

COMMENT SE LIBERER DU REGARD DES AUTRES



Table des matières

COMMENT SE LIBERER DU REJET ?	3
Qu'est-ce que le rejet ?	3
D'où vient le rejet ?	3
L'avantage du schéma inconscient de rejet	4
L'inconvénient du schéma inconscient de rejet.....	4
En quoi le rejet est une illusion ?	5
Comment se libérer du rejet	6
En intégrant l'opposition	6
En percevant la bienveillance derrière le rejet	6
COMMENT SE LIBERER DES JUGEMENTS QUI M'AFPECTENT ?	8
Qu'est-ce que le jugement ?	8
D'où vient le jugement ?	9
Pourquoi Marc réduit Sylvain à "incompétent" ?	9
Perception de la complexité limitée.....	9
Le jugement permet de se donner de la valeur	10
Pourquoi je suis touché par le jugement ?.....	11
Pourquoi la valorisation de l'extérieur est un jugement ?.....	11
Pourquoi je projette mon expérience intérieure à l'extérieur ?.....	12
Comment se libérer du regard des autres ?.....	13
En identifiant le mécanisme inconscient du jugement	13
Identification de la croyance à l'origine du jugement.....	13
Identifier son expérience intérieure.....	14
Pourquoi les personnes qui me juge m'aident à être la libre ?.....	14

Comment se libérer du rejet ?



Qu'est-ce que le rejet ?

Alexis est un comptable au sein d'un service comptabilité d'une entreprise. Ses collègues se moquent de son style vestimentaire. Alexis se sent rejeté par ses collègues.

Alexis ressent un rejet, car il ne se sent pas en lien avec ses collègues. Il ressent comme une **distance** entre lui et ses collègues. Il a l'impression de ne pas être aimé et c'est assez douloureux pour lui.

D'où vient le rejet ?

La construction de ce schéma inconscient vient de notre enfance. Nous avons besoin d'avoir la nourriture affective nécessaire à notre développement sinon nous mourrons (Voir [l'expérience de Frédérique II](#)).



Lorsque nous sommes enfant, le rejet est perçu par l'inconscient comme un **risque de manquer de nourriture affective** nécessaire à notre survie. Le rejet engendre donc une **peur de mourir**. L'inconscient met en place "**une sentinelle**" qui scanne l'extérieur pour identifier les risques de rejet. Afin d'y répondre, en adaptant notre comportement pour plaire à notre entourage et avoir l'amour et la sécurité, essentiel à notre développement.

L'avantage du schéma inconscient de rejet

L'avantage de cette "sentinelle" inconsciente est que nous cherchons inconsciemment, à être en lien avec les autres. Ce qui va faire que nous allons nous adapter aux références de notre environnement et les intégrer.

L'inconvénient du schéma inconscient de rejet

L'inconvénient de cette "sentinelle", c'est qu'elle a été créée dans l'enfance et qu'elle ne peut pas gérer la complexité. Ceci vient du fait, qu'avant 7 ans, la partie du cerveau qui gère la complexité (néocortex) n'est pas développée.

La sentinelle croit que pour être aimé, il faut avoir "le bon comportement". Et quand, le prétendu "bon comportement" ne permet pas d'avoir l'amour de l'autre, la sentinelle va vouloir fuir ou changer l'extérieur.



Cette sentinelle inconsciente, ne perçoit pas que nous ne pouvons pas plaire à tout le monde. Elle est **en quête de LA méthode** qui permettra d'être **aimé par tout le monde**. Elle sera toujours en fonctionnement dans cette quête d'**acceptation ABSOLU**, une quête de perfection. Elle sera comme un hamster qui court dans sa roue. Sans jamais réussir à atteindre "la perfection".

La sentinelle, ne voit pas que nous sommes comme le chocolat. Certains pensent que le chocolat est bon. Or c'est faux ! Car si le chocolat était bon, tout le monde l'aimerait, ce qui n'est pas le cas. Le chocolat n'est ni bon, ni mauvais. Le chocolat a un goût. Certains aiment son goût, d'autres non (même si c'est plus rare à ma connaissance ;)

Le **jugement "bon" ou "mauvais"** n'a rien avoir avec le chocolat. Il vient de l'expérience de la personne qui mange le chocolat. Et de **son ressenti** lors de cette expérience. Soit **il juge son expérience** agréable, soit il la juge désagréable. Et au lieu de prendre la responsabilité de son expérience, de son ressenti, il projette ce jugement sur l'extérieur. Et juge le chocolat.

