



CLE : Lâcher prise du regard des autres



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Se libérer du regard et du jugement des autres**
- Apprivoiser ses émotions face à un jugement ou une remarque
- S'accepter pleinement

PRINCIPE : Par peur du regard des autres, il peut nous arriver de cacher une partie de nous-même, de notre personnalité, de notre apparence physique, de nous comporter de telle ou telle façon...bref, de ne pas être totalement nous-même. Il peut même arriver que le « jugement » des autres dicte notre vie et devienne obsessionnel.

Question : Sommes-nous OBLIGES de tenir compte et de réagir au jugement des autres systématiquement ?

- *Si vous répondez OUI, demandez-vous au nom de quoi ou de qui vous vous infligez cette obligation.*
- *Si vous répondez NON, alors vous pouvez passer aux étapes suivantes ci-dessous.*

- **Première étape :** Acceptez la **liberté de pensée** de tous et le fait de ne pas avoir la maîtrise de ce que pense les autres. Peu importe votre comportement ou votre intention, vous n'avez aucun pouvoir sur leurs pensées, leurs jugements ou leurs interprétations, tout comme vous êtes la seule personne à maîtriser les vôtres.
- **Deuxième étape : Bien se connaître :** ses forces, ses axes de progrès, sa personnalité, ses valeurs (cf. Boîte à clés sur le thème de la Confiance en soi).
- **Troisième étape :** face à un jugement ou une remarque, vous pouvez suivre le raisonnement ci-dessous.

CAS PRATIQUE : *Ex : Un collègue m'a fait une remarque sur mon travail que je n'ai pas apprécié*

**Est-ce que ce regard/jugement est légitime et bienveillant selon moi ?
Quelle est l'intention positive de cette personne ?**

OUI

Ex : il est légitime car il connaît bien le dossier en question et il est bienveillant car il souhaite simplement m'aider.

Je décide...

...consciemment d'accepter cette remarque car elle m'est utile.

Le résultat positif est que...

...j'ai appris quelque chose sur ce dossier grâce à l'aide de mon collègue et cela à renforcer notre esprit d'équipe.

NON

Ex : il n'a pas tous les tenants et les aboutissants du dossier donc il n'a pas selon moi un regard objectif et je ne sens pas une démarche positive et constructive envers moi, il nourrit peut-être un besoin personnel.

Je décide...

... en pleine conscience de ne pas tenir compte de sa remarque car elle ne m'est pas utile.

Le résultat positif est que...

... je m'en détache et ne me laisse pas emporter par la colère ; j'ai décidé volontairement de ne pas en tenir compte car ce n'est pas utile pour moi. Il est libre de penser ce qu'il veut, je connais la qualité de mon travail.

A NOTER :

Dans les deux cas, à l'issue de ce raisonnement, vous pouvez gagner en sérénité et prendre la distance avec le sentiment désagréable du départ. Enfin, c'est en pratiquant que cela deviendra un automatisme !