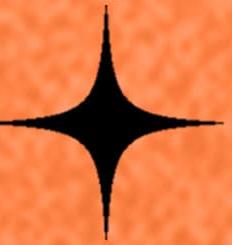


Introverti-e-s VS extraverti-e-s sur Tinder : 5 conseils pour surmonter la timidité pour un date

Tinder et la psychologue Viviane Hähne ont rassemblé cinq conseils qui aideront les plus introverti-e-s à surmonter leur timidité pour un date.



NOS



yes
no



Réfléchir aux questions

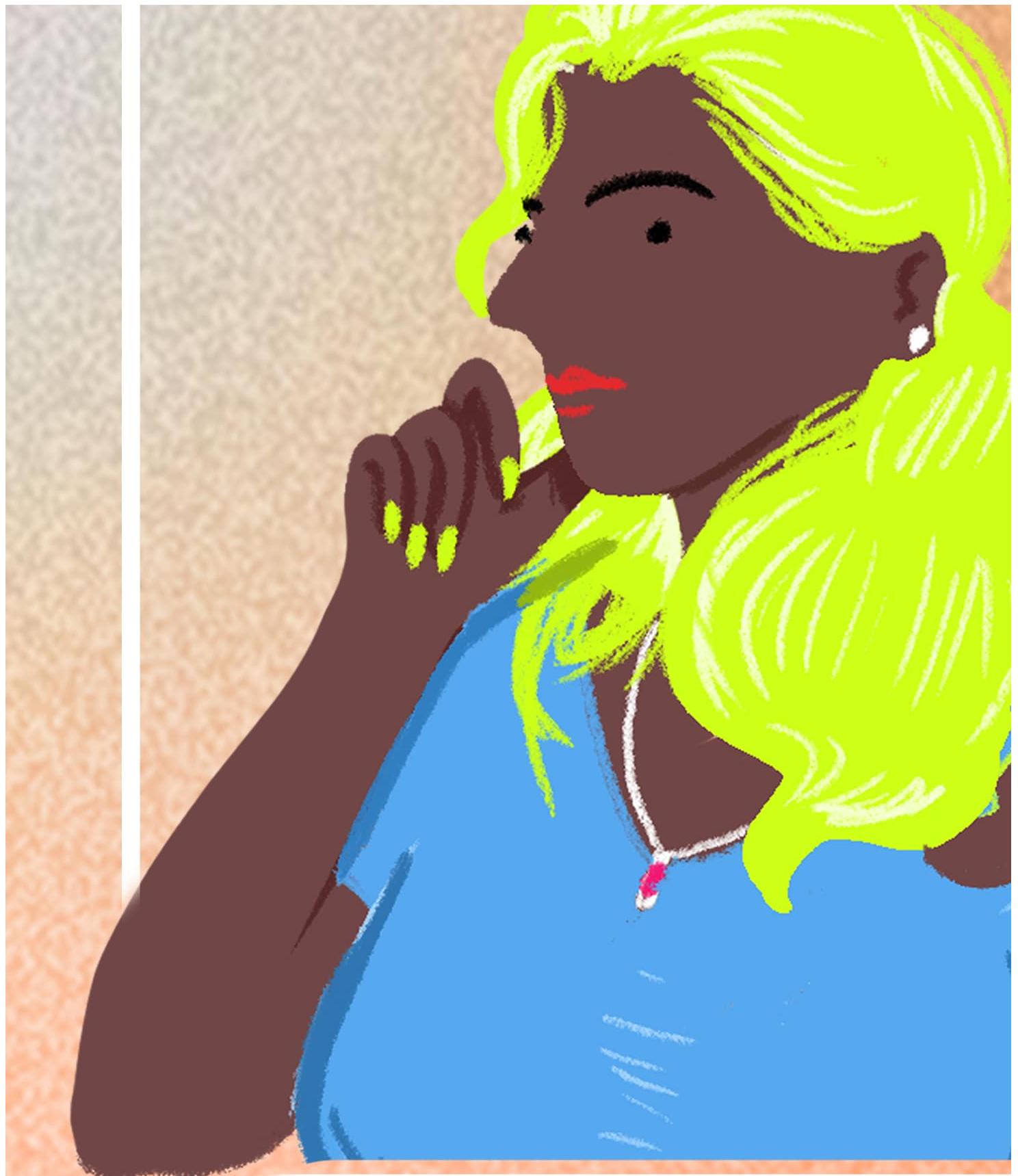
Si tu t'inquiètes trop de la conversation. Des personnes qui ne répondent pas pourront alors déranger la conversation et vous vous concentrerez sur elles.





