

# Regard de l'autre et Timidité...

## S'en libérer pour réussir !

par Nicolas Pène



© Copyright 2011 - [Nicolas Pène](#)

**Regard de l'autre et Timidité...**  
**S'en libérer pour réussir !**

## **Sommaire**

Introduction  
Une boîte trop étroite  
L'habit ne fait pas le moine  
Les 30 premières secondes  
La preuve sociale  
Le regard des autres  
La construction de notre confiance en nous  
L'impact des mots  
Nous sommes tous des complexés  
Paradigme mon beau paradigme, dis-moi qui tu es ?  
Changez de perspective  
Nous sommes tous logés à la même enseigne  
Monsieur Inquiet et Madame Timide  
Peur de la critique  
On ne peut pas plaire à tout le monde  
Les jugements ne sont pas intemporels  
Les seuls regards qui comptent vraiment  
Je suis ridicule  
Stop à la timidité !  
Faire ressortir votre véritable personnalité  
Mais où sont les juges ?

**Regard de l'autre et Timidité...**  
**S'en libérer pour réussir !**

## **Introduction**

*“Stop, maintenant j’arrête de me soucier du jugement des autres. Libre à moi de vivre ma vie selon mes propres désirs !”*

Voilà le type de promesses que je me suis régulièrement fait à moi-même espérant enfin pouvoir me détacher du regard des autres. Malheureusement, le simple fait de me répéter cette devise n'était pas suffisant pour réellement changer les choses.

Le jugement des autres exerce une telle force sur notre façon d'être et d'agir qu'il n'est pas aussi simple d'en sortir. Pourtant, arrive un moment où il devient nécessaire d'apprendre à minimiser son impact, ne serait-ce que pour notre bien-être.

L'importance que nous accordons au regard des autres dépend également de notre caractère ainsi que de notre vécu. Cependant, quoi que peuvent en dire certains, il influence à plus ou moins grande échelle notre façon d'être.

**Regard de l'autre et Timidité...**  
**S'en libérer pour réussir !**

En ancien timide, j'ai moi-même longtemps été tributaire du jugement des autres y accordant une place très forte. Ajoutez à cela ma nature de "[mouton noir](#)" (ou d'original) qui n'aida en rien à améliorer les choses.

Comment faire pour arriver à enfin dépasser le regard des autres, assumer pleinement mon originalité sans rentrer dans les deux extrêmes que sont l'excentricité et la perte de mon identité propre ?

Pour améliorer la situation et enfin dépasser toute forme de jugement extérieur, j'ai du commencer à apprendre. Oui, apprendre comment fonctionnent les relations sociales, notre propre psychologie pour ensuite découvrir quel est le bon état d'esprit à adopter. Suite à cela, vient l'expérience qui m'aida à surpasser mes différents blocages et mieux comprendre comment nous fonctionnons en société.

Tout ce travail, réparti sur de nombreuses années, m'a permis de vraiment comprendre comment sortir du jugement des autres, affronter la timidité et surtout **mieux vivre ma propre existence**, enfin libre des pressions extérieures.

À cela, vient s'ajouter une touche finale : synthétiser et structurer l'ensemble de mes recherches pour enfin partager mon expérience. C'est à cet endroit que vient s'insérer le présent guide qui a pour vocation de vous expliquer en détails tous nos blocages ainsi que les moyens à mettre en œuvre pour enfin les dépasser.

**Regard de l'autre et Timidité...**  
**S'en libérer pour réussir !**

Ne tardons pas plus et découvrons dès-à-présents quels sont les facteurs majeurs de cette désagréable sensation de mal à l'aise que peut créer le regard des autres et comment s'en détacher.

Il est temps pour nous de laisser de côté notre timidité et nos appréhensions afin de libérer notre véritable authenticité. En avant pour un agréable voyage !

**Regard de l'autre et Timidité...  
S'en libérer pour réussir !**

## **Une boîte trop étroite**



Tout commence par une boîte. Une boîte dans laquelle certains souhaitent nous faire rentrer mais qui, malheureusement, se révèle bien trop petite pour nous. Pourtant, nous avons essayé de nous fondre à l'intérieur de celle-ci mais, rien n'y fait, elle reste trop étroite pour nous.

**Regard de l'autre et Timidité...**  
**S'en libérer pour réussir !**

À l'extérieur, l'humeur générale n'est pas à la rigolade et l'on ressent très rapidement des regards accusateurs se poser sur nous. De l'avis général, nous manquons sévèrement de bonne volonté car, de toutes les personnes qui sont confinés dans ces boîtes, mis à part nous, aucune ne semble faire d'histoire. Chacun accepte le sort qui lui est prédéfini et rentre sagement dans le rôle qui lui est destiné.

