

# Mission Théophile

LUC 1:3-4



**LE  
POIDS  
DU  
REGARD  
EXTERIEUR**

DIVINE SAKATA M.

DIVINE SAKATA MIMPIA

LE POIDS DU REGARD  
**EXTERIEUR**

---

Copyright © 2024

Mars 2024

Tous droits réservés. Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Sauf indication contraire, les citations bibliques sont tirées de la Bible Louis Segond 1910.

Livre produit par la **MISSION THÉOPHILE**

Auteur : Divine SAKATA MIMPIA

Édité par Mission Théophile

Coordination: Christopher Mulakirwa

Mise en page: Christelle Makengo

Couverture: Christian Kany

**Ce livre ne peut être vendu qu'au prix d'impression**

# Sommaire

DÉDICACE .....	7
REMERCIEMENT .....	9
INTRODUCTION.....	10
HISTORIQUE .....	12
CHAPITRE I : LA PRESENTATION DU CONCEPT DU REGARD EXTERIEUR.....	14
CHAPITRE II : IMPORTANCE DU REGARD DES AUTRES DANS LA VIE QUOTIDIENNE .....	33
Les origines du regard extérieur .....	38
L'influence de la société et de la culture .....	42
Les effets du regard extérieur : .....	45
CHAPITRE III : PRESSION SOCIALE ET ANXIETE LIEES AU JUGEMENT DES AUTRES .....	47
CHAPITRE IV : LES MÉCANISMES DE DÉFENSE .....	52

Comment surmonter le poids du regard des autres ou le poids extérieur ?..	56
CHAPITRE V : LE ROLE DE L'ESTIME DE SOI .....	65
Comment se libérer du jugement des autres ? .....	68
CONCLUSION .....	71
ANNEXE .....	76
POURQUOI CE LIVRE N'EST PAS COMMERCIALISE.....	77
Au sujet de l'auteur .....	81

## ***Epigraphe***

*« La beauté de l'âme ne se mesure pas à l'aune des  
Regards extérieurs, mais à celle de la sincérité du  
Cœur, car celui qui se soucie trop du regard des  
Autres finit par perdre de vue son propre chemin »*

**Khalil Gibran**

## DÉDICACE

Cher lecteur, en ouvrant ces pages, je tiens à dédier ce livre à Dieu, en reconnaissance de sa grâce.

Je suis profondément honorée de vous voir ouvrir ce livre intitulé « Le poids du regard extérieur ».

En ce jour spécial, je tiens à exprimer ma gratitude envers Dieu, qui m'a guidée et inspirée tout au long de ce processus d'écriture. Sans sa guidance et Sa lumière, je n'aurais pas pu accomplir cette réalisation.

Dieu a été ma source d'inspiration, ma force et mon réconfort lorsque les mots semblaient se dérober à moi.

Il m'a donné la persévérance nécessaire pour surmonter les moments de doute et les obstacles qui se dressaient sur mon chemin.

Je suis reconnaissante envers Dieu pour m'avoir accordé la clarté d'esprit et la créativité nécessaire pour donner vie à mes idées et partager mes réflexions à travers ce livre. Sa

grâce m'a accompagnée à chaque étape, illuminant mon chemin et me donnant la force de poursuivre, même lorsque les défis semblaient insurmontables.



## REMERCIEMENT

Je remercie également Dieu pour avoir placé sur ma route des personnes exceptionnelles qui m'ont soutenue, encouragée et aidée à concrétiser ce projet. Leur soutien inestimable a été un cadeau précieux que je chérirai toujours.

Enfin, je remercie mon ami de tous les jours, le Saint-Esprit, pour m'avoir donné la chance de partager mon histoire, mes idées et mes émotions à travers ce livre. J'espère sincèrement qu'il apportera inspiration, réconfort et encouragement à ceux qui le liront.

Que ce livre soit une humble offrande à Dieu, en reconnaissance de sa bonté infinie et de sa grâce incommensurable.

Que sa lumière continue de briller sur moi et sur tous ceux qui ont contribué à faire de ce rêve une réalité et d'inspirer ceux qui auront la chance de lire ces mots.

