



GENEVIÈVE MAHIN

# Regard de l'autre et confiance en soi

**Très souvent, quand on aborde les thèmes d'image de soi, de confiance en soi, ou d'amour de soi, nous abordons la notion du regard de l'autre. Ce regard, dont sommes nombreux à vouloir nous détacher, est pourtant fondamental pour nous construire et vivre pleinement.**

**En quelques lignes Geneviève Mahin, psychothérapeute, vous propose quelques pistes pour mieux le comprendre et l'apprivoiser, afin de vivre pleinement la relation à soi et à l'autre.**

## Enfance

Quand il arrive au monde, le bébé est normalement accueilli par le regard de sa mère, principale figure d'attachement et, par ce biais, entre dans la relation humaine. Si le regard est accueillant, sans être fuyant ou envahissant, il permettra au bébé de développer sa sécurité de base.

Ensuite, à chaque étape de son développement, l'enfant s'appuiera sur le regard idéalement ajusté et bienveillant de sa mère pour se construire en sécurité. Il développera ainsi une conscience du Soi, séparé de l'autre, capable d'aller et venir dans la relation et de gérer de mieux en mieux les différentes interactions avec son environnement.

## Adolescence

Lors de cette période charnière, le regard de ses parents, de ses pairs et de ses guides va jouer un rôle fondamental dans la capacité de l'adolescent à accueillir les changements qui surviennent pour lui.

Si l'attachement a pu se construire de façon ajustée, sa contenance sera suffisante pour vivre harmonieusement ces moments constitutifs du socle de l'identité.

## Et ensuite...

Pendant le reste de sa vie, l'adulte s'engagera dans ses relations et ses projets au travers des schémas relationnels développés lors de l'enfance et de l'adolescence. Il n'aura alors de cesse de jongler avec les manques ou les possibilités d'expansion. Un attachement sûr permettra à l'individu de se mouvoir avec plus de fluidité entre les différents enjeux relationnels de sa vie, au contraire d'un attachement insécure qui aura des répercussions négatives sur son estime, sa confiance en lui et son expansion.

## La place du regard de l'autre ?

Le regard de l'autre peut être vécu comme extrêmement violent et pourtant, nous ne pouvons exister en l'évitant de notre réalité. Par contre, alors qu'en tant qu'enfant, voire adolescent, le regard de l'autre est constitutif de notre développement, il ne l'est plus une fois arrivé à l'âge adulte. Chacun peut à cette étape choisir la place qu'il lui donne en fonction des personnes et des enjeux. Ainsi, même si pour appartenir à une société, nous sommes amenés à respecter certaines règles tacites ou explicites, nous pouvons cependant choisir la façon dont nous accueillons le regard de l'autre parce que nous n'en sommes plus dépendants pour notre développement physique ou psychique.

## Quelles pistes pour bien vivre le regard de l'autre ?

### Prendre conscience

- Prendre conscience de ce que le regard de l'autre me fait vivre. Identifier la différence entre le regard de mes amis, ma famille, mes collègues, etc. Quelles sont les émotions que cela suscite en moi ?
- Quelles sont les sensations physiques que cela génère pour moi ? Où puis-je les sentir dans mon corps ? Comment puis-je les décrire ?
- Quelles sont mes pensées sur le regard de l'autre ? Qu'est-ce que je veux et pourquoi ?

### Accueillir

- Bénéficier du soutien d'une personne proche pour vivre de la bienveillance, de l'accueil et de la tendresse.
- Développer de l'empathie pour les parts de nous en souffrance, de l'auto-compassion, de la douceur.
- S'offrir un espace thérapeutique où, grâce à une relation sécurisée, nous pourrions réparer les blessures d'attachement.

### Comprendre

- Prendre le temps de comprendre que si le regard de l'autre nous blesse, c'est que notre Soi a manqué de réparation lors d'une blessure.
- Identifier les étapes importantes de notre scénario et mettre de la lumière sur ce que l'on a vécu.
- Relier les sensations, les émotions, les pensées, les événements pour identifier le sens de nos schémas répétitifs.
- Accepter que le regard de l'autre ne parle que de l'autre et aucunement de nous et que, très souvent ce qui nous blesse dans son regard, ce n'est que le reflet de ce que nous pensons de nous-même.



### Choisir

- Reprendre notre responsabilité sur ce que nous décidons de vivre aujourd'hui, sachant ce dont nous avons manqué.
- Retrouver notre pouvoir sur nos choix et sortir de l'éventuelle position de victime

### Passer à l'action

- Décider des pas à poser pour transformer la situation
- **Envisager un travail corporel**
- Démarrer un éveil de la conscience (respiration, méditation, etc.)
- S'offrir un accompagnement thérapeutique

### Tenir un journal

- Choisir de transformer des croyances qui limitent notre expansion
- **Répéter**
- Parce que comme pour tout changement, notre cerveau plus archaïque va prendre peur et nous mettre des bâtons dans les roues, il sera important de trouver des pistes pour persévérer malgré l'inconfort. Notre cerveau n'aime pas la nouveauté et l'inconnu, nous devons donc répéter de nombreuses fois des expériences réparatrices pour sortir de nos schémas limitants.

## Mon journal et moi

COMMENT ILLUMINER MON QUOTIDIEN

Geneviève Mahin



## Mon Journal et moi, un outil pour apprendre à s'aimer

Suite à « Mon assiette et moi », publié aux Éditions Racines en 2020, Geneviève Mahin revient avec un second ouvrage « Mon journal et moi » dans lequel elle partage une foule de conseils et de pistes concrètes pour prendre soin de soi, augmenter sa confiance et apprendre à s'aimer.

Sous forme d'agenda intemporel, que l'on peut commencer à n'importe quelle saison, ce journal vous permettra d'expanser chaque sphère de votre vie au travers d'expériences concrètes, de conseils, de recettes gourmandes et de mini défis. Complété par un programme d'accompagnement en ligne « LoveYourSelf », cet ouvrage est un outil ludique et complet pour devenir sa propre coach et sa meilleure amie.

29,95€ - 272p [www.racine.be](http://www.racine.be)



**Fanny Antoine**  
Rédactrice en chef

## L'auteur

Geneviève Mahin est nutritionniste, psychothérapeute et coach certifiée. Formée en Gestalt, EMDR et PCI, elle accompagne les femmes qui veulent retrouver confiance en elles pour vivre pleinement la richesse de leur vie.

[www.genevievemahin.be](http://www.genevievemahin.be)