



# Supporter le regard des autres

Thèmes : [Beauté](#) [Bien-être](#) [Conseil](#) [Femme](#) [Psychologie](#)

Le **regard des autres** vous intimide, vous impressionne ? L'œil impitoyable des gens est **à l'affût du moindre manquement**, du plus petit défaut : **ils ne vous rateront pas**. Vraiment ?

## ■ Le regard des autres : les constats

### ● Les gens sont cruels



Source : inconnue

"Don't be cruel to a heart that's true"

« Grosse »

« Laide »

« Mais, tu **louches** un peu, non ? »

« Il est **bizarre** ce grain de beauté, là ! »

« **Domage**, tu avais pourtant une superbe voix au téléphone... »

« Tu devrais faire un procès à ta mère. »

**Peu importe votre physique**, c'est arrivé à tout le monde : soudain quelqu'un

vous trouve moche, ou **pointe un de vos défauts** et vous le dit. C'est **blessant**, **cruel**, et ça fait bien mal.

### ● Les autres vous jugent sur votre apparence

Oui, **les gens vous jugent sur votre apparence**, c'est d'ailleurs souvent la **première perception** qu'ils ont de vous.

Et ils ne peuvent s'empêcher de **comparer** : selon leurs goûts, leur humeur du moment. Le **jugement** est une affaire de référentiel, et le leur n'est **certainement pas le vôtre**.

### ● Les avis des gens divergent



(□) DeeDee51

Une simple robe jaune ne mettra personne d'accord

Portez une robe jaune canari et demandez à dix personnes ce qu'elles en pensent : **pas une ne vous dira la même chose !**

« Je te trouve **géniale** ! »

« C'est criard, ce n'est **pas approprié** dans une entreprise. »

« Tu es extraordinaire pour **oser** porter une telle robe. »

« C'est **horrible**, tu ne respectes donc rien ? »

**Il y aura toujours autant d'avis qu'il y aura de personnes.** Acceptez-le.

### ● Les autres posent sur vous des étiquettes

Après le jugement sur l'apparence, vient la pose de l'**étiquette**, le **préjugé**.



Source : inconnue

Les étiquettes sont néfastes pour votre estime

« Les gros sont **plus joviaux** ! »

« Beurk elle ressemble à mon ex. » [et son ex est une vraie  **salope**]

« Elle est **noire**, j'aime pas les noirs... »

« Mais c'est qu'elle est **mignonne** ! » [en fait elle lui rappelle son amour d'enfance]

« Ah ben dis donc, elle est habillée **vachement court** »

Encore une histoire de **référentiel** : votre apparence renvoie les autres à leurs souvenirs positifs ou négatifs, leurs expériences, leurs croyances...

**L'étiquette amène une certitude**, et l'idée que la personne s'est faite de vous se concrétise en **paroles et actes**. Il est bien **difficile de se débarrasser d'une première impression** pour la plupart des gens, et de **revenir sur son jugement**.

## ● L'effet du jugement sur vous-même

Le regard des autres peut blesser, nous l'avons déjà vu : c'est une attaque directe quand il s'avère négatif. Mais **il peut avoir des répercussions bien plus grandes**.

- Le **plaisir** : « c'est chou ce qu'il vient de me dire »
- La **répétition** : à force d'entendre la même chose, on en ressort persuadé malgré nous



(□) sevenheads

La honte peut résulter du regard des autres

- Le **procès** interne : « mais qu'a-t-il bien voulu dire par là ? C'est vrai que j'ai des grosses cuisses ? » - le doute s'installe, on se défend et on s'attaque, en même temps juge, procureur, avocat et juré
- La **colère** : « mais quel gros con de m'avoir dit ça ! »
- La **honte** ou la **culpabilité** : « je n'avais pas vu que mon pantalon me boudine autant »

- L'**effondrement** : « bouh-hou il a bien raison mon grain de beauté est moche »
- La **dépression** : « jamais ne n'arriverai à maigrir assez pour plaire »

## ■ Ce qu'il se passe vraiment quand les autres vous regardent

**Les gros méchants ce sont les autres**, ils vous jugent, vous font mal, vous font honte. Et alors ?

### ● Commencez par vous-même

Les comportements cités ci-dessus sont presque tous négatifs, ils sont vraiment **salauds** de vous mettre aussi mal.