## INTRODUCTION

Dans l'ère numérique actuelle, où les réseaux sociaux et la culture de la comparaison exacerbent la pression du regard extérieur, il est essentiel de comprendre les implications profondes de cette influence.

Ce livre explore les racines psychologiques et sociologiques du poids du regard extérieur, mettant en lumière les conséquences concrètes sur notre bien-être mental et émotionnel.

En nous invitant à remettre en question nos propres jugements et perceptions, il nous encourage à repenser notre rapport à l'opinion des autres, à reconsidérer nos priorités et à trouver des moyens concrets pour cultiver une plus grande estime de nous-mêmes.

Au-delà de la simple description des effets de cette pression, ce livre vise à offrir des pistes de réflexion et des outils pratiques pour se libérer de cette emprise.

En examinant les divers aspects de notre relation au regard extérieur et en explorant des témoignages concrets, il nous propose des stratégies pour trouver notre propre chemin vers l'authenticité et l'épanouissement personnel.

Ce faisant, il aspire à ouvrir un dialogue constructif sur les façons de construire des relations plus équilibrées, empreintes de respect mutuel et d'acceptation de soi.

En cela, ce livre se veut une invitation à réfléchir sur les moyens de s'affranchir des attentes et des jugements externes pour trouver notre propre voie vers la liberté et l'accomplissement.

## HISTORIQUE

Alors, laissez-moi vous plonger au cœur d'une histoire authentique, celle d'une jeune fille confrontée à la pression sociale et aux attentes des autres, et suivez son cheminement vers la liberté et l'épanouissement personnel. À travers ses expériences personnelles, elle dévoile les leçons apprises sur la force intérieure, la confiance en soi et la capacité de se libérer du poids du regard extérieur. Une jeune femme qui a su transformer les épreuves de sa vie en une incroyable leçon de courage et de résilience.

Imaginez une jeune fille, encore pleine d'espoir et de rêves, confrontée à la perte déchirante de sa mère bien-aimée.

La douleur qui l'a envahie aurait pu l'engloutir, mais au lieu de cela, elle a trouvé la force de puiser au plus profond

d'elle-même pour continuer à avancer. C'est dans la musique qu'elle a trouvé un refuge, une échappatoire à sa peine, et une nouvelle confiance en elle. Chaque note qu'elle jouait était une affirmation de sa propre valeur, un hymne à la vie.

Mais ce n'était pas le seul défi auquel Sarah a dû faire face. Voulez-vous connaître la suite de cette histoire ? Bien ! Je vous vois venir. Avant de rentrer dans le vif du sujet, dis : « Seigneur Jésus, je te prie pour que tu ouvres mon cœur en lisant cette histoire.

Accorde-moi la compassion nécessaire pour comprendre son parcours et les défis que la jeune fille a dû affronter, aide-moi à ressentir son courage et sa force, et à voir au-delà des apparences pour découvrir la beauté de son âme.

Seigneur, guide-moi dans cette lecture et permets que cette histoire soit une source d'inspiration et de réflexion pour moi qui la découvrirai. Amen ».

# CHAPITRE I : LA PRESENTATION DU CONCEPT DU REGARD EXTERIEUR

En tant qu'êtres humains, nous avons tous besoin d'être valorisés dans notre société. L'être humain est pétri du désir d'être aimé, considéré, se sentir valorisé, être intéressé et se rendre ou être utile dans la société et même dans sa propre famille, cependant plusieurs se meurent par « le regard extérieur ».

Il faut dire qu'il existe une panoplie de sujets qui dérangent plusieurs individus, qu'ils soient grands ou petits, riches ou pauvres, hommes simples ou personnes notoires. Le regard extérieur fait partie du premier lot d'une psychose qui détruit à petit feu chaque personne de l'intérieur.

Actuellement, laissez-moi vous dire que dans notre société, pour imposer ce qu'on veut ou ce qu'on est, il faut

appartenir à une certaine classe sociale, ou avoir des oncles, des tantes, bref, de la famille à l'extérieur du pays qui soient friqués, pouvant aider à paraître pour les autres sans issue. Certains ne savent pas se frayer le chemin par eux-mêmes à cause du regard extérieur, qui fait référence à l'attention, à l'évaluation et au jugement portés par les autres sur eux.