Le chocolat est neutre dans cette histoire, il n'a pas le pouvoir d'être aimé ou non. **Il peut juste "être"**.

Nous sommes pareil que le chocolat, nous avons un "goût". Certains vont aimer notre goût et d'autres non. Nous ne pouvons pas être aimés par tout le monde. Les personnes qui en apparence nous jugent, se jugent elles même. Elle juge leur expérience et n'en porte pas la responsabilité.

A la lumière de ses explications, Alexis se rend compte que ses collègues parlent d'eux. En se moquant de son style vestimentaire, ils sont en train de dire : « Je ne pourrais pas m'habiller comme ça, car ce n'est pas mon goût »

Il prend aussi conscience, que si ses collègues étaient habillés comme lui, ils ne se sentiraient pas bien. Inconsciemment, ils ne se sentiraient pas aimable.

Pour leurs inconscients, il est dangereux de ne pas avoir un style vestimentaire "jugé bon". Ses collègues ne s'aiment pas suffisamment pour s'affranchir du regard des autres. Ils se donnent de la valeur en fonction du regard des autres. Ils sont enfermés dans leurs croyances « Si j'ai tel image, je ne suis pas aimable ».

Le jugement est révélateur d'une stratégie inconsciente de survie. Le jugement que je porte sur l'autre et le jugement que je porte sur moi. Car l'objet du jugement est interdit pour moi.

(Ici, l'objet du jugement est le style vestimentaire)

Alexis, se sent compatissant envers ses collègues et sa sensation de rejet se dissipe.

En quoi le rejet est une illusion ?

Comme nous venons de le voir, pour les collègues d'Alexis, un style vestimentaire "jugé bon" est un moyen pour avoir l'amour et la sécurité au sein d'un groupe.

Quand les collègues voient le style vestimentaire d'Alexis, leurs inconscients ont cette vision :

« Alexis ne peut pas avoir l'amour et la sécurité avec ce style vestimentaire ».

L'inconscient des collègues va donc tenter d'amener Alexis dans leur vision, afin que, selon eux, Alexis puisse être aimable, puis vivre l'amour et la sécurité.

Suite à cette explication, je demande à Alexis, pourquoi, d'après lui, ses collègues dépensent de l'énergie et du temps de leur vie pour lui ?

*Alexis prend conscience que ses collègues dépensent du temps et de l'énergie pour l'amener vers ce qui est bon pour eux, pour qu'il puisse lui aussi y goûter. Il prend conscience que le **rejet** apparent, est un acte d'amour. Un acte d'**amour conditionnel** certes, mais un acte d'amour par rapport à leurs moyens, à leurs structures inconscientes, à leurs visions de la vie.*



Le plus souvent, nous regardons le comportement, sans aller voir en profondeur pour y découvrir l'intention qui est cachée derrière. En se focalisant sur l'intention, nous pouvons percevoir la bienveillance derrière ce qui est perçu comme un rejet. Le rejet est de l'amour conditionnel. Le rejet est une façon d'aimer, limitée par mes croyances, limitée par mon histoire de vie.

Comment se libérer du rejet

En intégrant l'opposition



Comme nous l'avons vu, le chocolat est aimé par les uns et pas par les autres. Il s'agit d'une expérience différente et non d'un conflit.

L'objet est d'intégrer que **nous parlons toujours de nous, de notre expérience**. Et que deux expériences en opposition ne sont pas conflictuelles, mais juste deux faces d'une même pièce.

Ici l'expérience avec le chocolat donne des résultats différents :

- J'aime
- Je n'aime pas

Je peux très bien ne pas aimer le foot, sans pour autant juger ce sport et ses pratiquants. Il s'agit de mon expérience.

Le fait que je n'aime pas le foot est mon "goût", ma "couleur", ... et fait partie de mon unicité.

Ce n'est ni bon, ni mauvais, c'est !



