

10 Clés pour se libérer du regard des autres

Mag'Zen | Mar 18, 2021



Par Alessandra TREVISOL
Master Coach, Praticienne PNL et Conférencière

1) Se préoccuper du regard des autres est légitime dans une optique d'apprentissage et de partage

Nous sommes des êtres de relation, on peut difficilement vivre isolé ou alors avec parcimonie. Prendre en considération le regard de l'autre c'est s'ouvrir au partage et à une communication bilatérale dans la justesse.

Ce regard est donc important dans la mesure où il nous permet de mieux nous connaître, d'avoir du feedback respectueux sur nous-même à propos de nos qualités et de nos défauts. Ce retour d'informations est donc valable pour autant que les personnes impliquées soient dignes de confiance et intègres.

Si nous sommes particulièrement sensibles, l'effet miroir et l'impact en sont amplifiés. Le pourquoi de ce regard qui nous affecte va nous tarauder et nous allons tout mettre en œuvre pour en comprendre la raison et mettre l'autre à nu.

Mais en vérité, chaque regard n'incombe qu'à celui qui le génère, il n'est autre que sa subjectivité.

[Retrouvez Alessandra TREVISOL sur VirtuelZen, salon bien-être en ligne 3D](#)

2) Soyons réalistes : Les Autres jugent au même titre que nous jugeons

Nous avons tous en nous l'impulsion au jugement : nous sommes en partie des égos sur pattes dotés de conscience et vivant dans un monde de polarités.

Dès que nous rencontrons une personne pour la première fois, notre « mental-égo » va instinctivement poser une étiquette, voir une sentence car c'est son fonctionnement primaire.

Il s'agit là en fait d'une démarche intellectuelle gratuite, débouchant sur une opinion qui n'est pas la réalité puis sur une réaction instinctive. Ce n'est en fait qu'un parti pris, subjectif et personnel.

A ne pas confondre bien sûr avec l'intuition qui nous inspire cette fameuse 1^{ère} impression souvent pertinente.

Etant traversés en permanence par des jugements, il est donc plus sage de se demander ce que nous pouvons en faire : les prendre pour argent comptant ou tenter de dépasser nos « *a priori* » *basiques* et interprétations émotionnelles ? Que risquons nous réellement ?

Il est indispensable de se rappeler que nous avons également un esprit, un cœur et un corps et qu'ils peuvent conjointement nous aider à comprendre et à ressentir au-delà de tout préjugé.

3) Arrêtons de faire des suppositions

Voilà un des judicieux **Accords toltèques** évoqué par l'auteur Miguel Ruiz. Nous ne savons pas ce qui se passe réellement dans l'esprit des autres, alors cessons de leur prêter « nos mauvaises intentions », comme les bonnes d'ailleurs et restons **NEUTRES**.

Même si nous pouvons être dans le juste parfois, nous pouvons également basculer dans l'obsession en pensant ainsi nous préserver. L'idée serait ici de temporiser en lâchant prise. Une piste ? Changer de prise tout simplement.

4) Nous serons jugés en tout temps

Il vaut donc mieux rester soi-même, car quoi que nous fassions nous serons critiqués constructivement ou non.

En demeurant entier, authentique et mesuré en toute chose, nous serons appréciés pour qui nous sommes vraiment et non pour notre façade ou notre personnage social !

5) Cessons de vouloir plaire à tout le monde

Nous le savons, cela est impossible en raison de la divergence de nos cultures, générations, éducations, croyances, personnalités, natures de l'être, vécus...etc.

Le risque de vouloir plaire à tout le monde est de nous oublier, nous épuiser et en définitive nous perdre car il n'y a pas d'équilibre dans notre écoute à nous même. C'est bien là le reflet d'une disparité liée à des manques et à une estime de soi chancelante.

Apprenons et sachons déjà nous aimer nous-même, prendre soin de nos besoins et cette quête de plaire tout azimut afin de nous remplir se stabilisera en douceur.

6) Soyons juste et sain vis-à-vis des compliments comme des critiques

Plus nous dépendons des compliments et plus nous dépendons des critiques aussi et vice-versa. C'est un cercle pernicieux.

Restons donc dans l'accueil et l'équilibre pour éviter la dépendance et gardons notre discernement sur notre valeur intrinsèque, sur ce qui nous fait grandir, nous rend meilleur et nous nourrit.

Voilà une des bases pour conserver un bon état d'esprit.

7) L'opinion d'une personne n'est pas La Réalité

En effet, il ne s'agit que de sa perception de la vie selon ses valeurs, ses convictions, ses émotions et ses peurs à un instant T.

C'est **Sa Carte du Territoire**.

Quand les autres nous jugent **gratuitement**, ce sont eux qui ont le plus à perdre car ils passent à côté de qui nous sommes et de tout ce que nous pourrions leur partager.

Donc primo ne pas nous justifier et secundo ne pas chercher à convaincre. Être simplement **Assertif** et poursuivre notre chemin.

Dans ce monde de diversité et de dualité nous incarnons chacun notre niveau de conscience.

8) Définis-toi toi-même

Si vous ne savez pas qui vous êtes, ce sont les autres qui vont vous définir en vous collant des étiquettes et en vous cloisonnant.

Apprenez donc à vous connaître, conscientiser votre valeur et affirmez-vous!

Car selon le principe des vases communicants : plus vous accordez de l'importance au jugement d'autrui, plus votre propre jugement perd de la valeur.

C'est ainsi que nous donnons aux autres le pouvoir de déterminer notre valeur.

9) Acceptons de ne pas être parfait

Parfois nous inspirons davantage les autres en assumant nos erreurs, nos failles et en admettant nos limites.

Se montrer parfait et lisse nous rend moins humain et artificiel.

L'idée c'est aussi d'augmenter la jauge de notre Estime de nous pour baisser celle du perfectionnisme et là la confiance en nous équilibre la donne.

10) Faisons de notre mieux

Le dernier des **Accords toltèques**.

Faire de notre mieux n'est pas rechercher l'excellence mais éviter d'avoir des remords et accomplir ce qui est à notre portée. C'est nous centrer sur nos talents, nos qualités, nos valeurs et nous appliquer à les nourrir.

Notre mieux d'aujourd'hui sera peut-être différent de celui de demain. Alors soyons doux et tolérant avec nous-même et cultivons un état d'esprit positif en délaissant notre saboteur intérieur, la culpabilité.

Nous interroger au quotidien sur la qualité de nos pensées et de nos comportements en est **le Moyen** : à savoir, sont-ils vraiment aidants, réalistes et bénéfiques ?

Cela ne dépend que de nous.

*Pour découvrir comment APPLIQUER plus que jamais CES CLES dans notre réalité actuelle, Rendez-vous sur mon site **Formule Découverte à 50%**.*

Alessandra Trevisiol
Master Coach, Praticienne PNL et Conférencière
www.alessandra-coaching.agenda.ch