

Je m'isole et je dessine. C'est grave docteur ?

Oyez oyez compagnons dessinateurs.

Aujourd'hui, un article un peu spécial (un méga pavé à l'ancienne) puisqu'on va parler de **développement personnel**. Vous le savez depuis le temps, j'ai toujours estimé que l'art et le développement personnel sont deux thématiques étroitement liées. Si vous voulez connaître votre niveau d'introversion et apprendre à vous améliorer socialement en tant qu'introverti bien trempé, cet article est fait pour vous ! 😊

En effet, nombre de personnes introverties ont cherché refuge dans le dessin, et ce n'est pas par hasard. Le dessin est le mode de communication qu'ont trouvé les personnes bien souvent hypersensibles, incomprises, timides, voire décalées. J'irais même jusqu'à dire que le dessin peut constituer une véritable thérapie pour les personnes qui ont été blessées intérieurement à un moment ou à un autre de leur vie.

Est-ce un mal ? Non, au contraire !

Le dessin est un langage universel et sans limites. Tel un compagnon fidèle, il a contribué à me sortir de la dépression il y a quelques années, après une rupture amoureuse douloureuse. J'essaie de lui rendre la pareille, à ma façon.

Le sujet de cet article me tient beaucoup à cœur. En effet, aujourd'hui on va parler **d'introversion**. Oui, vous savez, ces petites créatures introverties qui refusent parfois de sortir avec leurs amis, car elles se sentent investies d'une mission : exprimer leurs émotions, leur vision du monde, avec ce besoin constant de sortir des choses de leur être par un moyen qui leur correspond !

Je sais que nombre de dessinateurs introvertis se sentent parfois handicapés par leur manque de sociabilité, jusqu'à se sentir exclus et à l'écart de tout groupe humain.

Bon, on va tenter de dédramatiser tout ça.

Autant vous l'annoncer tout de suite, sans ces personnes introverties, le monde ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui. Cet article a été écrit avant tout pour célébrer toutes ces personnes introverties que le monde n'expose pas assez souvent.

Amis introvertis, ces quelques lignes sont pour vous ! 😊

[Apprendre à dessiner](#)

Même si certains artistes ne semblent pas introvertis au premier abord (notamment les artistes de rue), en réalité, ils ne le sont pas moins. Introverti ne signifie pas « asocial » pour ceux qui ne feraient pas la distinction... Mais tâchons d'y voir un peu plus clair avec un petit cours de psychologie de comptoir à la Pit. 😊



Introverti, mais encore ?

Tout d'abord, il est difficile de commencer cet article sans préciser quelques notions. L'introversion et son opposé, l'extraversion, furent deux termes présentés par le psychiatre suisse, **Carl Gustav Jung**, au début du 20e siècle (durant l'entre-deux-guerres précisément).

Lui-même introverti, C.G.Jung n'eut de cesse de nous mettre en garde en expliquant qu'il était infondé d'étiqueter les individus et de les enfermer dans des catégories (un chic type ce Jung !).

Ainsi, il expliquait que l'on peut très bien être introverti pendant un temps puis extraverti par la suite. Il prit en exemple le parcours de Gandhi, d'abord présenté comme introverti puis comme extraverti : l'être sage devenu chef d'État.

Ces deux notions définissent la façon dont un individu **se recharge en énergie** : l'environnement extérieur, les rencontres, les activités pour les extravertis et l'univers intérieur, les émotions, la réflexion pour les introvertis.

De Carl Gustav Jung à David Keirse et en passant par Myers, beaucoup de spécialistes se sont intéressés aux différents **tempéraments psychologiques**. Tous ne pensent pas forcément la même chose, mais introversion et extraversion constituent les deux grands types de profils psychologiques.

[Apprendre à dessiner](#)

On ne peut être absolument les deux à la fois tout comme on ne peut être exclusivement l'un ou l'autre. Chaque personne laisse paraître une inclination plus ou moins importante vers l'un de ces deux types. Et cela même si à l'occasion de tests psychologiques plus ou moins sérieux, a pu en ressortir un bilan équilibré. Cela s'explique par le fait que certains sont des extravertis contrariés agissant comme des introvertis ou alors des introvertis contrariés tentant d'agir comme des extravertis.

