



Vous pouvez nous suivre sur:

 : <https://www.facebook.com/coachingchristian>

 : <https://christian-charlat.com>

 : <https://www.youtube.com/channel/UC5T-IUJYWjCyYhKgsVMJkKg>

 : <https://www.youtube.com/channel/UCuy2Kt-8zuaOnMlr1I9XQeQ>

 : https://www.instagram.com/coachingtips_by_christian/?hl=fr

 : <https://www.linkedin.com/in/christian-charlat-8a50a958/>



Épisode N° 35 « L'opinion des autres »

Bienvenue dans cet épisode n° 35 de coaching Tips le podcast dédié au bien-être et développement personnel.

Aujourd'hui nous allons parler de l'opinion des autres.

Qui n'est pas sensible à l'opinion des autres, leur avis ? Pour être honnête nous le sommes toutes et tous.

Parfois ça peut être l'opinion de personnes qui comptent pour nous, des amis, des parents, des enseignants, son patron, nos clients, nos pairs ceux qui font le même métier que nous, les personnes avec lesquelles nous travaillons.

Parfois ça peut être de parfaits inconnus qui vont donner leur avis sur les réseaux sociaux sur l'un de vos posts ou commentaire par exemple, ou évaluer votre travail.

Tout le sujet que nous allons aborder dans cet épisode ; c'est quelle est la bonne distance à avoir avec l'opinion des autres ? Intuitivement nous savons tous qu'une trop grande sensibilité à l'opinion d'autrui nous expose et peut nous paralyser et puis d'un autre côté si on ne tient pas compte des avis et opinions extérieures on peut se couper d'une source d'information qui peut nous permettre de nous améliorer non c'est ce que certains appellent la critique constructive. On nous a conditionné à accepter la critique constructive ! On verra aussi quoi en penser !

Pour parler de mon cas j'ai passé trop d'années de ma vie à être influencé par l'opinion des autres et souvent à en souffrir. Alors quand je parle en tant que coach de l'opinion des autres je sais de quoi je parle ! Croyez-moi.

J'ai envie de partager avec vous 6 réflexions sur ce sujet qui m'ont aidé à m'en sortir.

1° Chose : il s'agit d'un sujet sur lequel nous n'avons aucune influence. C'est peut-être une affirmation décevante. C'est franchement en dehors de notre contrôle. Je ne sais pas vous mais nous connaissons toutes et tous des personnes qui font des efforts incroyables pour être appréciés de tout le monde ou parfois de certaines personnes. En soi ça n'est pas critiquable ; le problème est que vous ne savez jamais ce qu'il y a dans la tête des gens et par conséquent vous ne pouvez pas partir du principe que vous allez calibrer votre activité, vos réactions en fonction de ce que vous pensez qui plaira à telle ou telle personne ou groupe de personnes.

Moralité vous risquez de courir après l'idée que vous vous faites de leurs attentes. Et ce au détriment de d'agir en fonction de votre intérêt ou de ce que vous pourriez faire.

Il y a un côté factice à se comporter comme ça de surcroît ça n'est pas vous ; c'est l'idée que vous faites de ce que les autres attendent de vous.

Le pire dans tout ça, c'est que même en déployant vos meilleurs efforts vous n'êtes pas certain d'y arriver. C'est difficile de se mettre dans la tête des gens.

A mon avis il vaut mieux concentrer son énergie et son action sur ce que l'on peut contrôler.

2° Chose c'est le sentiment de peur ou de crainte si le mot peur vous paraît excessif qui empêche de vivre sa vie : beaucoup de personnes renoncent à être ce qu'elles sont par peur des réactions, ; à faire ce qu'elles ont envi par crainte de..., d'écrire ce qu'elles ont sur le

cœur par peur de décevoir, de ne pas être soutenu, peur de dire ce qu'elles pensent de peur de... Je pense que cette attitude est également contre-productive. Vous imaginez cette terreur cachée, je pense notamment aux réseaux sociaux ou sous couvert d'anonymat vous avez des personnes qui expriment des choses qui sont purement de la haine ou la volonté de nuire.

Sous couvert d'anonymat vous avez des gens qui se permettent des avis complètement outranciers et caricaturaux. Céder à ces opinions et avis c'est céder à la bêtise et s'empêcher de faire ce que l'on veut faire.

Il y a une phrase que j'aime bien l'art est difficile et la critique est aisée. Ca ne demande aucun effort ni aucun courage de critiquer dans l'anonymat.

De toute façon quoi que vous fassiez vous aurez toujours des personnes qui apprécieront, d'autres qui vous encourageront, d'autres qui n'aimeront pas mais passeront leur chemin et c'est normal on ne peut pas plaire à tout le monde ; et vous aurez une minorité agressive qui tentera de vous atteindre en attaquant violemment ce que vous faites ou pire ce que vous êtes.

Je dirai qu'il faut passer outre nos craintes ou peur. Faire, dire, exprimer ce qui est nous et est en nous sans crainte.