Pour **intégrer l'opposition** et ainsi ne plus subir le rejet, je peux utiliser les **mantras** suivants :

- Par rapport aux jugements que les autres portent sur moi :
 - **"Je suis comme le chocolat, j'ai un goût"**
- Par rapport à mes jugements que je porte sur les autres :
 - **"Il est comme le chocolat, il a un goût"**

Apprécier les différences de goût de chacun, c'est comme apprécier différentes couleurs sur un tableau. C'est apprécier l'œuvre qu'est la vie.

En percevant la bienveillance derrière le rejet



Une personne qui me juge, qui me rejette est une personne qui me demande de venir dans ses croyances, qui lui permettent d'avoir l'amour et la sécurité selon sa vision.

C'est du temps de sa vie et de l'énergie dépensée dans le but de m'amener là, où selon lui, c'est "sûr". Il s'agit d'un acte d'amour conditionnel.

J'ai comme vision que mes protections, mes croyances, ... sont comme un bunker construit par mon inconscient, dans lequel je suis en sécurité. Et ce qui est à l'extérieur du bunker est perçu comme un champ de mine.

Juger quelqu'un, revient à vouloir sortir cette personne du champ de mine et la ramener dans mon bunker. L'intention est bienveillante, même si c'est motivé par de la peur. La peur explique pourquoi il peut y avoir de l'agressivité.

Quand je me focalise sur l'intention de la personne qui me juge, qui est de me mettre en sécurité, je perçois la bienveillance.

Je peux reconnaître son intention et, en toute bienveillance, décliner son invitation. Sans rejet de ma part, juste en exprimant le fait que je suis différent et que j'aime autre chose. Mon goût est différent du sien, c'est tout.

Ca n'empêche pas qu'il réagisse de la même manière, mais mon regard change, car je suis connecté à son intention et non son comportement. Ainsi, je vois l'énergie qu'il met pour ma sécurité, selon sa vision. Je peux être compatissant en déclinant sa proposition et choisir ce que j'aime.

Je peux regarder l'intention qui est derrière le rejet et voir l'amour en toute chose, ou limiter mon regard au comportement et souffrir.

Le sage montre la lune l'idiot regarde le doigt

Sébastien Thomelin

Comment se libérer des jugements qui m'affectent ?



Qu'est-ce que le jugement ?

Sylvain est consultant au sein d'une entreprise de marketing et Marc, son responsable, le juge d'incompétent. Sylvain est affecté par ce jugement et il est en colère vis-à-vis de Marc.

Dans cette situation, nous voyons que Sylvain prend le jugement de Marc très à cœur. Comme si, ce jugement le définissait en tant qu'être : "JE SUIS incompétent".

Or chaque être humain a de multiples facettes, je peux être :

- Comptable (métier)
- **ET** musicien (passion)
- **ET** papa (fonction familiale)
- ...

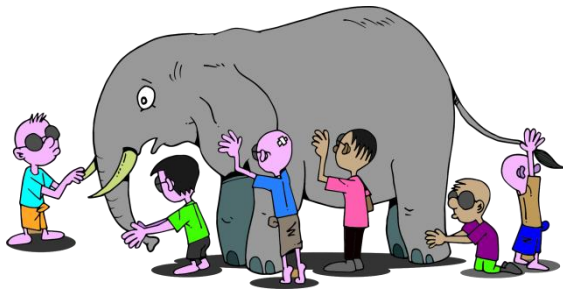
De plus, notre conscience ne peut se focaliser que sur une facette à la fois (même si c'est une demi-seconde). Nous sommes composés de nombreuses facettes et en même temps, une facette est un trait de notre personnalité.

Si j'ai une vision simpliste d'un être humain, je vais le réduire à une seule facette. **Le jugement est une simplification de la complexité qu'est la réalité**, qu'est l'être humain.

Dans le cas du jugement "incompétent", Marc a réduit l'être humain Sylvain à incompetent.

D'où vient le jugement ?

Pourquoi Marc réduit Sylvain à "incompétent" ?



Marc parle de sa perception de la réalité. Dans sa vision des choses, il y a des personnes compétentes et incompetentes. Il y a une hiérarchie.

Cependant, pour définir une personne, il faudrait pouvoir avoir une vision exhaustive des facettes qui la compose. Or, il y a une telle complexité, qu'il est impossible d'y avoir cette vision.

