

FICHE PRATIQUE

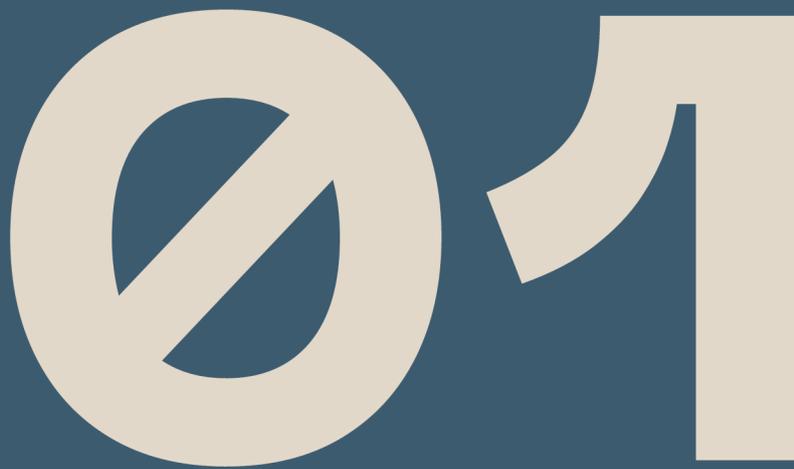
---

# SURMONTER LA PEUR DU JUGEMENT DES AUTRES AVEC L'ACT

---

S'ÉLEVER PAR L'ACCEPTATION





Cette fiche a pour objectif de vous accompagner dans l'exploration de la crainte du regard des autres. À travers les principes de l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), vous apprendrez à comprendre ce qui nourrit cette peur, à développer une relation plus flexible avec vos pensées et émotions, et à avancer de manière cohérente avec vos valeurs, malgré la présence de cette appréhension.

*Ce texte est protégé par la législation relative à la propriété intellectuelle ; toute reproduction, diffusion ou utilisation non autorisée, intégrale ou partielle, expose son auteur à faire valoir ses droits en justice.*

# Comprendre la peur du jugement des autres

## Comprendre l'origine de la peur du jugement

La peur du jugement est profondément ancrée dans notre héritage humain. À l'époque préhistorique, être rejeté du groupe signifiait mettre sa survie en péril. De nos jours, nous ne dépendons plus de la tribu pour manger ou nous protéger, mais le besoin d'appartenance est resté. Cette sensibilité se manifeste à travers la crainte de l'évaluation négative par autrui.

## Quand la peur entrave nos actions

### 1. Pourquoi cette peur persiste-t-elle ?

- Les pensées fusionnées : nous sommes souvent "fusionnés" à des pensées comme "je ne suis pas assez bien" ou "ils vont me juger". Ces pensées, bien qu'automatiques, ne sont pas des vérités absolues.
- Évitement expérientiel : pour éviter l'inconfort de cette peur, nous adoptons des comportements qui nous éloignent de nos valeurs, comme éviter les situations sociales ou ne pas exprimer nos opinions.

### 2. Les mécanismes psychologiques qui maintiennent la peur

- Fusion cognitive : nous confondons souvent nos pensées avec des vérités absolues. Par exemple, « On va me trouver ridicule » est une pensée, pas une certitude.
- Évitement expérientiel : pour éviter l'inconfort de la peur, nous fuons les situations sociales, n'osons pas exprimer nos idées, ou renonçons à nos projets. À long terme, cet évitement nous maintient dans la peur et nous éloigne de nos aspirations.



# Outils de l'ACT pour faire face à la peur

## L'ACT : favoriser la flexibilité psychologique

L'Acceptance and Commitment Therapy (L'ACT) propose de développer la flexibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité à accueillir pensées et émotions inconfortables sans se laisser dicter sa conduite par elles. L'ACT repose sur 6 processus :

- Défusion cognitive : voir les pensées comme des produits de l'esprit, non comme des vérités absolues.
- Acceptation : accueillir les émotions, y compris la peur, plutôt que de les fuir.
- Présence : se connecter à l'instant présent, au lieu de s'enfermer dans des anticipations négatives.
- Valeurs : clarifier ce qui compte vraiment, les principes qui donnent du sens à votre existence.
- Actions engagées : agir en cohérence avec vos valeurs, même lorsque la peur est là.
- Soi comme contexte : Se reconnaître comme l'observateur de ses pensées et émotions, sans s'y réduire.

## Exercices pratiques

### A. Défusion cognitive ("Je remarque que je pense...")

- Écrivez une pensée liée au jugement (ex. : « Les gens vont se moquer de moi »). Ensuite, relisez-la en ajoutant : « Je remarque que je pense que... ». Ainsi, « Les gens vont se moquer de moi » devient « Je remarque que je pense que les gens vont se moquer de moi ». Cette petite astuce langagière vous aide à prendre de la distance et à voir la pensée comme un phénomène mental, non un fait certain.

### B. Acceptation ("La bulle d'accueil")

- Asseyez-vous confortablement, ressentez votre corps et identifiez où se loge la peur (gorge serrée, nœud dans le ventre...). Imaginez une bulle autour de cette sensation, un espace protecteur dans lequel la peur peut exister. Respirez doucement en laissant cette sensation être là, sans chercher à la chasser.

### C. Présence (Exercice d'ancrage sensoriel)

Dans une situation sociale difficile, focalisez-vous sur le présent. Nommez mentalement :

- 5 choses que vous voyez
- 4 choses que vous pouvez toucher
- 3 choses que vous entendez
- 2 choses que vous sentez
- 1 chose que vous pouvez goûter ou imaginer
- Cet exercice vous ramène dans l'instant et limite l'emprise des pensées anxieuses.



# Passer à l'action malgré la peur

## 5. Clarifier ses valeurs et agir (suite)

Exposition graduelle : pour défier la peur, avancez par étapes. Si l'idée de parler devant dix personnes vous terrifie, commencez par exprimer une opinion devant une ou deux personnes. Une fois cette étape surmontée, passez à un groupe plus large, puis éventuellement à un auditoire plus important. L'objectif n'est pas de supprimer la peur, mais de vous montrer que vous pouvez agir avec elle.

## 6. Cultiver la bienveillance envers soi-même

Après une situation éprouvante, prenez un moment pour vous féliciter d'avoir osé. Même si tout ne s'est pas passé parfaitement, vous avez fait un pas vers la vie que vous désirez. Rappelez-vous :

- « Il est normal d'avoir peur, cela fait partie de l'expérience humaine. »
- « J'ai accompli quelque chose d'important pour moi. »
- « J'apprends à composer avec la peur, pas à la fuir. »

Cette attitude bienveillante envers vous-même renforce votre résilience et vous aide à persévérer.

## 7. Conclusion : transformer la peur en alliée

La peur du jugement ne disparaîtra peut-être jamais totalement, mais elle n'est pas obligée de vous contrôler. En utilisant les outils de l'ACT, vous apprenez à l'accueillir, à lui faire de la place, puis à avancer dans la direction qui compte vraiment pour vous. Plus vous agirez malgré la peur, plus vous développerez votre confiance en votre capacité à vivre une vie riche de sens, libre du carcan du regard des autres.