

As-tu PEUR du REGARD de l'autre ?

Niveau 1 : Le regard des autres te tétanise

Retrouve ton processus à l'intérieur.

Introduction : Il est tout à fait normal que le regard des autres ait un impact sur toi dans une certaine mesure. Notre inclination à réagir aux normes sociales et aux critiques remonte à nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, qui devaient être acceptés et protégés par leur groupe pour assurer leur survie. Cependant, selon la psychologue Amy Cuddy, autrice de "Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges," l'impact du jugement social peut être particulièrement paralysant, inhibant ainsi notre potentiel.

Réponse : Tu es au niveau 1, où le regard des autres peut parfois te tétaniser. Tu as déjà franchi la première étape en faisant ce quiz, ce qui témoigne de ton désir d'améliorer ta relation au jugement social.

BRAVO !



Processus en 5 étapes pour passer au niveau supérieur :

1

La prise de conscience: Comme l'a suggéré le psychologue Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle commence par la conscience de soi. Identifie précisément les situations qui déclenchent ton anxiété sociale.

Exercice : Garde un journal de tes interactions sociales pendant une semaine. Note les moments où tu as été tétanisé par la peur du regard de l'autre, les circonstances entourant ces moments et tes réactions émotionnelles. Cette prise de conscience t'aidera à identifier les situations spécifiques qui déclenchent ton anxiété.

2

La réflexion: Explore en profondeur les racines de cette peur du jugement. Cette introspection peut être basée sur les travaux de Carl Rogers, qui encourageait la réflexion sur l'image de soi.

Exercice : Identifie une situation passée où tu as ressenti une forte peur du regard de l'autre. Écris un récit détaillé de cette expérience, en explorant tes émotions, tes pensées et tes réactions. Ensuite, réfléchis à la manière dont tes expériences passées peuvent influencer ta peur du regard de l'autre actuelle.

3

La gestion des émotions: Des techniques de régulation émotionnelle, telles que celles décrites par Richard Davidson, un spécialiste des neurosciences, peuvent être utiles pour faire face à l'anxiété sociale.

Exercice : Pratique la respiration profonde. Lorsque tu prends conscience du fait que tu as peur du regard de l'autre, prends une pause, ferme les yeux et fais trois respirations profondes en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Cette technique simple peut t'aider à calmer ton système nerveux.

4

Le renforcement de la confiance en soi: Les travaux du psychologue Albert Bandura sur l'auto-efficacité peuvent guider ta démarche pour renforcer la confiance en toi.

Exercice : Fais une liste de tes réalisations passées, même les plus petites. Cela peut inclure des réussites académiques, professionnelles ou personnelles. Réfléchis à ce que ces réalisations disent de tes compétences et de ta valeur. Enregistre cette liste dans tes notes, ton dictaphone ou utilise-la comme fond d'écran. Consulte cette liste chaque fois que tu doutes de toi-même.

5

L'exposition progressive: Inspirée par des approches thérapeutiques comme la thérapie cognitivo-comportementale, cette étape t'aidera à développer progressivement ta résilience face au jugement social.

Exercice : Identifie une situation que tu évites généralement en raison de ta peur du regard de l'autre. Commence par t'exposer progressivement à cette situation. Par exemple, si tu crains les conversations de groupe, commence par assister à une petite réunion sociale. Augmente graduellement le niveau d'exposition au fil du temps.

Conclusion : Pour passer au niveau supérieur, nous t'encourageons à mettre en pratique les étapes du processus que nous avons partagé. Cette prise de conscience des moments où le jugement des autres t'affecte le plus est la première étape. Ensuite, réfléchis à l'origine de cette peur, apprends à gérer tes émotions et renforce ta confiance en toi. Enfin, expose-toi progressivement à des situations sociales pour développer ta résilience.

Pour t'aider à passer au prochain niveau, renforcer ton mindset est crucial. Selon Carol Dweck, autrice de "Mindset: The New Psychology of Success" en adoptant un mindset de croissance, tu peux apprendre à voir les défis comme des opportunités d'apprentissage.

Chacun des 3 niveaux de relation au regard de l'autre

Il te tétanise

Tu le gères mais...

Le regard n'a presque pas d'impact sur toi

représente une étape dans le parcours vers l'estime de soi et l'indépendance par rapport au regard des autres. Renforcer ton mindset, ta motivation et les mécanismes et méthodes du succès peut t'aider à progresser vers le prochain niveau.

ANANAS IMPÉRIAL



Rejoignez notre liste VIP

Soyez la PREMIÈRE informée lorsque nous ouvrirons les portes de mon programme signature, **Ananas Impérial** et atteignez le niveau d'expansion que vous méritez **en vous inscrivant MAINTENANT à notre liste d'attente.**

[Je rejoins la liste VIP](#)



**Cliquez ici*