Notre cerveau, n'a pas les moyens de percevoir la complexité de la réalité en conscience.

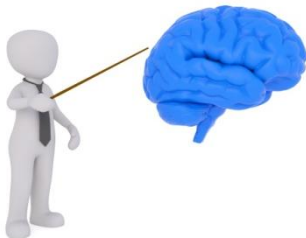
Perception de la complexité limitée

Si nous prenons, par exemple, l'expérience de prendre un verre avec un ami dans un bar. Nous avons le même environnement et nous n'allons pas percevoir la même chose.

Peut-être que j'aurai retenu, la couleur de la tapisserie, la texture du vernis de la table, le timbre de la voix du serveur, ...

Lui ne se rappellera pas de la couleur de la tapisserie, mais aura un ressenti agréable du lieu. Il se souviendra de l'ambiance, de la chemise du serveur qu'il trouvait sympa, ...

Bien que nous ayons le même environnement, **l'inconscient n'est pas capable de tout apporter à notre partie consciente.**



L'inconscient peut traiter 400 milliards de bits d'informations par seconde, alors que le conscient traite seulement 2000 bits d'informations par seconde. L'inconscient filtre donc la réalité afin d'apporter un certain nombre d'information à notre part consciente. L'inconscient ne va pas filtrer la même chose, pour chaque individu. Ce qui fait que pour le même contexte, l'expérience vécue sera différente.

Il nous est donc impossible d'avoir consciemment une vision exhaustive des nombreuses facettes qui compose une personne. **L'inconscient, va donc filtrer la réalité par rapport à nos croyances inconscientes.**

Marc, n'ayant pas la capacité de percevoir la **complexité**, l'inconscient va la **réduire** afin d'**assurer un "contrôle" sur la réalité**. Dans le but d'obtenir un environnement sécurisé. La croyance sous-jacente étant : "*Tant que je suis dans le connu, je suis en sécurité*". Le connu étant ce que j'ai appris via ma famille, l'école, ...



Dans son histoire de vie, Marc a appris qu'il y avait des personnes compétentes et des personnes incompetentes. Que ça soit dans son environnement familiale ou à l'école avec le système de notation. Il a appris que nous pouvons être "notés" par l'extérieur, évalués par l'extérieur.

***Celui qui évalue est celui qui donne la valeur.** On lui a donc appris que sa valeur ne venait pas de lui, de l'intérieur, mais de l'extérieur. Etant donné qu'il a cette croyance, il a aussi l'autre face de la pièce qui est. Je suis aussi, celui qui donne de la valeur sur l'extérieur.*

Marc, en tant que responsable, n'a pas conscience de cette croyance et, inconsciemment, il est persuadé que c'est LA Vérité. Il donnera donc de la valeur sur l'extérieur et en conséquence subira la valeur que l'extérieur lui donnera.

Marc subit la valeur que ses supérieurs hiérarchiques lui donnent. Marc subit les jugements de ses supérieurs, car intérieurement, il croit à la hiérarchie basée sur la compétence et l'incompétence. Il juge de la même manière. Il ne fait que subir ses propres jugements, ses propres croyances.

Le jugement permet de se donner de la valeur



Les conséquences de l'histoire de vie de Marc, font qu'il va juger Sylvain "incompétent". Or, il ne s'agit pas de Sylvain, il s'agit de sa manière de se donner de la valeur. En effet, en jugeant Sylvain d'incompétent, il se juge lui de "compétent".

Ayant appris que la valeur ne vient que de l'extérieur, Marc ne peut pas reconnaître sa valeur. Car reconnaître sa valeur, c'est une évaluation intérieure. **Pour l'inconscient, l'évaluation intérieure, c'est se coupé de la référence commune** du bien et du mal. C'est se **couper du lien** qu'apporte cette référence et des personnes y adhérant. Et se couper du lien de ces personnes, c'est se **couper de l'amour**. Et pour l'inconscient, se couper de l'amour est synonyme de **mort**.

L'inconscient fera donc tout pour éviter de se couper de ce lien qu'est la référence. Et par conséquent, il fera tout pour éviter de se donner de la valeur depuis l'intérieur.

