

NUMÉRO

18

CAROLE & CO

AVRIL 2025



POURQUOI AVONS-NOUS SI PEUR DU REGARD DES AUTRES ?

Depuis l'enfance, nous avons appris à nous conformer, à rechercher l'approbation et à éviter d'être jugés. Cette quête d'acceptation sociale est profondément ancrée en nous. Elle trouve son origine dans un besoin fondamental : celui d'appartenir à un groupe.

Dans les premières années de notre vie, notre survie dépend des autres : nos parents, nos éducateurs, nos proches. Nous avons besoin d'être aimés, validés, et nous comprenons vite que certaines attitudes sont récompensées, tandis que d'autres nous exposent au rejet ou à la désapprobation. Peu à peu, nous intégrons des règles tacites :

- ✓ Faire plaisir pour être aimé(e).
- ✓ Répondre aux attentes pour être accepté(e).
- ✓ Éviter les erreurs pour ne pas être critiqué(e).

Ces conditionnements nous suivent à l'âge adulte.

NEWSLETTER DU CABINET

SOMMAIRE

Pourquoi avons-nous si peur du regard des autres

• P. 1

Le prix de la peur

• P. 2

Comment combler ce vide sainement ?

• P. 3 et 4



Carole PAGES, 25 rue des Salines
22370 PLENEUF-VAL-ANDRE
0650495351 - www.carolepages.fr
Siret : 52077836600036 -
TVA intra : FR51520778366

LE PRIX DE LA PEUR !

Nous craignons d'être jugés, de décevoir, d'être exclus. Nos actes, nos choix, nos paroles sont parfois guidées par une crainte invisible : **"Que vont-ils penser de moi ?"**

Trop souvent, cette peur nous empêche d'exprimer nos véritables envies, d'explorer nos talents ou d'affirmer nos choix.

Nous risquons de :

- ✗ Nous conformer à une vie qui ne nous correspond pas, simplement pour répondre aux attentes extérieures.
- ✗ Freiner nos aspirations par peur d'être critiqué(e) ou incompris(e).
- ✗ Vivre en portant un masque, cachant nos émotions et nos véritables désirs.

Au fond, cette peur du regard des autres n'est rien d'autre qu'un reflet de notre propre jugement intérieur. Plus nous doutons de nous-mêmes, plus nous accordons de l'importance à l'opinion des autres.

Mais bonne nouvelle : cette peur n'est pas une fatalité. Comme tout conditionnement, elle peut être déconstruite, pour laisser place à une plus grande liberté d'être.

Au fond, la peur du regard des autres ne vient pas seulement de notre propre jugement intérieur. Bien sûr, plus nous doutons de nous-mêmes, plus nous avons tendance à accorder de l'importance à l'opinion extérieure. Mais cette crainte est aussi le fruit d'un conditionnement sociétal puissant. La société nous apprend, dès le plus jeune âge, à rester dans des cases bien définies : être dans la norme, ne pas trop déranger, correspondre aux attentes.

Ceux qui s'écartent du chemin tracé sont souvent pointés du doigt, jugés ou marginalisés.



«L'échec commence lorsque le regard des autres nous sert de baromètre. »

Luccia ONGOUYA

REFELEXIONS PERSONNELLES

Et vous ?

- *Avez-vous déjà ressenti cette peur du regard des autres au point de mettre de côté un projet, une idée ou une part de vous-même ?*
- *Comment avez-vous réussi à dépasser ces doutes ?*

✨ Osez être vous-même, car le monde a besoin de votre singularité. ✨



CONDITIONNEMENT...

Il est donc parfois difficile d'échapper à cette pression, car elle est partout : dans les médias, dans l'éducation, dans les cercles professionnels et familiaux.

Nous grandissons ainsi avec cette idée implicite que se conformer est plus sûr que d'oser être pleinement soi-même. Alors, nous nous adaptons, nous lisons nos différences, nous nous autocensurons pour éviter le rejet.

La société valorise la stabilité, la conformité et la reconnaissance extérieure. Dévier du chemin tracé peut être perçu comme une prise de risque, voire une faute.

Et pourtant...

Suivre son propre chemin demande du courage.

Lorsque je me suis installée en Bretagne après avoir quitté un poste de direction, je me suis confrontée aux regards de ceux que je quittais mais aussi à celui des personnes du nouveau lieu.

Leurs jugements fusaiement :

« Tu quittes un poste de fonctionnaire ! »

« Tu ne connais personne là-bas, ta vie est ici ! »

« Une mère ne laisse pas son enfant comme ça... »

« Madame, lorsqu'on est responsable, on ne devient pas diseuse de bonne aventure ! »

Si j'avais écouté toutes ces voix, je serais restée à Paris, enfermée dans une vie qui ne me convenait plus. Mais au fond de moi, je savais que ce choix était juste. Il était aligné avec mes valeurs, avec mon besoin de liberté et d'authenticité. Aujourd'hui, je ne regrette rien.

Le regard des autres ne doit pas être une boussole qui nous détourne de ce qui fait sens pour nous. Alors, comment apprendre à s'en libérer ? Comment continuer à avancer, même lorsque notre singularité dérange ?

Parce qu'au fond, oser être soi-même, c'est peut-être le plus beau des chemins vers la liberté.

Carole PAGES

Comment apprendre à se libérer du regard des autres ?

Comprendre d'où vient cette peur

- Posez-vous cette question : D'où vient mon besoin d'être validé par les autres ?

Souvent, il est lié à des croyances héritées de l'enfance ou à une éducation où l'approbation était essentielle.

- Faire la différence entre une critique et un simple reflet des peurs de l'autre.

Beaucoup de ceux qui nous jugent projettent en réalité leurs propres peurs : peur de l'échec, peur de l'inconnu, peur de sortir du cadre. Ce qu'ils disent en dit souvent plus sur eux que sur nous.

S'ancrer dans ce qui est juste pour soi.

Lorsque vous prenez une décision, demandez-vous :

- Est-ce que cela me rend heureux ?
- Est-ce aligné avec mes valeurs ?

Si la réponse est oui, alors l'opinion des autres n'a pas à dicter votre vie.

S'entourer de personnes bienveillantes

Cherchez celles et ceux qui vous encouragent à être vous-même. Une seule personne qui croit en vous peut faire toute la différence.

Se donner le droit d'évoluer

Acceptez que vous changiez, que vos aspirations évoluent. Vous n'êtes pas obligé d'être la même personne qu'il y a cinq ou dix ans, et c'est une bonne chose !

Se libérer du regard des autres est un chemin. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est essentiel pour vivre une vie qui nous appartient vraiment.

Et vous, quel regard vous empêche encore d'oser ?