

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
<b>INTROVERTI</b>	Vers l'intérieur	<b>Contenu interne</b> (idées, sens, vécu personnel)	« Qu'est-ce que ça signifie <i>pour moi</i> ? »
<b>EXTRAVERTI</b>	Vers l'extérieur	<b>Relation à l'autre</b> 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.