



## 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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.  
1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



## Les médias sociaux et vos collègues : être amis ou pas

Ce serait un euphémisme d'affirmer que les médias sociaux font partie de notre quotidien. Ce qui était avant qu'un simple passe-temps est devenu une véritable nécessité : 60 % des Nord-Américains ont au moins un compte dans les médias sociaux. Ils sont plus connectés qu'ils ne l'ont jamais été. Les médias sociaux prenant de plus en plus de place dans nos vies, de nombreuses questions surgissent à propos des limites à fixer. L'une des questions les plus difficiles, délicates et qui est à coup sûr la plus importante à se poser à ce sujet est : devrait-on inclure nos collègues dans nos réseaux sociaux ou comment devrait-on s'y prendre? Devriez-vous accepter l'invitation d'un collègue? Devriez-vous laisser vos collègues vous suivre sur Twitter ou Instagram? Il n'y a pas de règle absolue à ce sujet, mais il faut prendre le temps d'y réfléchir. Voici quelques points à considérer pour éviter qu'en quelques clics, vous partagiez plus d'information que vous ne l'auriez souhaité.

**Différentes plateformes, règles différentes.** Certaines personnes ne perçoivent pas tous les médias sociaux de la même façon et ces derniers n'occupent pas tous la même place dans leur vie. Sur Twitter, peut-être gardez-vous les choses simples et impersonnelles, mais votre compte Instagram pourrait se comparer à un journal intime. Il serait tout à fait acceptable d'accorder à vos collègues l'accès à l'un de ces services, tout en gardant l'autre privé.

**Parfois, c'est une question de génération.** Les membres de la génération Y ont tous plus ou moins grandi avec les médias sociaux. Ils n'ont pas la même relation avec ces derniers que les baby-boomers ou les membres de la génération X. Ils sont parfaitement à l'aise avec les médias numériques et font moins de différence entre la vie publique et la vie privée. Ainsi, ils partagent plus facilement leur vie virtuelle avec leurs collègues. Si vous avez découvert les médias sociaux plus tard dans votre vie, l'idée de laisser vos collègues être témoins de cette partie de vous-même pourrait vous sembler étrange. Respectez vos propres limites et reconnaissez les différences générationnelles qui existent.

**La constance avant tout!** C'est inévitable : certains collègues sont davantage des amis et il y en a d'autres que nous aimons moins, mais si vous commencez à choisir parmi vos collègues lesquels vous accepterez ou non comme amis, cela pourrait en blesser et donner lieu à des conversations embarrassantes. Si vous décidez de ne pas ajouter d'amis provenant de votre milieu de travail et que vous en faites une règle, appliquez-la à tous vos collègues.

**Ne publiez pas ce que vous souhaitez garder privé.** Malgré les paramètres de sécurité et les personnes qui sont vos amis ou abonnés à votre compte, évitez de publier des commentaires négatifs sur votre lieu de travail ou votre patron, ou encore d'affirmer que vous souhaitez trouver un autre emploi. Même si certains de vos commentaires sont personnels, n'oubliez pas que des collègues pourraient les lire, alors agissez en conséquence.

**Au travail, débranchez-vous.** Dès que vous ajoutez un ami ou un abonné, ces derniers peuvent voir votre activité en ligne. Cela relève bien sûr du gros bon sens, mais ne l'oubliez pas lorsque vous vous apprêtez à publier quelque chose alors que vous êtes au travail. Ne soyons pas dupes : bien que la plupart d'entre nous consultent les médias sociaux au travail, ce comportement peut paraître inapproprié. Attendez à l'heure du lunch ou après votre journée de travail.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



Les médias sociaux et leurs multiples usages sont encore relativement récents; nous en avons encore à apprendre quant à la meilleure façon de les utiliser. Toutefois, il ne fait pas de doute qu'ils représentent un puissant outil et qu'ils peuvent [avoir des répercussions sur votre santé mentale](#). Soyez à l'écoute de ce que vous ressentez et ne faites rien qui pourrait vous mettre mal à l'aise. Si vous n'êtes pas certain de vouloir ajouter un collègue comme ami, prenez le temps d'y penser. Sa demande sera toujours là la semaine suivante.

**Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.**  
**1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)**