© Binet

Les étiquettes sont parfois bien portées quand même ! - Robert Bidochon

Oh, allons. **N'avez-vous jamais porté un jugement** ? Posé une étiquette ? Vous ne vous êtes jamais rendue compte que vous vous êtes **gravement trompée sur quelqu'un** ? Personne ne vous a jamais **traité de connasse** ?

Nous **généralisons** souvent selon notre propre système de valeurs **ce que devraient penser les autres de nous-même**, ce qui est acceptable ou pas.

**Les autres ne sont pas différents de vous**, tout simplement. Une fois ceci réalisé, vous êtes déjà sur le chemin de la compréhension.

### ● Tout le monde a envie de plaire

Ce que vous ressentez lorsque quelqu'un vous juge sur votre apparence est surtout dû à l'**envie de plaire**, qui est en chacun d'entre nous. Lorsqu'une per-

sonne vient contrecarrer ce désir, **il se produit un conflit** : vous êtes remise en question, à tort ou à raison.



Source : inconnue

N'écoutez pas les autres qui vous jugent !

Encore pire : quand plusieurs avis divergent, cela vous déstabilise encore plus.

**Voulez-vous vraiment plaire à tout le monde ?**

Pensez bien à ceci : **il est déjà difficile de plaire à dix personnes**, alors pensez aux 8 milliards d'êtres humains sur terre, et que vous ne plairiez pas à des dizaines de millions de gens si on vous présentait à tous...

### ● Vous êtes la seule responsable de ce que vous ressentez

Des critiques négatives sur votre apparence, **découlent des actions et pensées négatives de votre part** : contre « l'autre », mais surtout **contre vous-même**. Et **pas toujours consciemment** !



(□) Buwaneka Saranga

Ne vous attendez pas forcément au pire de la part des autres !

Le pire, c'est de **s'attendre au pire des autres**. Cela vous rend quasi-**paranoïaque**. Et si certaines personnes le ressentent, **elles vont en profiter** de manière délibérée (vous faire mal) ou inconsciente (et c'est de la bêtise à l'état pur, **les gens sont souvent plus bêtes que méchants**).

La **peur d'être jugée** est souvent proportionnelle à la capacité de jugement des autres que vous avez : **si vous jugez systématiquement les autres**, il y a de fortes chances pour que vous soyez **persuadée que les autres feront pareil**.

## ■ Acceptez le regard des autres de manière positive

Plus facile à dire qu'à faire ? Certainement, car **votre habitude de mal prendre le regard des autres sera difficile à étouffer.**

### • L'impact négatif du regard des autres, ce n'est rien !

Essayez de **mesurer objectivement l'impact du regard des autres** et leurs actions :

- **Que se passera-t-il vraiment** si les autres se rendent compte de vos défauts, réels ou imaginaires ?
- **Quel est l'enjeu réel** de la personne qui vous critique ?
- **Quelles sont les conséquences** réelles du jugement porté par les autres ?

La plupart du temps : **rien, pas grand-chose.**



Source : inconnue

Le fameux grain de beauté de Cindy Crawford, finalement un atout !

La collègue qui vous a critiqué compte-elle vraiment tant que cela dans votre vie ?

Des millions d'autres personnes ont un grain de beauté ou une tache de naissance mal placés.

[Vous ne ressemblez pas à un top-modèle](#) ? Personne de vivant ne ressemble à un top-modèle, pas même les top-modèles elles-mêmes, qui sont [photoshopées à mort](#).

En somme, **vous infligez l'impact négatif à vous-même**. Et même si la personne qui vous a critiqué a raison, **vous n'y pourrez rien**. Et si c'est une personne qui compte pour vous et qu'elle vous fait du mal, **devrait-elle vraiment compter autant** ?

Il est temps de prendre les choses un peu plus positivement.



(□) ErikaWittlieb

Tout le monde ne vous veut pas du bien...

Rendez-vous compte que **la plupart des gens ne vous veulent pas de mal**. Il n'y a que quelques cas bien connus qui vous en veulent, et souvent vous ne comprenez même pas pourquoi. **Vous ne connaissez pas les pensées des autres**, et même si une personne vous est familière elle pourra vous surprendre quand même.