Pour ma part, lorsque j'étais plus jeune, j'étais massivement introverti, même si je faisais preuve de quelques qualités sur le plan social (heureusement). Le tableau suivant va vous permettre d'avoir une idée de votre degré d'introversion.

Introverti	Extraverti
Préfère l'expression écrite	Préfère prendre la parole
Privilégie la réflexion puis l'action si besoin	Privilégie l'action puis la réflexion si nécessaire
Besoin de calme et de solitude pour se ressourcer	Besoin de contacts pour se ressourcer
L'introverti pense qu'une erreur est liée à un manque de vérification et de contrôle.	L'extraverti considère qu'une erreur est liée à une absence de réflexion
La solitude ne le dérange pas	La foule ne le dérange pas
Préfère être seul pour réfléchir	Préfère être en groupe pour échanger
Nombre restreint de relations mais approfondies	Grand nombre de relations et très variées.
Loisirs=détente	Loisirs=dépense d'énergie
Réflexion	Action
À l'aise avec la théorie, les concepts, les idées.	À l'aise avec le monde extérieur et les personnes

Alors verdict ? Introverti ou extraverti ?

[Apprendre à dessiner](#)

Les différences entre ces deux traits de caractère existent aussi sur le plan **biologique**. Des études ont démontré que les introvertis sont très sensibles à l'action de la dopamine. Ce neurotransmetteur est notamment impliqué dans le **ressenti du plaisir** (entre autres choses).

Il semblerait qu'un extraverti a besoin de davantage de dopamine qu'un introverti pour ressentir le même niveau de plaisir. Cela dit, face à une trop grande quantité de dopamine, un introverti se sentira débordé puis **épuisé nerveusement**.

Il faut savoir aussi que la dopamine est notamment le précurseur d'une autre molécule bien connue du public : l'adrénaline. Celle-ci est sécrétée en réponse à une activité physique, au stress et provoque une augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle et j'en passe. Qui dit grosse quantité de dopamine, dit grosse quantité d'adrénaline.

Extraverti et introverti n'en ressentiront pas les mêmes effets. En gros, **l'extraverti sera euphorique et bourré d'énergie tandis que l'introverti sera sur la réserve et épuisé**.

Un extraverti va naturellement chercher à produire plus de dopamine et donc d'adrénaline. C'est ce qui fait dire qu'une personne ayant un taux élevé de dopamine et d'adrénaline aurait une tendance aux comportements « à risque » qui stimulerait encore plus la production de ces molécules.

Un introverti, lui, va vouloir limiter cette quantité de dopamine et va tout aussi naturellement préférer un autre neurotransmetteur : l'acétylcholine. Intervenant aussi dans la notion de plaisir, cette molécule procure une sensation de bien-être pendant... **l'intériorisation** (ma préférée :)).

Elle va décupler la réflexion et la concentration à long terme. Voilà pourquoi, une fois de plus, les introvertis préfèrent le calme à l'agitation ambiante. Il leur est plus simple d'intérioriser **sans stimulus extérieur**.

Donc un petit message à tous les extravertis : laissez mes amis introvertis récupérer tranquilles dans leur coin, ils n'ont pas autant besoin de vous que vous avez besoin d'eux : D (j'ai toujours rêvé de dire ça sur mon blog).

En ce qui concerne les chemins empruntés par ces neurotransmetteurs, ils sont encore une fois différents chez l'introverti et l'extraverti. Chez ce dernier, la dopamine va droit au but alors que pour un introverti, l'acétylcholine prend son

temps dans un chemin plus long à travers les zones du cerveau liées à la **réflexion**, à la mémoire...

Enfin, et sans rentrer trop dans les détails, nous avons tous un système nerveux autonome (qui gère automatiquement différentes fonctions comme le cœur, la digestion...). Ce système nerveux autonome est divisé en plusieurs parties, dont deux, nommées système nerveux sympathique et système nerveux parasympathique.

