

## Extravertis, rédigez vos emails ... sans être connectés

Ne vous est-il jamais arrivé d'envoyer ou répondre à un email trop vite sans vous relire et sans avoir imaginé la réaction de votre interlocuteur, ni le « coup d'après » ou avoir oublié des détails importants ? Si tel est votre cas, soit votre pied d'appel psycho-énergétique est certainement extraverti avec ses forces et ses faiblesses, soit vous êtes introverti et avez réagi en stress intense. Voici une solution qui peut vous tirer d'affaire et dont vous pouvez profiter pour mieux prendre conscience de qui vous êtes et mieux vous connaître.

---

Par François CHARLES

Coach, conseil, formateur et auteur en stratégie et management, certifié MBTI  
<http://novial.overblog.com>

---

La force de l'extraverti est, entre autres particularités, de tirer son énergie du contact, d'élaborer sa pensée en parlant, de s'exprimer spontanément, d'être attiré et énergisé par les demandes extérieures, d'être souvent amical, d'être doué pour la promotion, de prendre des initiatives, de manifester de l'enthousiasme et de partager ses idées.

Sa faiblesse est dans certains cas d'être dans l'action sans avoir réfléchi, de sembler superficiel, de ne pas apprécier les moments de silence, de ne pas savoir se poser, de ne pouvoir compter que jusqu'à trois, de trop exprimer ses émotions et de ...*planter des*

*clous* (voir l'article sur « la planche à clous »).

L'extraverti adore les moyens de communication qui lui permettent d'être réactif. Mais ceux-ci peuvent aussi se retourner contre lui s'il en est trop dépendant notamment quand ses besoins psychologiques reposent trop sur son savoir et surtout ses opinions (types travaillomane et persévérant de PCM). Un envoi peut susciter une réponse encore plus incitative puis un départ « en croisade jusqu'à ce que ». L'extraverti ne prend pas suffisamment conscience que la communication se compose d'un émetteur, d'un récepteur et peut bénéficier d'une boîte de décryptage. Il peut par contre essayer progressivement de prendre davantage de temps avant le franchissement de la *ligne imaginaire* du pressage de bouton.

Au même titre que l'on peut tourner sept fois sa langue avant de parler, une solution consiste à rédiger les envois ou réponses les plus délicates sans être connecté. Cela vous permet de pouvoir lire et relire avant d'envoyer trop vite, en pleine émotion, ou pour édulcorer à travers la courbe du deuil. Mais rien ne vous empêche parfois aussi d'en rajouter si cela est fait en connaissance de cause. Combien de scènes de ménages ou ruptures commerciales auraient pu être évitées par cette prise de recul afin de peser

chaque mot, nous rapprochant ainsi de la *négociation raisonnée* (voir article). Repensez aussi aux différentes façons de lire et d'entendre « bon vent » ou « descendez le » (voir article).

De la même façon, quand certains disent que l'on est dépendant de son Smartphone (téléphone intelligent), je réponds, au contraire, qu'il permet une prise de conscience de soi. Libre ensuite à savoir comment le gérer. L'extraverti devra apprendre à laisser certains messages de côté plus que trois secondes en fonction de leur contenance, de ses humeurs et des besoins d'informations qu'ils réclament et sans forcément qu'une crise existe. Il en va aussi de la gestion de son énergie et de celui qui doit gérer plusieurs messages les uns à la suite des autres plutôt qu'un seul. Une crise risquera alors d'arriver entre *conceptuels* et *pragmatiques*. L'introverti, trop réfléchi mais qui apprécie de recevoir les emails au plus tôt pour mieux les digérer, devra parfois se faire violence et répondre rapidement à certains messages urgents. Bien entendu, l'extraverti peut apprendre à se connaître pour gérer sa façon d'être et faire face à certaines situations et certains interlocuteurs. Plus qu'un poids et qu'une dépendance, le Smartphone devient donc un outil de connaissance de soi. « Dis moi comment tu utilises ta messagerie et ton téléphone et je te dirai qui tu es ».