L'intention de l'inconscient est de maintenir un lien avec une référence commune pour que nous vivions le bien être. Même si la stratégie mise en place à l'effet inverse. Notre inconscient fait en sorte de nous valoriser en passant par l'extérieur. Pour ça, il juge l'autre, pour se valoriser par comparaison. Bien que l'intention soit le bien-être, le résultat n'est pas au rendez-vous. Car les jugements apporteront des tensions.

Pourquoi je suis touché par le jugement ?



Concernant le jugement d'incompétence de Sylvain, il s'agit d'une façon de se valoriser. Il n'y a pas de personnes compétentes ou incompetentes. Il n'y a que des personnes qui ne correspondent pas à nos besoins, à nos attentes.

Pour que Sylvain croie ce que Marc lui dit, il doit croire qu'il y a des personnes compétentes et incompetentes. Si Sylvain subit le jugement de Marc, c'est qu'il juge aussi avec le même filtre compétent/incompétent. La croyance sous-jacente est la même : "la valeur vient de l'extérieur".

Sylvain est affecté car il a la même croyance que Marc. Il juge de la même manière que Marc. Sylvain n'est face qu'à lui-même.

Pourquoi la valorisation de l'extérieur est un jugement ?



Nous percevons les jugements de dévalorisation, mais rarement les jugements de valorisation. Si je crois que la valeur est définie par l'extérieur, qu'il est possible de dire que le chocolat est bon ou non, je donne de la valeur à l'extérieur. Même si je me base sur une analyse intellectuelle, des études scientifiques, ... Je porte des jugements, qui peuvent être :

- C'est bon, c'est mauvais
- C'est bien, c'est mal
- Sympa, pas sympa
- Gentil, méchant
- ...

Si je juge quelqu'un de sympa, je ne vois pas que je suis en train de lui donner de la valeur. Quelle position j'adopte pour pouvoir évaluer l'autre ?

Je ne suis pas son égal et ainsi, sans le voir j'instaure la division. Le germe de tout conflit. Par exemple, en jugeant un ami de "gentil", je dis indirectement, qu'il y a des "méchants". Je pose le cadre gentil/méchant permettant le conflit.

En projetant mon expérience intérieure à l'extérieur, je juge et, sans même en avoir conscience, je contribue à la guerre dans le monde.

Pourquoi je projette mon expérience intérieure à l'extérieur ?



Je projette à l'extérieur, pour ne pas reconnaître mon expérience intérieure, afin de garder le lien avec la référence commune, venant de mon histoire de vie. Ceci, pour des raisons de survie.

Le fait de ne pas reconnaître l'expérience intérieure, fait que je ne peux pas en porter la responsabilité de cette expérience. Inconsciemment, je ferai porter la responsabilité de ce que je vie à l'extérieur.

- Expérience intérieure : "Je suis triste de ne pas pouvoir entrer en lien avec toi"
- Projection sur l'extérieur : « Tu es con"

Le jugement est un stratagème de l'inconscient pour ne pas prendre la responsabilité de son expérience. Et ainsi, garder le lien avec la référence commune pour se protéger du regard des autres.

Si je dis que le chocolat est mauvais, le regard se dirige vers le chocolat. Si désaccord il y a, il sera dirigé vers l'extérieur. Le but est de se préserver de tout regard extérieur, afin d'avoir l'amour des autres.

L'inconvénient de ce stratagème, c'est que pour éviter la responsabilité, l'inconscient projette à l'extérieur l'expérience intérieure. Il n'y a pas de JE qui aime ou n'aime pas. Nous perdons notre individualité, notre unicité. Il n'y a que l'extérieur, que le jugement, que la pensée. Notre intérieur, notre ressenti est réduit au minimum. Notre identité est perdue dans la référence extérieure (code sociétaux, familiaux, ...), dans les concepts.

Les concepts deviennent un refuge, qui assure un certain niveau de sécurité au détriment de notre individualité. Pour notre sécurité, nous perdons notre individualité, notre liberté. La sécurité est sensée nous apporter le bien-être et nous nous retrouvons privé de liberté.

Nous devenons ainsi, prisonniers du regard des autres et en subissons les désagréments, alors que l'intention originelle est notre bien-être.

Comment se libérer du regard des autres ?