On conserve son authenticité à rester fidèle à ce que l'on est. Les opinions externes sont un point de vue **pas une réalité objective incontestable**.

Quand on crée on s'expose, et si on s'expose on court le risque de se faire critiquer. Mon humble avis la moindre création a mille fois plus de valeur que la critique qui en est faite.

3° A y bien réfléchir s'affranchir du regard d'autrui c'est supprimer une limite à son épanouissement et sa réussite. En se présentant et comportant tel qu'on est on sera aimé pour ce qu'on est ou pas. Mais au moins nous sommes authentiques et intègres. On ne joue pas un personnage. Le poids de l'avis ou de l'opinion des tiers joue souvent comme un frein aux initiatives que l'on souhaite prendre. Donc on délègue aux autres le soin de définir ce qui est bon ou pas pour vous. Ce que nous pouvons nous autoriser. C'est dommage car souvent les opinions sont fondées sur une apparence de ce que la personne croie et pas la réalité. La seule personne qui connaît et maîtrise cette réalité c'est vous.

Je vous assure quand vous décider une bonne fois pour toute de ne plus avoir cette limite vous vous sentirez plus léger et moins touché par les opinions, avis défavorables.

4° Arrêter de se cacher, et s'excuser, de rechercher l'approbation A vrai dire ne pas accepter de se présenter ou s'exprimer tel que l'on est revient à se cacher ! Ne pas exister et tout ça pourquoi par peur du jugement négatif ! De toute façon beaucoup de personnes sont sur un mode jugemental pour franciser un terme anglo saxon assez vrai. J'aime, j'aime pas, c'est bien, c'est nul.

Le problème est que si nous manquons de confiance en nous ou d'estime de nous ces critiques sont inutilement blessantes.

J'ai remarqué que souvent les personnes qui sont dans cette situation finissent par éviter toute initiative, la seule chose qu'ils pensent souhaiter c'est se cacher pour ne pas être dans la ligne de mire des tireurs embusqués un peu partout. Est-ce vraiment une vie ? Avons-nous besoin également de l'approbation des autres avant de faire ce que nous souhaitons réaliser ? Vous connaissez la réponse c'est non ! Car on pourra l'attendre longtemps et on aura en plus plusieurs avis contradictoires si tout le monde pensait la même chose ça se saurait.

5° D'abord si votre opinion sur vous est positive plus de personnes auront tendance à la suivre : L'opinion la plus importante pour moi aujourd'hui c'est la mienne ou celle de mon épouse ou celle de mes filles si je décide que pour tel sujet leur opinion compte. C'est complètement différent de décider ça c'est mon espace de liberté au lieu de subir. Et les critiques constructives ? Comme son nom l'indique ce sont déjà des critiques. Et si on s'en fichait complètement de ces critiques aussi. La seule personne habilitée à exprimer une opinion sur ce que vous faites c'est vous. C'est un peu comme l'expression choisir le moindre mal en oubliant que l'on vient de choisir le mal. Exit les critiques constructives.

6° L'effet miroir : je garde ce concept pour la fin car c'est vraiment le fruit de mon expérience. J'ai remarqué que le jugement des personnes sur les autres leur opinion est vraiment influencée par leur parcours, leurs croyances, leur situation à un moment donné, ce qu'ils vivent, leur état psychologique ; en définitive les personnes qui vous critiquent se parlent à elles même. Vous n'êtes que le miroir auxquelles elles parlent. Une fois ce phénomène compris on se sent beaucoup mieux. Soyez attentif les mots qu'ils ou elles utilisent correspondent à leurs propres défauts ou manques.

Je pense sincèrement que la vie est suffisamment difficile pour en rajouter. Franchement dans la vie on a besoin d'aide, de soutien, de solutions pas de critiques ou jugements de valeurs.



Que pouvons-nous faire cette semaine ?

Si on veut s'affranchir de l'opinion d'autrui en résumé j'ai envie de retenir 3 actions concrètes que l'on peut entreprendre dès aujourd'hui.

1° Décider de s'affranchir de cette limite et prendre conscience que s'en est une qui vous empêche de vivre sereinement. De surcroit vous ne pouvez pas contrôler ce que les gens pensent ou disent.

2° Vivre selon ses désirs et projets les plus profonds. Commencer par avoir une bonne opinion de soi, et arrêter de faire semblant d'être ce que nous ne sommes pas.

3° Considérer que ça n'est pas notre problème mais celui qui émet une opinion, un jugement. Laissez-le ou les avec ça.

Cette semaine, analysez toutes les situations au cours desquelles vous êtes soumis au jugement ou opinion des tiers et voyez dans quelle mesure vous en êtes dépendants. Relisez le script de ce PODCAST pour vous débarrasser une bonne fois pour toute de cette limite !



Consultez nos formations et séminaires en lignes qui peuvent vous être utiles afin de progresser dans vos vies personnelles et professionnelles.

<https://christian-charlat.com/les-formations-en-ligne/>