Pourquoi faire tant d'histoire ? Pourquoi ne pas agir comme tout le monde, se plier aux ordres et rentrer une bonne fois pour toutes dans les rangs ?

Peut-être que la majorité a raison ? Peut-être même qu'elle a toujours eu raison ? Ainsi il serait peut-être temps d'arrêter de paraître tel un mouton noir et nous fondre tranquillement au sein du troupeau des honnêtes gens.

*« Non, les braves gens n'aiment pas que l'on suive une autre route qu'eux »*

**Georges Brassens**

La vie en communauté et, sur une échelle plus grande, la vie en société imposent un certain nombre de rites à suivre. Cela semble tout à fait compréhensible car, sans ces différents protocoles il deviendrait difficile de maintenir une certaine cohésion entre chaque membre d'une même communauté. De cette contrainte vient s'insérer plus ou moins implicitement l'utilité de rôles prédéfinis pour chacun.

**Regard de l'autre et Timidité...**  
**S'en libérer pour réussir !**

Or, c'est au moment de déterminer les rôles que les choses commencent à se compliquer. Au départ, on ne s'en rend pas bien compte car cela nous permet de fixer un cadre. Cependant, après quelques temps, ce sympathique costume fait pour nous commence à nous gêner. Nous voilà pris au piège par des rôles bien trop restreints pour nous.

« Quel est ton rôle au sein du groupe / Quel est ton titre au sein de la société ? »

Je suis charpentier, je suis ingénieur, je suis le leader du groupe, je suis le boute-en-train, je suis le réactionnaire, je suis la mère de famille, je suis le séducteur, je suis l'enfant gâté, je suis le fonctionnaire...

Ces quelques phrases sont-elles suffisantes pour définir qui nous sommes et ce, de manière permanente ?

Il est évident que non. Pourtant, il semblerait que cette description soit suffisante au plus grand nombre pour se faire une idée de votre personne. Malheureusement, ce n'est pas suffisant.

**Voilà donc, comment l'on se retrouve enfermé dans une boîte !**

Le constat en lui même peut-être gênant mais, nous arrivons malgré tout à conjuguer avec cette perception biaisée et avancer sans que cela nous trouble réellement. Mais, qu'en est-il lorsque ce rôle, cette boîte qui nous est attribué ne correspond plus ou peu à ce que nous sommes ?

Pire encore, imaginons que nous n'ayons pas conscience de l'incohérence entre notre rôle et notre véritable personnalité, agissant ainsi d'une façon complètement opposée à notre naturel.



**Regard de l'autre et Timidité...**  
**S'en libérer pour réussir !**

La difficulté est là, que l'on parle de boîte ou de rôle, dès que nous sommes catalogués, il devient difficile pour nous d'exister tel que nous sommes et non tel que l'on nous représente.

Mais alors, pourquoi certains semblent n'éprouver aucune difficulté à se retrouver dans une boîte ?

Je pense que c'est une question de caractère et de boîte. En effet, malgré ce que l'on pourrait croire, nombre d'entre nous ne ressentent ni la force, ni l'envie de bousculer et remettre en question leur condition.  
*“C'est comme cela, et pas autrement !”*

Avons-nous le droit et les moyens de changer des choses acquises, et revenir sur des statuts et à-priori établis par la communauté ? Plus encore : avons-nous la permission ?

Ces questions démontrent l'influence et l'autorité dont peuvent faire preuve groupes et sociétés sur notre désir d'être nous-même. Ce point allant même jusqu'à susciter en nous des craintes pouvant se manifester entre autre par de la timidité ou une peur vis-à-vis du jugement des autres.

Dès lors, nous comprenons plus aisément, que sortir de notre boîte n'est pas si facile qu'il n'y paraît. Pourtant il en va de notre propre liberté. Oui, la liberté d'être qui nous sommes, un droit qui semble des plus légitime. Voilà pourquoi, au fil des chapitres de ce livre nous allons voir comment enfin sortir de ces boîtes mais surtout,

**Regard de l'autre et Timidité...  
S'en libérer pour réussir !**

comment nous libérer du poids de la timidité ainsi que du jugement des autres pour enfin retrouver notre authenticité. C'est alors que nous pourrons libérer tout le potentiel de notre véritable personnalité.

**Il est maintenant temps de laisser tomber toutes ces boîtes pour enfin devenir libre de notre destiné !**

Prêt pour le voyage ?

**Pour connaître la suite, découvrez dès à présent la version intégrale du guide :**  
**<http://nicolaspene.fr/regard-rc>**

**© Copyright 2011 Nicolas Pène - Tous droits réservés**