En identifiant le mécanisme inconscient du jugement



L'objet est de prendre conscience du mécanisme inconscient du jugement. Celui-ci qui nous amène à l'extérieur de nous même, et nous coupe nous notre intériorité, de notre individualité. Je ne peux pas faire évoluer ce que je ne vois pas. Il s'agit avant tout de voir, sans porter de valeur bien/mal. Juste voir, pour mettre ce mécanisme en conscience.

Identifier les jugements de dévalorisation

Il s'agit de prêter attention aux jugements de dévalorisation :

- Que je reçois
- Que je donne

Identifier les jugements de valorisation

Pour pleinement identifier le mécanisme du jugement, il est important de prendre conscience de nos jugements de valorisation. De prendre conscience que nous sommes en train de donner de la valeur à l'extérieur, même si ce type de jugement est communément accepté. Or, un jugement de valorisation n'existe, que s'il a son jugement de dévalorisation. Le jugement est comme une pièce de monnaie. Il a deux faces (gentil/méchant). L'objet est d'identifier la pièce du jugement en entier et non une seule face. Il s'agit d'identifier le principe de division du jugement (valorisation/dévalorisation), à la source des tensions.

Il s'agit de prêter attention aux jugements de valorisation :

- Que je reçois
- Que je donne

Identification de la croyance à l'origine du jugement

Une fois que nous avons identifié les deux faces de la pièce du jugement, nous pouvons identifier la croyance sous-jacente, en se posant les questions :

- A quoi je crois pour être affecté ?
 - Je suis gentil, il est méchant
- Quelle est notre croyance commune ?
 - Principe Gentil/Méchant

Et se rappeler que nous ne sommes pas capable de percevoir la complexité d'une personne, car notre conscient traite seulement 2000 bits d'information sur les 400 milliards bits d'information auxquels notre inconscient a accès. Prendre conscience que cette croyance est une vision limitée de la réalité. La croyance a pour but de nous assurer d'être dans le connu, d'être en sécurité, afin de vivre le bien être.

Puis, se poser les questions :

- Est-ce que cette croyance, m'apporte la sécurité et le bien-être ?
- Est-ce que je peux être sûr que la personne ou la situation, devrait, ou ne devrait pas, être telle qu'elle est ?

L'objet est d'élargir, notre perception du monde qui nous entoure, afin d'en appréhender un peu plus sa complexité. C'est la simplification qui apporte les tensions et les souffrances.

Identifier son expérience intérieure



Comme nous l'avons vu plus haut, la projection à l'extérieur vient de protection qui vise à répondre à la référence commune pour garder le lien. Et qui a comme conséquence d'éviter d'exprimer sa propre expérience.

Il s'agit ici, de **se recentrer sur son ressenti**. Et de prendre conscience que ce qui est jugé bon ou mauvais à l'extérieur est, en fait, une émotion en soi.

Puis, **goûter ce ressenti**, comme si je goutais un gâteau, même si intérieurement, je le juge "désagréable".

Il peut y avoir des allers-retours entre la projection à l'extérieur (intellect) et le ressenti. Revenir au ressenti, jusqu'à être à l'aise en présence de ce ressenti.

En passant par les sens, on accède à l'essence

Pourquoi les personnes qui me juge m'aident à être la libre ?

Les jugements qui m'affectent, ne font que mettre en lumière les croyances qui m'emprisonnent.



A la lumière du mécanisme du jugement, Sylvain prend conscience qu'il était en colère à cause d'une croyance. Et que Marc n'est en rien responsable de ce qu'il vit. Il prend conscience, qu'il porte en lui le principe de hiérarchie et de division. Et par conséquent, le principe du conflit. Il voit que Marc n'a été que le révélateur de cette division qui était en lui.

Sylvain voit clairement que Marc ne parle que de sa façon de percevoir la réalité. Et non de lui. Sa colère vis-à-vis de Marc se dissipe. Puis il voit que Marc subit l'évaluation de l'extérieur et la pression que cela génère chez lui. Sylvain est même surpris d'avoir de la compassion pour Marc, alors qu'il avait de la colère avant.

Les personnes qui me dérangent sont des révélateurs des barreaux de ma propre prison. Ils mettent en lumière ce qui est dans l'ombre, afin de m'en libérer.

Sébastien Thomelin