



Le regard des autres est un monstre né de notre esprit et que l'on alimente malgré soi. Pas parce que le regard d'autrui ou la pression

extérieure n'existent pas ; mais bel et bien parce qu'il est parfois difficile de s'en défaire et que pourtant, tant de personnes sont à cause de lui, paralysées. Se débarrasser du regard des autres et surtout, de ce qu'il nous empêche ou nous pousse à faire, n'est pas impossible Il ne peut pas, à proprement parler, être défini.

Toutefois, il se comprend par diverses caractéristiques qui le composent :

- la façon dont on croit être perçue,
- le jugement que les autres pourraient porter sur nous,
- un attachement démesuré à l'avis de personnes que l'on ne connaît pas,
- ce que les autres pourraient dire/ faire contre soi,
- y accorder de l'importance.

Autrement dit, le regard des autres est une bête qui empêche d'agir ou de parler comme bon nous semble sous prétexte que les autres pourraient juger cela de soi.

En réalité, l'importance accordée au regard des autres est un reflet d'un **manque d'estime et de confiance en soi.**

Pourquoi le craindre ? Beaucoup de personnes craignent le regard des autres. Cela est naturel ! Il n'y a aucun mal à en avoir peur ou le redouter. Et pour cause, il est humain de se comparer, d'aller regarder à quel point l'herbe du voisin est verte ou encore de vouloir ce que l'on n'a pas.

Se détacher de tout cela est un travail long et important qui permet néanmoins de prendre du recul pour vivre plus librement. Si le regard des autres se révèle pesant pour beaucoup, c'est parce qu'il nous renvoie bien souvent à nos propres insécurités. Tous nos doutes semblent alors s'exacerber sous le regard que l'on attribue à autrui.

Au final, le **regard des autres n'existe pas vraiment**. Il est principalement dans notre tête, comme un miroir d'incertitudes. Une image floue, biaisée et sur laquelle il est inutile de rester bloqué.

Se défaire du regard des autres est-ce une nécessité ?

Pour une existence libérée, épanouie et sereine, il est préférable de ne pas attacher trop d'importance à cette pression. Les injonctions sociétales, la pression sociale ou familiale, tout cela est déjà suffisamment difficile à gérer. Il est temps de mettre en pratique cette liberté qui n'appartient qu'à vous : celle de faire ce que vous souhaitez quand vous le souhaitez. Car finalement, qui mieux que vous savez ce qui est bon pour vous ? Personne. Plusieurs façons de dire *merde au regard des autres* !

Apprendre à se connaître en profondeur

La connaissance de soi est encore le chemin le plus sûr pour ne pas s'en remettre au regard des autres. Plus encore, elle permet de se détacher d'une peur inconsciente du jugement extérieur et de la pression sociale/ familiale/ professionnelle qui peut peser sur vos épaules. Et pour cause, se connaître vraiment, dans sa totalité, permet de savoir qui l'on est, mais aussi de connaître tous les détails qui font de vous une personne unique et authentique (vos goûts, vos valeurs, votre personnalité... etc).

Développer sa confiance en soi

En effet, avoir pleinement confiance en soi permet une assurance dans de nombreux domaines de votre vie, au-delà même de votre personne. Ce que vous entreprenez, ce que vous pensez, ce que vous voulez... C'est un travail quotidien, une flamme qu'il faut prendre soin de protéger des vents les plus ardens. Mais elle vous guidera vers ce qui est bénéfique et source d'épanouissement pour vous.

Affirmer ses positions / opinions

Et pour s'affirmer, rien de plus essentiel que l'estime de soi. Cela passe à travers le fait de s'accorder du temps, de l'amour, de la bienveillance...

etc... Un cocktail essentiel dans l'affirmation de soi et ses idées. À terme, vous parviendrez à vous détacher davantage du regard des autres, ne prenant en compte que votre propre avis dans les choix que vous avez à faire. Et surtout, c'est un chemin assuré vers une vie plus sereine, loin des attentes ou des jugements – les vôtres comme ceux venant de l'extérieur !

Se détacher de la peur du jugement

Il est parfois difficile de se figurer que l'Homme est par essence autocentré. Ce qui signifie que votre voisin ne vous analyse pas : il a ses propres batailles à mener. Relativiser le regard des autres permet également de se détacher de la peur du jugement. Associé à une confiance en soi travaillée, vous avez désormais plusieurs clés en main afin de vous détacher de ce que les autres pourraient (et non pourront !) penser.

Penser à son bien-être et sa liberté

Dernier conseil, mais pas des moindres : pensez à vous. Cela peut paraître naïf comme rappel, cependant, dans la lutte contre le poids du regard des autres, le premier perdant... eh bien c'est soi-même. On s'oublie trop souvent pour rentrer dans une case, on se déforme volontairement pour prétendre à un moule d'origine qui ne nous appartient pas, on n'hésite pas à se renier parfois, à se perdre et finalement à s'oublier totalement. Penser à soi est un exercice qui se travaille.

A terme, c'est un bien être général qui se manifestera au quotidien. Cette crainte du regard des autres est totalement naturelle. S'en détacher demande patience et compréhension envers soi.