- **Système nerveux sympathique** = **prépare le corps à l'action** en y provoquant une réaction en chaîne naturelle (fréquence cardiaque en hausse, augmentation de la pression artérielle, augmentation de la sécrétion d'adrénaline... etc).
- **Système nerveux parasympathique** = responsable d'**activités comme la digestion et le repos**. Quand il est sollicité, l'organisme économise de l'énergie et les muscles se détendent. Les aliments sont digérés, les pupilles se rétractent pour ne laisser passer qu'un minimum de lumière, le rythme cardiaque ralentit et la pression sanguine baisse. Le corps est alors prêt pour des moments de réflexion, de contemplation.

Si extravertis et introvertis utilisent évidemment ces deux systèmes nerveux, à votre avis, quel système sera favorisé naturellement par les introvertis ? Le système nerveux parasympathique pardi ! ;)



Introvertis, tous les mêmes ?

Le professeur de psychologie Jonathan Cheek estime que l'on peut diviser la catégorie des introvertis en **4 types différents** :

[Apprendre à dessiner](#)

- **Le réservé** qui agit à un rythme plus lent, qui pense énormément avant d'agir et prend également son temps avant l'action, une fois la réflexion effectuée.
- **Le social** qui préfère sympathiser avec de petits groupes plutôt que des plus importants.
- **L'anxieux** qui doute de ses talents relationnels et qui est toujours préoccupé par ce qui pourrait mal se passer.
- **Le pensif** qui est très axé sur l'introspection, mais non révolté à l'idée de participer à des événements sociaux.

Mais qu'il s'agisse d'extravertis ou des différentes catégories d'introvertis, aucun de ces types ne constitue une personnalité plus froide que l'autre. On y retrouve indifféremment des personnes heureuses et qui ont réussi dans la vie, même si certains **peuvent être tentés de penser que les extravertis sont plus heureux au quotidien.**

Le secret du bonheur réside dans le fait de **se connaître avant tout** et d'**avoir conscience de ses capacités**, que l'on soit introverti ou extraverti (et se connaître peut prendre du temps et demander de la réflexion).

Les personnalités célèbres de type introverti ne manquent pas et l'on peut citer en vrac : Les acteurs Leonardo DiCaprio, Angelina Jolie, Harrison Ford, Clint Eastwood, le réalisateur Steven Spielberg, les politiciens Barack Obama ou Al Gore, les entrepreneurs Bill Gates ou Mark Zuckerberg, mais aussi des sportifs comme Michael Jordan ou Zinedine Zidane.

Les introvertis peuvent être amenés à **jalouser** les extravertis, car ces derniers ont le contact visiblement plus facile et ils savent plus aisément parler en public. Pourtant, ces qualités sont aussi un handicap, car à agir trop vite sans réfléchir, les extravertis peuvent être engagés dans des situations délicates.

Tout comme le fait de fréquenter un grand nombre de personnes peut leur faire perdre du temps et ne pas forcément les amener vers des rencontres saines/intéressantes au final. Ces deux types de personnalités doivent sortir de leur zone de confort et trouver leur juste équilibre si elles veulent évoluer. Ainsi, une personne qui **se fait un peu violence** pourra à terme profiter des avantages des deux types de personnalités et **enrichir son expérience de vie.**

Petit guide de l'introverti épanoui

Nosce te ipsum = Connais-toi toi-même

Être introverti n'est **pas une tare**. Comme dit plus haut, il faut surtout être conscient de ses capacités et construire son existence autour d'elles. Cela implique par contre d'être **émotionnellement stable**. Dans le cas contraire, on risque d'être prisonnier de ses émotions et de construire sa vie selon elles (au point d'avoir des regrets par la suite, pas génial !).

Et être prisonnier de ses émotions, c'est être confronté à des sautes d'humeur, du pessimisme, de **l'anxiété** et à un cruel manque de confiance en soi, voire même à des sentiments négatifs exacerbés.

Ainsi, se met en place un cercle vicieux, car une personne dans une telle situation n'osera pas tenter des choses nouvelles et restera coincée au même stade. Je pense qu'on a tous pu l'expérimenter au moins une fois à un moment ou à un autre de notre vie.

Pour rompre avec le mauvais sort, il faut déjà identifier les sources de ces pensées négatives, qu'elles viennent de sa vie quotidienne ou d'autre chose (comme une expérience difficile du passé). Et pour se construire une stabilité émotionnelle, il existe bien des moyens que même des personnes extraverties utilisent. Les plus connus sont la **méditation** et le yoga par exemple tandis que d'autres personnes préféreront s'orienter vers la **psychothérapie**.