**Quels sont les dates où
senti·e bien et pourquoi
le lieu, l'activité ? Au contraire,
qu'est-ce qui est pour toi un frein ?
flag ? Utilise tes expériences pour
tirer le meilleur parti de tes
prochains rendez-vous.**







À l'avenir, peut-être rendez-vous. Ils ont notre confiance ! douche relaxante, quelque chose q

Paris – 11 novembre 2023 – Alors que la dernière étude [Future of Dating](#) de Tinder révélait que les jeunes adultes apprécient l'authenticité et l'honnêteté - les introverti-e-s aussi n'hésitent pas à être vraie.s sur leur bios Tinder. Le terme "introverti-e" apparaît 33 % plus souvent que le terme "extraverti-e" dans les bios Tinder.¹ Afin d'aider les personnes plus réservées, Tinder a élaboré ce guide de rencontres pour les introverti-e-s avec la psychologue Viviane Hähne.

Introverti-e-s et extraverti-e-s sur Tinder: le statut

Les membres introverti-e-s de Tinder² sont 40 % plus enclin-e-s à déclarer qu'ils n'ont pas encore défini leurs objectifs relationnels³ que les extraverti-e-s². Les introverti-e-s ont tendance à prendre leur temps pour apprendre à connaître quelqu'un, que ce soit dans le cadre d'une amitié ou d'une relation. Iels n'aiment pas non plus révéler trop d'informations personnelles à leurs nouvelles connaissances.

Alors pourquoi les introverti-e-s partagent-ils plus leur type de personnalité dans leur bio Tinder ?

La psychologue Viviane explique que "les introverti-e-s trouvent souvent que leur introversion n'est pas suffisamment prise en compte et respectée, ce qui entraîne un plus grand besoin d'attention pour ce trait de personnalité". Ajouter plus d'informations sur sa personnalité dans sa bio de profil d'application de rencontre peut apporter un sentiment de sécurité et contrer les éventuels malentendus, car l'introversion et la réticence peuvent être interprétées comme du désintérêt ou de l'arrogance."

Dans l'ensemble, les introverti-e-s² sont 15 % plus susceptibles de rechercher des amitiés sur Tinder que les extraverti-e-s². Selon [Viviane Hähne](#), les introverti-e-s mettent généralement plus de temps à s'ouvrir et à se confier à de nouvelles personnes dans leur vie et à construire des relations et des liens avec les autres. En contrepartie, ces relations ont tendance à être plus profondes et plus stables.

Et après le match ?

Les introverti-e-s aiment souvent les conversations longues et profondes - et iels préfèrent les avoir sous la forme de messages longs et bien rédigés. Les données montrent que les introverti-e-s² sur Tinder sont 24 % plus susceptibles que les extraverti-e-s² d'être des "serial texteurs"⁴. Selon Viviane, "apprendre à connaître quelqu'un sur l'application pendant une longue période n'est pas une perte de temps, mais un excellent moyen pour les introverti-e-s d'évaluer correctement leur partenaire sur un terrain sûr avant de se rencontrer IRL". Les extraverti-e-s préfèrent souvent des échanges plus rapides par téléphone ou en face à face. Ils sont deux fois plus nombreux (+60 %) que les introverti-e-s² à déclarer qu'iels aiment parler au téléphone⁴.