- Certaines personnes sont **fondièrement méchantes**, et chercheront à **vous atteindre**
- En ce qui concerne les autres, **vous leur êtes au mieux indifférente**, et donc **pour eux ce n'est pas grave si une remarque vous touche**
- **La majorité aura pourtant tendance à être plus positive à votre égard**.  
Écoutez ceux-là, pas (finalement) le petit nombre qui vous sera néfaste

Enfin, surtout s'ils sont nombreux, plus vous porterez d'importance au jugement des autres, moins votre propre jugement (souvent sujet à l'interprétation négative) aura d'importance, et **vous perdrez en chemin l'estime de vous-même**.

### ● L'acceptation de soi

Acceptez donc le fait que **personne n'est parfait**, tout le monde a des défauts, **c'est ce qui nous rend humains**. Le seul qui n'a pas de défauts, c'est Superman, et il n'est même pas humain (si si, lisez la BD vous verrez), et il est chiant comme tout à être trop parfait.

**L'estime de soi est importante**, et passe d'abord par un **constat de ce que vous êtes vraiment, vos qualités comme vos défauts**. Et les personnes qui arrivent à ce stade de compréhension en ressortent **grandies et plus sûres d'elles**.

Pensez à Serge Gainsbourg : il était plutôt laid, le disait lui-même, **et pourtant** il a séduit certaines des plus belles femmes de son époque !

La beauté cachée des laids des laids  
Se voit sans délai délai



Source : inconnue

La belle et la bête

Enfin faut faire avec c'qu'on a  
La sale gueule mais on n'y peut rien  
D'ailleurs nous les affreux  
J'suis sûr que Dieu nous accorde  
Un peu de sa miséricorde

**Serge Gainsbourg**, *Des laids des laids*

Sans aller jusque là, si vous êtes plus sûre de vous, **vous prêterez moins le flanc aux critiques des autres**, et **vous vous attendrez moins à être critiquée** - et si vous l'êtes, vous porterez un **jugement plus éclairé** sur ce qui a été dit.

- Plus sûre de vous
- Moins enclin à susciter la critique
- Moins attentive au négatif

**L'acceptation de vous-même vous rendra plus belle et attirante**. Qui a envie de dire à une femme qui fait la gueule qu'elle est belle ?

Vous êtes sur la bonne voie.

### ● Rien à foutre des autres ! (enfin presque)

Étrangement, et lisez bien ceci, **plus vous vous focalisez sur le regard des autres, moins vous leur accordez d'importance** en tant qu'individus.

En fait, **plus vous vous attendez à recevoir du négatif, moins vous vous préoccupez de ce que les autres pensent vraiment**, c'est même une manière de les **rabaisser** puisque vous leur ôtez la capacité de raisonnement. **Vous ne faites que projeter vos propres jugements** dans ce cas.





Source : inconnue

Ne vous laissez faire par aucun dictateur, aussi séduisant soit-il !

« C'est une blonde, elle doit être comme ceci et comme cela ». Eh bien non, une blonde peut aussi être manager, non ? Ne vous laissez pas endoctriner par les étiquettes, **ne devenez pas ce que les autres attendent de vous**. Vous soumettre au regard des autres, c'est **vous soumettre à leur propre échelle de valeurs** et pas la vôtre ! **Ne vous soumettez jamais aux dictateurs**. ¡Revolución !

Enfin, **laissez glisser les critiques** sur vous, **évacuez-les**, au mieux faites semblant de ne pas y croire. Si ceux qui vous critiquent se rendent compte que **cela ne vous touche pas, ils passeront à une autre victime**, tout simplement parce que **vous ne les intéresserez pas/plus**. Quoi de meilleur que de **répondre par un sourire à une méchanceté**, et voir la tête que fera celui ou celle qui l'a proférée ?

## ■ Le mot final d'*AbsurdePhoton*

Il faut retenir de ce qui a été exposé, qu'**il faut briser le cercle vicieux** qui part du regard des autres pour atteindre la baisse de l'estime de soi.

**Retrouvez votre estime**, brisez le cercle, et rappelez-vous bien : **on les emmerde !**

**Soyez enfin vous-même**, celle qui est **belle, souriante**, et qui **plaît, malgré tous vos défauts**.