Cela tient à chacun d'expérimenter différentes méthodes pour trouver celle qui lui apportera stabilité et **sérénité**.

À cela, on peut aussi rajouter :

- **Ne pas s'isoler**. Sans avoir à entretenir mille et une relations, quelques-unes suffisent tant qu'elles sont profondes et sincères. Familles, amis et conjoints sont aussi là pour ça.
- **Ne pas être désolé** d'être introverti. Comme je l'ai déjà dit, un introverti dispose de belles qualités qu'il doit identifier. À un moment où la personne se sent plus en confiance, elle devra tenter des choses qui la font sortir de sa zone de confort. Cela lui permettra d'en savoir un peu plus sur elle-même.
- **Ne pas être trop critique** envers soi-même si le point précédent s'est révélé infructueux. « Rome ne s'est pas faite en un jour » !! Il faudra

[Apprendre à dessiner](#)

renouveler l'expérience dès que possible, afin de créer des automatismes (c'est exactement comme pour apprendre le dessin).

- Le fait de **faire de l'exercice** et d'avoir une alimentation saine joue également sur l'image de soi et aide à se sentir mieux (c'est aussi pour ça que j'ai changé ma marque de croquettes récemment :) .)

Idéalement, avoir une activité (professionnelle ou extra-professionnelle) qui donne le sentiment **de se rendre utile** et qui permet d'en mesurer les effets.



Introversi et timide, même combat ?

Il ne faut pas confondre une personne introvertie avec une autre simplement **timide**. Ces deux notions **ne sont pas synonymes**.

Les personnes introverties choisissent d'éviter des situations qui ne leur siént guère, car elles estiment qu'elles n'en retireront rien de bénéfique à cause d'un trop-plein émotionnel. Mais elles se résoudront à **l'action si besoin**.

Tandis que des personnes timides craignent probablement davantage ces mêmes situations et pensent qu'elles **DOIVENT** les éviter **sans pour autant trouver de solutions viables**.

Être **incapable de prendre la parole** n'est pas de l'introversion, mais de la timidité. Encore une fois, l'introverti, qui n'est pas forcément friand d'une prise de parole en public, saura s'y résoudre alors qu'un timide en sera incapable. C'est une anxiété sociale qui s'avère bloquante pour développer le potentiel d'une personne. Heureusement pour les timides, bien souvent le fait d'en parler avec d'autres timides les aide à diminuer leur réserve.

Quoi qu'il en soit, introverti ou timide, cela ne devrait pas contraindre une personne à rester coincée avec ses émotions et à passer à côté de plein de choses dans la vie. Un introverti sait ce qui est bon ou mauvais pour lui. Un timide aussi, vous me direz.

Sauf que l'introverti, grâce à sa réflexion, trouve des solutions pour avancer et vivre sa vie. Tandis qu'un timide **ne trouvera pas de solution à son problème** du moment et n'avancera pas. Une aide extérieure peut alors s'avérer d'un grand secours.

Parcours d'un dessinateur introverti

Pour conclure cet article, je souhaitais terminer sur une note un peu plus personnelle, histoire d'encourager les plus introvertis (et timides) d'entre nous, et de montrer qu'**un changement est possible**.

Et quoi de plus facile pour moi que de vous résumer mon aventure en tant que dessinateur introverti. J'hésitais un peu à m'ouvrir de la sorte sur mon blog, mais je crois avoir vraiment fait la paix avec mon introversion ces dernières années, et j'espère que vous en ferez tout autant (si ce n'est pas déjà fait).

1986 : (6 ans) Je dessine mon premier clown d'après copie. Je m'en souviens, car l'année était inscrite sur le ballon de baudruche qu'il tenait. Il est clair que je n'ai aucun talent naturel pour le dessin. Seule l'envie est vaguement présente.

