

INTROVERSION ET EXTRAVERSION CHEZ JUNG

Chez **Carl Gustav Jung**, *introversion* et *extraversion* sont deux **attitudes fondamentales** du psychisme, autrement dit deux manières générales d'orienter son énergie psychique (la « libido » au sens jungien).

L'extraversion

- Orientation de l'énergie **vers le monde extérieur**
- Intérêt pour les **objets**, les actions, les situations concrètes
- Besoin d'interaction, de stimulation, de contact social
- Tendance à s'adapter aux circonstances, à être pragmatique
- Le monde externe prime sur le monde interne : les événements, les faits, l'environnement influencent fortement le comportement

Exemple : une personne extravertie recharge son énergie grâce aux échanges, au mouvement, aux activités sociales.

L'introversion

- Orientation de l'énergie **vers le monde intérieur**
- Intérêt pour les **processus internes**, les idées, l'imaginaire
- Besoin de solitude pour se ressourcer
- Réflexion, introspection, retrait relatif des stimulations extérieures
- Le sujet accorde plus d'importance à son ressenti, ses pensées, son univers intérieur qu'aux circonstances externes

Exemple : une personne introvertie se fatigue plus vite en contexte social et retrouve son énergie seule, dans des activités internes.

Points importants selon Jung

Personne n'est 100 % introverti ou extraverti

Ce sont des **attitudes dominantes**, mais chacun porte les deux. Une extravertie aura son attitude principale tournée vers l'extérieur, tout en gardant une partie introvertie moins consciente.

Ces attitudes s'articulent avec les fonctions psychiques

Jung associe ces attitudes aux quatre **fonctions** :

- Pensée
- Sentiment
- Intuition
- Sensation

On peut donc être, par exemple, *pensée introvertie* ou *intuition extravertie*.

L'attitude opposée est inconsciente

Si quelqu'un est consciemment extraverti, son inconscient se teinte souvent d'attitudes introverties, parfois de manière compensatoire.

Ce n'est pas de la sociabilité

L'extraversion jungienne ≠ être bavard

L'introversion jungienne ≠ être timide

Ce sont des **orientations de l'énergie**, pas des traits de comportement superficiels.

Différence avec les modèles modernes

La psychologie actuelle (Big Five, MBTI, etc.) a repris ces notions, mais elles sont moins profondément liées au psychisme et aux symboles que chez Jung. Chez Jung, il s'agit d'une dynamique **archétypale** et **énergétique**, pas seulement d'un trait de personnalité.

De quelle façon dont l'introverti et l'extraverti orientent-ils leur attention : vers le contenu ou vers la relation à l'autre, selon la perspective jungienne.

Introverti : centré sur *le contenu interne*

Chez Jung, l'introverti oriente son énergie **vers son monde intérieur**.

Cela signifie généralement qu'il est davantage centré sur :

Le contenu :

- Ses pensées
- Ses idées
- Ses impressions
- Son imagination
- Son ressenti subjectif

L'introverti traite d'abord **l'expérience interne** avant la relation extérieure.

Il se demande :

« Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? »

« Quel est le sens profond ? »

Il aborde souvent les échanges de manière réfléchie, avec un focus sur la *qualité* et la *substance* plutôt que sur la dynamique relationnelle.

Extraverti : centré sur *la relation à l'autre et au monde*

L'extraverti, lui, oriente son énergie **vers l'extérieur** : les objets, les gens, les situations.

Il est davantage centré sur :

La relation :

- Les contacts sociaux
- Les interactions
- Les faits extérieurs
- Ce qui se passe autour de lui
- L'ajustement au contexte

Il se demande plutôt :

« Qu'est-ce que cela donne dans la réalité ? »

« Comment cela affecte les autres ? »

Sa compréhension du monde passe en premier par **l'impact relationnel** et l'échange direct.

ATTITUDE	ORIENTATION	CENTRE DE GRAVITE	QUESTION CENTRALE
INTROVERTI	Vers l'intérieur	Contenu interne (idées, sens, vécu personnel)	« Qu'est-ce que ça signifie <i>pour moi</i> ? »
EXTRAVERTI	Vers l'extérieur	Relation à l'autre et aux objets/situations	« Qu'est-ce que cela produit <i>dans le monde</i> ? »

Attention : ce n'est pas de la sociabilité !

Ce point est important chez Jung :

- Un introverti peut être très sociable et chaleureux
- Un extraverti peut être calme et peu bavard

La différence porte sur **où l'énergie se dirige** et non sur le comportement visible seul.