu lui transmettre ? Comme tous les rêves il lui montre sa situation, ce qui se passe en lui. Et peut-être que son besoin d'extraversion ne peut être comblé que par de petites choses, qu'il doit accepter le manque. Il est régulièrement tenté de se lancer dans de grandes entreprises qui l'emmèneraient trop loin de ce qu'il est profondément.

Le rêve suivant est celui d'une extravertie

Rêve - L'appartement avec terrasse et bar

Avec son mari elle entre dans leur appartement qui est spacieux, éclairé, très bien aménagé. Son mari sort sur la terrasse qui donne sur la mer. Des gens sont là sur la terrasse. La rêveuse ne les connaît pas. Ils peuvent arriver par un escalier extérieur. On dirait un café.

Dans l'appartement elle va vers la gauche où il y a des WC et un escalier qui arrive de l'extérieur. En bas de cet escalier un petit bar tenu par un homme. Ses clients ont l'habitude de monter à l'escalier pour aller aux WC. Mais c'est chez elle! Elle ne veut pas de cela et le dit au patron du bar... Elle a obtenu que le bar n'utilise plus ses WC.

Cet appartement n'est pas celui dans lequel elle vit dans la réalité. L'appartement du rêve nous montre son lieu intérieur actuel. Au début elle s'y sent très bien. Son mari qui représente son homme intérieur, son inconscient, se dirige d'emblée vers le lieu extérieur, la terrasse qui se trouve être un café. Son homme intérieur, son inconscient est très à l'aise dans l'extraversion mais cela ne la gêne pas car le café est bien séparé de son lieu intime à elle. Les gens passent par un escalier extérieur.

En fait ce café ou plutôt le bar tenu par un autre aspect de son homme intérieur déborde sur sa vie intime et elle refuse très catégoriquement cette situation. Par contre elle accepte très bien que son mari tienne le café sur la terrasse. Cela ne la gêne pas dans son intimité et si elle a besoin elle peut le rejoindre sur la terrasse pour rencontrer d'autres personnes (l'extérieur). Ce rêve montre qu'elle délègue son besoin d'extériorité à la partie inconsciente en elle qui est représentée par son mari. En fait, contrairement aux apparences elle n'est pas une extravertie mais plus une introvertie et le conflit entre ces deux attitudes en elle peut se résoudre par cette délégation. Cette délégation n'est possible que parce qu'elle a une bonne relation avec cette partie inconsciente en elle représentée par son mari ce qui s'exprime également dans le réel concret par une bonne relation avec lui.

Au passage ce rêve nous montre comment peut se résoudre le paradoxe de l'identité d'un individu. Suis-je le moi ou ma totalité conscient - inconscient ([Soi](#)) ? Si la relation entre le conscient et l'inconscient est harmonieuse, dans certaines situations le moi peut décider de lâcher prise, de déléguer sa place à une partie inconsciente ce qui crée un lien subtil entre les deux parties opposées de la personnalité (conscient - inconscient).

Confinement

Beaucoup d'États ont imposé aux individus des mesures de confinement pour lutter contre la propagation du coronavirus. Ce virus qui est une réaction de la nature (voir l'article précédent "Coronavirus, une catastrophe ou une chance?") est vécu comme une menace très angoissante car non maîtrisable par l'homme. Les gouvernements semblent chercher appui sur la science qui n'a visiblement pas de réponse stable et unanime. Nous sommes attaqués de toutes parts ("c'est la guerre") par un ennemi invisible qui peut nous détruire individuellement, collectivement.

Le ressenti de notre société est identique à celui d'un extraverti extrême qui se trouve complètement perdu, envahi par l'extérieur, ne pouvant plus posséder cet extérieur par les explications, la science, la technique, ne sachant plus qui il est. La réaction naturelle est de se protéger de cet extérieur, de s'enfermer. Cette situation évoque l'enfermement en hôpital psychiatrique des personnes envahies par des forces inconscientes. Dans un premier temps cet enfermement semble très positif, rassurant, stabilisant pour beaucoup d'entre eux.

Dans un premier temps le confinement est une contrainte extérieure qui nous emmène vers l'introversion. Notre société est d'une extraversion extrême. Il y a un besoin naturel d'équilibrer, pour la société toute entière, pour les individus. En fait la menace du coronavirus nous contraint à l'introversion. Les rêves nous montrent que pendant le confinement l'intériorité, la rencontre avec l'inconscient est amplifiée. En voici un parmi beaucoup d'autres.

Rêve - Enterrer ses morts amène la vie

Je me trouve dans un terrain vague. De nombreux sans-abris s'y trouvent. J'aperçois beaucoup de gens morts qui sont partiellement enterrés. Des sans-abris me demandent de les enterrer mieux afin qu'on ne les voit pas. Ils ont peur que les autorités les accusent d'avoir tué ces personnes. Eux ne peuvent pas le faire ils n'ont pas assez de forces. Je fais le travail. Je suis contente, on ne voit plus les morts.

Je me retrouve dans le service de la maternité d'un hôpital. Il y a plein d'accouchements. Beaucoup de jeunes femmes. J'en fais partie. J'ai déjà un garçon. J'accouche d'une fille. Le personnel est uniquement féminin. Ce sont des jeunes sages-femmes. Les femmes qui viennent accoucher n'ont pas été suivies pendant leurs grossesses mais tout se passe très bien. Il ne faut surtout pas rentrer dans le monde des analyses à tour de bras ce monde qui nous empêche d'être maîtres de notre vie.