Mon frère aîné (2 ans de +), bien plus logique que moi et très précoce pour les maths, dessine déjà en perspective et crée son premier programme informatique. Il faudra attendre mes 25 ans pour comprendre comment il a réalisé ces prouesses (pour le dessin en perspective, car côté informatique je ne suis toujours pas très doué ^^)

[Apprendre à dessiner](#)



Mon grand frère en train d'essayer de se débarrasser de moi. ; D
Manqué !

1991 : (11 ans) Mes cartes de géographie sont mal coloriées. Je suis obligé d'emprunter les crayons de couleur de mes camarades de bureau, car les miens ne semblent pas fonctionner comme je voudrais. Je finis dans les derniers en histoire-géographie sans trop savoir pourquoi. Le médecin scolaire me diagnostique comme daltonien. Les larmes aux yeux, je lui demande si c'est une maladie grave et si je vais mourir. Dans la cour de l'école, certains camarades se moquent de moi en me faisant deviner la couleur de leurs vêtements. L'adolescence me plonge dans une introversion profonde et silencieuse. Je me fais marcher sur les pieds par le premier imbécile venu sans répliquer et ce phénomène durera des années.

1993 : (13 ans) Je réalise ma première planche de Bande dessinée comique pour mon grand frère. Ça le fait rire et il en redemande. Bon public, c'est un des seuls ados que je parviens à faire rire. Je continue à dessiner pendant deux ans, mais mon dessin n'évolue plus, et l'histoire non plus. Les gags se répètent comme les paroles d'un vinyle rayé. Découragé, je ne touche plus à un crayon jusqu'en 1997 (un de mes camarades de classe dessinait déjà comme un pro... forcément, ça ne renforce pas l'estime de soi).

1998 : (18 ans) C'est l'année où la France gagne la coupe du monde de foot. C'est aussi l'année où je reprends le dessin un peu plus sérieusement. Cela ne dure cependant pas très longtemps. Ayant raté mon Bac l'année précédente, et

voyant ma mère s'inquiéter pour mon avenir, je ne touche plus à un crayon jusqu'en 2003.

L'envie revient de temps à autre, et je dessine pour un jeu vidéo avec un de mes amis développeurs, mais j'ai la frousse de me lancer vraiment et de ne plus avoir le temps de faire du sport.

Mon cœur balance entre différentes activités pendant des années. Le sport est trop important pour moi, et me permet de lutter contre mon introversion, ma timidité maladive et mes angoisses. J'évacue beaucoup d'énergie négative par cet intermédiaire, et notamment au travers des arts martiaux.

Pendant mes études supérieures, je suis un vrai fantôme. Je ne prends le temps de ne connaître personne, et n'appartiens à aucun groupe. Mes camarades de classe me prennent certainement pour un marginal, certains semblent même me détester sans même m'avoir adressé la parole. Comme d'habitude, je préfère passer inaperçu. Je suis un grand rêveur et préfère passer mon temps à nier mon goût pour la création artistique. Ma petite amie de longue date fait ses études dans une autre ville que moi. Je suis heureux pour elle, mais l'éloignement n'arrange pas mon introversion. Je me sens vraiment seul pour la première fois de ma vie.

2005 : (25 ans) J'apprends les bases du dessin (les vraies). Je me rends alors compte de mon nouveau potentiel avec toutes ces connaissances théoriques, mais cela ne m'empêche pas de procrastiner. En réalité, je ne dessine pas beaucoup.

Je finis mes études non sans mal, à jouer parfois plus de 10 heures quotidiennement aux jeux vidéo (je fais l'école buissonnière la dernière année, après deux années redoublées). À ce stade, mon introversion atteint son paroxysme. Je me sens alors asocial et inutile. Je regrette de ne pas avoir choisi sport-études. Je m'investis alors davantage dans le judo et la boxe thaïlandaise.

2006 : (26 ans) J'accueille mes premiers patients en cabinet libéral. J'adore mon travail, mais n'ayant aucune limite, je demande à ma secrétaire de ne refuser aucun patient. Au fond de moi, j'aime aider les gens, mais ne sachant pas dire non, je frise le burn-out en 2007.

En l'espace de quatre ans, je fais le tour de ma profession, avant de me rendre compte que cela ne me rend pas heureux. Déprimé, je préfère rompre avec ma fiancée de peur de ne pas la rendre heureuse non plus.

