Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Êtes-vous introverti ou extroverti? Votre type de personnalité en dit long sur vous.

Vous avez sans doute déjà entendu parler des différents types de personnalité. Peut-être avez-vous même fait un test en ligne qui vous en a appris un peu plus sur vous. L'une des principales distinctions que l'on perçoit dans cette classification est celle entre les personnalités dites **introverties** et **extroverties**.

Les gens font souvent l'erreur de penser que les personnes introverties sont timides et que les personnes extraverties sont de nature plus exubérante. Il s'agit d'une vision très simpliste de ces deux termes.

Personne n'est purement introverti ou extroverti; chacun est plutôt une combinaison des deux. De plus, ces termes font davantage référence à ce dont une personne a besoin pour recharger ses batteries, si l'on veut, plutôt qu'au fait qu'elle soit timide ou exubérante. Toutefois, si vous croyez être une personne extrêmement timide, vous découvrirez peut-être que vous êtes introverti, et à l'opposé, si vous vous voyez comme la personne qui anime les foules, vous vous situez sans doute du côté des personnes extroverties.

Qu'est-ce qui définit une personne introvertie ou extrovertie?

Une personne introvertie a besoin d'isolement pour se ressourcer et se sent vidée si elle passe trop de temps en groupe. Souvent, elle fait preuve d'une excellente écoute et préfère les plus petits groupes ou encore être seule avec une autre personne. Elle est pensive et a besoin de se retrouver seule avec elle-même. Elle prend le temps d'évaluer la situation avant de prendre une décision. Parfois, elle peut passer plus de temps à planifier et tarde à passer à l'action.

Quant à la personne **extrovertie**, elle puise son énergie en côtoyant les autres et, contrairement aux personnes introverties, se sentira épuisée après avoir passé trop de temps seule. Elle a tendance à penser à voix haute et affectionne le travail en équipe. Elle adore être entourée de plusieurs personnes et se sent à l'aise de parler en public. Elle est parfois prompte et prend des décisions sans y réfléchir attentivement.

Tout en gardant à l'esprit ces différents aspects, il pourrait être utile d'évaluer votre type de personnalité et celui de vos collègues. Examinons ce que chacun peut apporter au milieu de travail et tentons de trouver le meilleur moyen de travailler avec les deux types de personnalités et d'aller chercher le meilleur de chacun.

Personnes introverties

Leur meilleure contribution : les personnes introverties ont une excellente capacité à résoudre les problèmes et font preuve d'une grande écoute. Elles voient les petits détails et prennent le temps de réfléchir aux problèmes qui se présentent. Lorsqu'on leur confie un projet, elles prendront le temps de s'y arrêter pour trouver une solution mûrement réfléchie.

Comment communiquer avec ce type de personne : les personnes introverties préfèrent souvent communiquer par écrit. Elles ont tendance à être plus à l'aise d'écrire un long texte que de faire une présentation. Elles préfèrent probablement travailler en solo plutôt que de prendre part à de longues réunions. Il faut leur donner le temps et l'espace pour réfléchir.

Personnes extroverties

Leur meilleure contribution : les personnes extroverties dégagent un enthousiasme contagieux et ont beaucoup d'énergie. Elles sont douées pour susciter l'intérêt de grands groupes de personnes pour une idée; ce sont celles à qui l'on veut confier l'animation des présentations.

Comment communiquer avec ce type de personne : elles aiment prendre la parole, alors encouragez-les à réfléchir à voix haute pendant qu'une autre personne prend des notes. Laissez-leur la parole et tirez profit de leurs excellentes aptitudes pour les présentations. Donnez-leur l'occasion de travailler en équipe et de participer à des séances de remue-méninges collectives.

Au travail, il est avantageux de pouvoir compter sur les deux types de personnalité. En effet, pour créer un environnement riche et vivant, il faut des personnes introverties et d'autres qui sont extroverties, car elles se complètent. Jumelez une personne extrovertie, pleine d'idées et qui veut les exprimer avec une personne introvertie qui sera à l'écoute et qui prendra le temps d'y réfléchir.

Comprendre votre type de personnalité et celui de vos collègues vous aidera à améliorer l'efficacité au travail tout en conservant une certaine harmonie.

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.