

Comment moins se soucier du jugement des autres?

À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je n'ai pas confiance en moi et je trouve ça difficile. Qu'est-ce qui peut m'aider?
- Pourquoi je me soucie du jugement des autres?
- Comment faire pour que les jugements des autres m'atteignent moins?

Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante devant un groupe. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊

1. Normaliser le fait de se soucier de la perception des autres

Tout le monde se soucie du jugement des autres. On a envie de plaire, d'être aimé.e.s et accepté.e.s, de bien paraître. On cherche souvent à se comparer et à être comme les autres, on craint d'être mal vu.e.s ou de faire des erreurs. Tout cela, c'est humain, mais parfois, ça nous préoccupe un peu, beaucoup... trop. Et il faut essayer du mieux qu'on le peut de limiter l'impact du jugement des autres sur notre estime personnelle. C'est un défi, mais ça s'apprend!

2. Parler de l'importance du regard qu'on porte sur soi et sur les autres

Ça commence avec soi : en évitant de juger les gens et en se donnant la chance d'apprendre à les connaître et de les accepter comme ils sont (avec leurs défauts et imperfections), on apprend aussi à avoir un regard moins jugeant sur nous-mêmes.

3. Valoriser les forces et la confiance en soi

Le jugement des autres en dit beaucoup plus sur eux que sur toi. Ça ne te définit pas. Peu importe ce que les gens peuvent dire ou faire, tu es une belle personne qui possède une tonne de forces et de qualités. Prends le temps de penser à tes points forts, à tes réussites ou à tes passions : peut-être que ce sont des choses que les personnes autour de toi ne voient pas. N'hésite pas à te les rappeler.

Avoir confiance en soi aide à ce que les jugements des autres nous atteignent moins ou pèsent moins lourd dans la balance.

4. Relativiser la place à accorder à la perception des autres

On ne pourra pas plaire à tout le monde! Ça fait partie de la vie. Sois toi-même! D'autant plus que, parfois, on se soucie du jugement de personnes qui sont peu importantes dans notre vie. Pourquoi accorder 10/10 d'importance au jugement d'une personne qui est importante pour soi à 1/10?

Si une personne importante pour toi te juge et que tu trouves cela blessant ou dénigrant, tu peux envisager lui en parler ou te demander quelle place tu as envie de lui laisser dans ta vie. L'idée, c'est de s'entourer de personnes qui te font du bien!

Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.

Outil pratique :

N'hésitez pas à consulter ou à présenter notre capsule [Pourquoi parfois je me sens pas à la hauteur?](#) sur notre chaîne Youtube et notre fiche-réponse *Comment avoir confiance en moi?*

N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.