

# As-tu PEUR du REGARD de l'autre ?

**Niveau 2 : Tu gères le regard des autres, mais parfois c'est challengeant**

**Retrouve ton processus à l'intérieur.**

**Introduction : Tu es sur la bonne voie en gérant le regard des autres, mais il est normal de ressentir des défis de temps en temps. Selon le sociologue Erving Goffman, l'interaction sociale est une forme de "théâtre," où nous jouons des rôles pour être acceptés. Cependant, tu as déjà acquis une certaine maîtrise de ce "théâtre social."**

Réponse : Tu es au niveau 2, où tu parviens généralement à gérer le regard des autres, mais il y a des moments où cela reste un défi. Cela montre que tu as déjà accompli beaucoup dans ton voyage vers une plus grande indépendance par rapport au jugement social.

**BRAVO!**



# Processus en 5 étapes pour passer au niveau supérieur :

1

**L'auto-évaluation régulière:** En empruntant des concepts de l'auto-observation de Goffman, prends du temps pour réfléchir à ta relation au regard des autres et comment elle évolue.

*Exercice : Chaque semaine, prends quelques minutes pour réfléchir à une interaction sociale récente. Identifie ce qui s'est bien passé et ce qui aurait pu être amélioré. Pense à comment tu pourrais appliquer ces leçons à des interactions futures.*

2

**Le développement des compétences sociales:** Les théories de l'échange social, notamment celles de George Homans, suggèrent que développer des compétences de communication et de gestion des relations est essentiel pour naviguer avec succès dans le monde social en général et par conséquent ta relation au regard de l'autre.

*Exercice : Pratique la communication active. Lors de conversations, écoute attentivement et pose des questions pour montrer ton intérêt. Travailler sur ces compétences peut améliorer tes interactions sociales.*

3

**La construction de réseaux de soutien:** Des chercheurs tels que Nicholas Christakis ont montré que notre réseau social peut grandement influencer notre comportement. Trouve des amis ou des mentors qui peuvent t'encourager.

*Exercice : Identifie une personne dans ton entourage proche ou éloigné avec qui tu pourrais travailler de façon concrète sur ta peur du regard de l'autre. Prends l'initiative de te connecter avec cette personne et d'exprimer tes besoins ou tes objectifs, puis bâtissez ensemble un plan d'action.*

4

**L'affirmation de soi:** La psychologue Albert Ellis a développé la thérapie rationnelle-émotive comportementale, qui peut être utile pour pratiquer l'affirmation de soi et exprimer tes besoins de manière respectueuse.

*Exercice : Pratique l'affirmation de soi en exprimant tes besoins ou tes préférences de manière assertive. Lorsque tu te sens submergé par le poids du regard de l'autre, essaie plutôt que de te recroqueviller sur toi-même ou de fuir, d'exprimer de manière assertive ce que tu ressens et de quoi tu as besoin. Tu peux le faire en t'écrivant ou en t'enregistrant à l'aide de ton dictaphone.*

5

**La gestion du stress:** Les neuroscientifiques comme Richard J. Davidson ont montré que des méthodes de gestion du stress peuvent être efficaces pour faire face au jugement social.

*Exercice : Intègre une technique de gestion du stress dans ta routine quotidienne, comme la méditation de pleine conscience ou le yoga. Pratique cette technique régulièrement pour renforcer ta résilience au stress social.*

**Conclusion :** Pour passer au niveau supérieur, nous t'encourageons à mettre en pratique les étapes du processus que nous avons partagé. L'auto-évaluation régulière, le développement des compétences sociales, la construction de réseaux de soutien, l'affirmation de soi et la gestion du stress sont autant d'éléments clés pour renforcer ta confiance sociale.

Pour passer au niveau supérieur, renforcer ta motivation est capital.

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*