Contrairement aux rêves habituels de la rêveuse, ce rêve provient d'une couche beaucoup plus profonde de sa personnalité. Elle prend conscience d'une zone en elle inconnue, ce terrain vague peuplé de sans-abris sur lequel sont partiellement enterrés des gens. Cette zone d'inconscience avait besoin d'elle (son moi), de sa conscience, pour terminer le travail d'enterrement, de deuil. Sa conscience vient mettre de l'ordre dans ce terrain vague. Nous ne savons pas ce que peuvent représenter ces morts, peu importe. Ils sont des parties en elle qu'elle devait accepter de lâcher pour pouvoir aller vers un renouveau, vers la vie.

Ayant fait cette prise de conscience, ce travail d'enterrement, qui ne pouvait se terminer sans elle, le rêve nous montre que la place est libre pour l'arrivée de la vie par toutes ces jeunes femmes qui accouchent, elle également, aidées par toutes ces jeunes "sages" femmes.

Elle remarque dans le rêve qu'il n'y a que des femmes et qu'elles ne doivent pas rentrer dans le monde des analyses à tour de bras car ce monde les empêcherait d'être maître de leur vie. Le "monde des analyses à tour de bras" c'est ce monde dans lequel on cherche à tout comprendre, à tout maîtriser, à tout faire soi-même. C'est ce monde très masculin qui est le nôtre. Un monde où l'on ne fait pas confiance à la nature, à l'autre, dans lequel on ne peut pas se permettre de lâcher prise. Un monde où l'homme qui se considère comme tout puissant empêche la vie car celle-ci vient de la nature, de l'inconscient.

Nous avons vu dans ce rêve que le confinement a permis d'activer l'inconscient, de permettre de compenser l'extraversion beaucoup trop extrême de notre société et donc de la majorité de ses membres. Mais la période de confinement durant longtemps cela peut devenir difficile. Pour des personnes plutôt introverties elles vont se sentir protégées par le confinement et n'auront pas envie que cela s'arrête. Elles auront peur de retourner vers le monde, le monde extérieur. Pour des personnes extraverties elles auront beaucoup de mal à supporter une période de confinement trop longue. Voici un rêve qui montre la réaction de l'inconscient dans ce cas.

Rêve - L'extraversion créée par l'inconscient en compensation du confinement.

Je me trouve dans une grande salle. Il y a beaucoup de monde, les gens discutent s'amuse. L'ambiance est très joyeuse. Ce lieu est à Lorient.

Je m'absente pour retrouver ma fille. Elle est avec son mari et leur fils, un bébé. Ils sont à un spectacle. Je me suis trompée de prénom pour son mari, je m'en excuse. Il y a tellement d'effervescence autour de moi que cela m'étourdit un peu. Le bébé est assis sur un siège. Il est attaché cela entrave ses mouvements. Il est contrarié. Il me reconnaît tout de suite et me fait trois bisous. Son sourire revient.

Ma fille est en train de réserver un gîte pour un petit séjour que nous allons faire dans le coin. Ma sœur doit se joindre à nous. Je sais que l'endroit où nous allons est très nature. Il y a de grands espaces.

Ce rêve a été reçu au bout d'un mois et demi de confinement par une femme qui est très à l'aise dans le contact extérieur, dans l'activité, dans le mouvement. On pourrait dire d'elle qu'elle est une extravertie. Elle commençait à ne plus supporter cette période d'absence de contact ou de contact très restreint avec des personnes "cachées derrière leurs masques, comme des zombies ...".

Ce rêve montre une ambiance extravertie qui a fait beaucoup de bien à la rêveuse. C'est comme si elle avait vraiment vécu cette situation. "Beaucoup de monde, l'ambiance joyeuse". C'est tellement agréable pour elle, "il y a tellement d'effervescence" qu'elle est étourdie. Il y a aussi la présence de sa fille et sa famille qu'elle n'avait pas vue depuis longtemps, la pensée de retrouver sa sœur qui dans la réalité est beaucoup plus extravertie qu'elle. Le rêve montre une réalité qui n'est pas la réalité extérieure, une réalité intérieure qui compense ce qu'elle voit dans sa vie extérieure.

Il y a aussi ce bébé qui est contrarié car il est attaché et ne peut pas bouger. Ce bébé c'est aussi elle qui se sent attachée par les règles de confinement. Un bébé c'est le renouveau, le futur en nous. Il a suffi qu'elle (son moi conscient) s'intéresse à ce bébé pour qu'il se mette à sourire et ne se sente pas contrarié par sa situation extérieure.

Le rêve se termine par cette perspective de séjour dans un grand espace, un espace de liberté où, entourées par ses proches, ses mouvements ne seront plus entravés. Notons le paradoxe que ce grand espace de liberté est un lieu très nature, c'est la nature en elle, l'inconscient qu'elle va trouver et ceci grâce à cette période de confinement et ses contraintes qui l'ont poussée à s'intérioriser.

Il ne faudrait pas déduire de cet article des conclusions hâtives sur l'intérêt ou non du confinement. Ce n'est pas son but. Le confinement est une contrainte extérieure très forte qui peut nous faire comprendre ces notions d'extraverti, introverti et que la vie essaie de nous emmener vers ces deux attitudes quelle que soit notre attitude innée et nos conditionnements.