

Image de soi & regard des autres

Est-ce que l'image que tu as de toi vient vraiment de toi... ou aussi du regard des autres ?

Aujourd'hui, on peut avoir l'impression que l'image de soi dépend surtout du regard des autres, notamment avec les réseaux sociaux. Mais en clinique, ce qui est important, ce n'est pas seulement le regard actuel, c'est la manière dont ce regard a été intégré au fil du temps.

Le regard des autres joue un rôle dans la construction de l'image de soi, c'est un processus normal. Mais il ne constitue pas la seule base. Il y a aussi ce que l'on ressent, ce que l'on vit, et la manière dont on interprète ses expériences.

Est-ce que tu arrives à faire la différence entre ce que tu ressens... et ce que tu penses devoir renvoyer ?

Une image de soi qui s'intériorise

L'image de soi se construit progressivement à partir des expériences relationnelles.

Dans les interactions, une personne reçoit des retours implicites ou explicites, à travers les réactions, les attitudes, les attentes ou les remarques. Cela permet de comprendre comment se situer, ce qui est valorisé, et comment exister dans un groupe.

Avec le temps, ces expériences deviennent internes. Une personne peut alors développer une manière de se percevoir qui ne vient plus uniquement de son ressenti, mais aussi de ce qu'elle a appris sur elle.

Ces repères internes ne viennent pas uniquement des autres, mais aussi de la manière dont la personne a vécu et interprété ses expériences.

Ce fonctionnement est souvent automatique et inconscient. Il permet de s'adapter, mais il peut aussi enfermer dans une image de soi qui ne correspond pas toujours à l'expérience réelle.

Est-ce que l'image que tu as de toi s'est construite à partir de ce que tu ressens... ou surtout à partir de ce que tu as appris à renvoyer ?

Se regarder de l'extérieur

Quand ces repères internes prennent beaucoup de place, la personne peut adopter une position d'observatrice vis-à-vis d'elle-même.

Elle ne se vit plus uniquement de l'intérieur. Elle peut se regarder en permanence, anticiper comment elle va être perçue, et ajuster son comportement en fonction de cette anticipation.

Cette capacité à s'observer peut-être utile dans certains contextes, notamment pour s'adapter à un cadre social ou professionnel, à condition qu'elle ne devienne pas constante.

Lorsqu'elle devient automatique, elle peut créer une distance avec ce qui est réellement ressenti.

Est-ce que tu arrives à être dans le moment... sans te corriger en permanence ?

Le décalage interne

Lorsque ce fonctionnement est très présent, un décalage peut apparaître.

Ce décalage se situe entre plusieurs niveaux, ce qui est ressenti, ce qui est pensé, et ce qui est montré.

Par exemple, une personne peut ressentir un inconfort, mais se dire que ce n'est pas légitime. Elle peut aussi adopter un comportement adapté extérieurement, tout en ressentant autre chose intérieurement.

On retrouve ici quelque chose déjà abordé précédemment (cf. *Alignement & Positionnement*), notamment le fait de pouvoir être positionnée sans être totalement alignée.

Ce décalage ne signifie pas qu'il y a un problème, mais qu'il existe plusieurs niveaux qui ne sont pas encore reliés entre eux.

Est-ce que tu te sens en accord avec ce que tu montres... ou est-ce qu'il y a un écart ?

Dans le corps

Ce décalage interne se manifeste aussi dans le corps.

Lorsqu'une personne est très centrée sur le contrôle ou sur l'image qu'elle renvoie, le corps peut devenir plus rigide, plus contenu, ou fonctionner de manière plus contrôlée.

Le contrôle n'est pas forcément problématique, il peut être nécessaire selon les situations. Mais lorsqu'il devient dominant, il peut limiter l'accès aux sensations et à la spontanéité.

Le corps peut alors être davantage dans la gestion que dans l'expérience.

Est-ce que ton corps reflète ce que tu ressens... ou est-ce qu'il montre autre chose ?

Faire la différence entre s'adapter et s'effacer

S'adapter fait partie du fonctionnement humain. C'est une capacité importante qui permet de tenir compte du contexte et de maintenir le lien avec les autres.

Cependant, lorsque cette adaptation devient automatique et systématique, elle peut se faire sans lien avec ce que la personne ressent réellement.

Une personne peut alors ajuster son comportement en fonction de ce qu'elle pense être attendu, plutôt qu'en fonction de son expérience interne.

Dans ce cas, on ne parle plus seulement d'adaptation, mais d'un effacement progressif.

L'enjeu n'est pas de ne plus s'adapter, mais de repérer à quel moment l'ajustement se fait au détriment du lien avec soi.

Dans quelles situations tu t'adaptes et dans lesquelles tu te coupes de ce que tu ressens ?

Conclusion

L'image de soi se construit à partir d'un ensemble d'expériences qui, avec le temps, deviennent internes et influencent la manière dont une personne se perçoit et agit.

Il ne s'agit pas de se couper du regard des autres, ni de s'y conformer entièrement, mais de retrouver un lien plus direct avec son ressenti, afin de rééquilibrer ce rapport entre intérieur et extérieur.

Merci, Shaïna.