5 conseils pour surmonter les obstacles typiques des rencontres (en ligne)

1. Ne faites pas semblant pour que quelqu'un vous apprécie. **Soyez toujours vous-même** ! Les réseaux sociaux donnent l'impression que nous devrions tous être toujours actif·ve·s et mener la vie la plus colorée et la plus "Instagrammable" possible. Mais ce n'est pas toujours vrai, vous pouvez et devez toujours être vous-même - vous trouverez alors quelqu'un qui vous aime pour qui vous êtes.

2. Soyez clair sur ce que vous aimez et n'aimez pas- par exemple, si votre partenaire suggère un grand événement pour votre premier rendez-vous, mais que vous vous sentiriez en fait beaucoup plus à l'aise dans un cadre plus intime, indiquez-le clairement dès le départ et affirmez vos besoins.

3. Si vous vous inquiétez des sujets de conversation, réfléchissez à des questions ouvertes - c'est-à-dire des questions auxquelles on ne répond pas par oui ou non - à poser à l'avance à votre date. Qu'aimeriez-vous savoir sur votre partenaire ? Qu'est-ce qui l'a rendu-e intéressant-e à vos yeux jusqu'à présent ?

4. Essayez de ne pas annuler vos rendez-vous à la dernière minute. En psychologie, à moins qu'il n'y ait une véritable raison, cela s'appelle un "comportement de fuite" - et cela ne fait que renforcer votre sentiment d'in sécurité. Même si cela demande un effort et que vous devez quitter votre zone de confort, cela vaut la peine d'affronter vos peurs. Le mot-clé ici est aussi : pratiquez, pratiquez, pratiquez !

5. Repensez à vos expériences et réfléchissez-y : Quels sont les rendez-vous où vous vous êtes senti-e bien et pourquoi ? Quelle en était la raison, quels étaient les facteurs décisifs pour qu'un rendez-vous vous plaise ? Était-ce le lieu, l'activité, un certain sujet abordé ? Comment pouvez-vous utiliser ces connaissances pour tirer le meilleur parti de vos prochains rendez-vous ?

Enfin, un dernier conseil supplémentaire et une petite tâche de Viviane Hähne pour vous :

À l'avenir, pensez à un rituel ou à une routine que vous faites chaque fois avant un rendez-vous. En effet, les rituels ont un effet positif sur notre bien-être et peuvent nous apporter de la sécurité. Il peut s'agir de choses tout à fait banales, telles qu'une douche relaxante ou prendre le temps de se coiffer. Écouter une chanson qui vous met de bonne humeur ou téléphoner à un-e ami-e peut aussi vous aider. Il n'y a pas de limites à votre imagination - trouvez quelque chose qui vous fasse du bien, vous calme et vous débarrasse de votre nervosité avant un rendez-vous.

Sources

¹ Données bio de Tinder, février 2023.

² Membres ayant déclaré être introvertis ou extravertis dans leur profil Tinder.

³ Données internes de Tinder issues de la fonctionnalité Relationship Goals (objectifs relationnels), février 2023.

⁴ Données internes de Tinder sur les descriptifs de profil, février 2023.

À propos de Vivianne Hähne

Vivianne Hähne est psychologue et psychothérapeute, ainsi que consultante systémique certifiée et formatrice en gestion du stress. Dans ses séances de coaching et ses ateliers, elle aide les gens à travailler sur leur santé mentale au quotidien.

À propos de Tinder

Lancée en 2012, Tinder est l'application la plus populaire au monde pour rencontrer de nouvelles personnes et a été téléchargée plus de 530 millions de fois. L'application est disponible dans 190 pays et dans plus de 45 langues. Plus de la moitié des utilisateurs sont âgés de 18 à 25 ans. En 2022, Tinder a été désignée comme l'une des entreprises les plus innovantes du monde par Fast Company. <https://fr.tinderpressroom.com>

Contacts presse

Ben Puygrenier - France & Benelux Comms - +33 6 07 35 26 03 ben.puygrenier@gotinder.com

Agence Ogilvy - tinderfrance@ogilvy.com

Additional assets available online:  [Photo \(1\)](#)

<https://fr.tinderpressroom.com/news?item=122590>