[Apprendre à dessiner](#)

En 2009, je me consacre à 100 % à mon entraînement sportif en dehors du travail. Je deviens champion de France amateur de boxe thaïlandaise la même année. Après avoir brisé la mâchoire et l'arcade de mon dernier adversaire, je regrette d'avoir fait du mal à quelqu'un et j'arrête la compétition (difficile d'accepter de soigner les gens d'un côté, et de les blesser de l'autre).



2010 : (30 ans) L'envie me prend de tout recommencer à zéro. J'abandonne alors ma blouse blanche. Je prends un an pour faire le point et me reconverter professionnellement. Je regarde des séries télé et des films en masse pour me changer les idées. Pendant un an, je me comporte comme un asocial complet. Bourré de regrets sur le temps passé, je sors rarement sauf pour voir mon meilleur ami et ma mère. Je souhaite secrètement que mon ex frappe à la porte et revienne dans ma vie, mais cela n'arrivera jamais.

2011 : (31 ans) Je prends l'avion pour la première fois grâce à mon frère qui a su me convaincre de voyager un peu. Nous faisons le tour de l'Asie. Je n'ai jamais été aussi loin de chez moi. À ma grande surprise, je me sens complètement dépaysé, le voyage me transforme littéralement. Je rencontre des personnes formidables dans l'aventure. Mes regrets et ma mélancolie disparaissent rapidement. Ma vie prend un tournant monumental.

En revenant à la maison, littéralement en tranches, je commence à travailler comme jamais auparavant. Je dévore des livres de développement personnel

[Apprendre à dessiner](#)

comme s'il s'agissait de petits fours. J'achète impulsivement des livres portant sur tout et n'importe quoi telle une machine à apprendre. À ce stade je n'ai plus un sou en poche, mais je me sens enfin heureux. Je passe parfois mes journées à dessiner au point de me faire des tendinites à l'avant-bras (douleurs encore présentes aujourd'hui).

J'ai l'impression que plus rien ne peut m'arrêter. J'ai surpassé ma **dépression**, ma peur de l'inconnu, et plus précisément ma peur des autres.

Ma tête est pleine à craquer de belles choses, je sens ma confiance en moi monter progressivement au fil des mois. Je me sens enfin moi-même et j'assume mon introversité (je commence même à prendre le temps de l'expliquer aux gens autour de moi par pure prévenance).



Certainement la photographie la plus marquante de mon périple asiatique (ici, dans la ville de Taipei à Taiwan).

Une grand-mère fait le grand écart dans un parc sans sourcilier, puis me lance un sourire. C'est à cet instant que je me dis que tout est encore possible et qu'il n'est jamais trop tard.

[Apprendre à dessiner](#)

2012 : (32 ans) J’emménage avec mon frère. Mon niveau de sociabilité monte encore chaque jour. Je me vois devenir un introverti de type “sociable équilibré” et ma sociabilité me prend de moins en moins d’énergie. Voyant que cela me réussit, je n’ai de cesse que de travailler sur ma personnalité sans relâche, et de vivre une nouvelle vie en restant moi-même.

2017 : (37 ans) Heureux introverti je suis. Voilà un petit résumé de ma vie.com C’était un peu long, mais ça fait du bien d’être capable de le partager. :) Et vous savez quoi ? Mon introversion n’a toujours pas disparu, au contraire. Cela dit, mes défenses sont bien meilleures face aux extravertis qui d’habitude me pompent toutes mon énergie. : D

Je sais désormais dire non. Ma timidité semble avoir presque totalement disparu. Je connais mes limites physiques et psychologiques.

Et le meilleur dans tout ça, maintenant que je suis équilibré, **je suis capable d’aider autrui**, et j’en constate les résultats chaque jour. C’est ma plus belle réussite de vie et rien ne me rend plus heureux.

J’en conclus, que les efforts fournis pour le développement personnel sont à un moment ou à un autre récompensés.

Je suis curieux de connaître votre expérience personnelle en commentaire. N’hésitez pas à partager ce qui vous chante et à vous lâcher un peu. ;)

C’est libérateur. (Ne vous inquiétez pas si les commentaires ne semblent pas s’afficher tout de suite, il me faut du temps pour les lire et les modérer. Merci !)