Il s'agit de la manière dont nous sommes perçus par les personnes qui nous entourent, qu'il s'agisse de notre famille, de nos amis, de nos collègues ou de la société dans son ensemble.

Le regard extérieur peut être positif, neutre ou négatif, et il a un impact significatif sur notre estime de soi, notre bien-être émotionnel et notre comportement. Il peut influencer nos choix, nos actions et même notre identité.

En somme, le « regard extérieur » représente l'ensemble des opinions, des attentes et des normes sociales auxquelles nous sommes confrontés, et qui

peuvent exercer une pression sur notre vie quotidienne et notre développement personnel.

Ceci est le cas d'une jeune fille dont je vais vous raconter l'histoire dans les lignes qui suivent...

Cette jeune demoiselle s'appelle Sarah et elle est issue d'une famille noble. Cependant, elle est emprisonnée dans les coins et recoins du regard des autres sur elle. Je suppose que vous vous demandez quelle est l'histoire de cette jeune fille face à l'emprise de l'impact du regard des autres sur elle ? Écoutez, je ne peux m'empêcher de vous raconter son histoire, car je crois fermement que toi qui me lis en ce moment es aussi enfermé dans une prison ténébreuse du regard extérieur. Prends calmement une assise et écoute attentivement.

Il était une fois une jeune fille nommée Sarah qui, depuis son plus jeune âge, a été victime du rejet, de la sous-estimation, du manque d'estime de soi, du manque de maturation pour justement aller à la quête des dons, des



talents, des compétences cachées à l'intérieur d'elle suite à l'impact significatif du regard des autres sur sa vie.

Il était donc important pour elle de trouver un équilibre entre l'importance accordée à l'opinion des autres et la préservation de son authenticité et de son bien-être personnel.

Fort malheureusement, Sarah n'y arrivait pas. Il faut que je vous dise quelque chose ; Faveur Mukoko, une chanteuse de l'Eternel, a déclaré lors d'un témoignage que l'apparence extérieure d'une femme est très importante, car c'est ce qui attire dès le premier regard. Sarah, pour elle, son apparence a toujours été dénigrée par les autres filles ayant des silhouettes magnifiques et des courbes élégantes qui mettent en valeur leur beauté naturelle, ayant des visages rayonnants de grâce et d'authenticité avec des traits doux qui captivent l'attention, dégageant une confiance et une présence qui illuminent chaque pièce qu'elles fréquentent. La pauvre Sarah marchait à pas

pesant, à tel point qu'à cause du regard extérieur, elle ne voyait plus les capacités énormes susceptibles de bouleverser le monde en elle. Les critiques du monde extérieur ont profondément blessé Sarah.

Après cet incident, Sarah a été submergée par des normes et a eu du mal à contenir son chagrin. Elle se sentait trahie et dévalorisée par les commentaires blessants. Cette histoire illustre comment même une personne qui semble avoir une « jolibilité » énorme peut être profondément affectée par des critiques sur son apparence.

C'est malheureux, car, écoutez ce que Dieu dit dans sa parole : « *Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance, et qu'il domine sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, sur le bétail, sur toute la terre, et sur tous les reptiles qui rampent sur la terre* » (**Genèse 1 : 26**).

La question que l'on se pose tant est : si Sarah a vécu toutes ces choses alors qu'elle a été créée à l'image de Dieu, à quoi serviraient ces mots bibliques qui disent : Faisons

l'homme à notre image ? Si l'on est créé véritablement à l'image et à la ressemblance d'un être suprême, surnaturel qui est Dieu, peut-on subir des mépris venant de la part des autres se considérant comme des créatures bien faites ?

Frères et sœurs, soyez attentifs, je dirais qu'il est important que chacun réagisse différemment aux critiques et que les émotions ressenties sont valides. La sensibilité à la critique de l'apparence peut être exacerbée par des expériences passées, des pressions sociales ou des normes de beauté idéalisées. En dépit de tout, Dieu a-t-il dit « Créons l'homme vilain et beau à notre image et selon notre ressemblance ? » Pourquoi n'a-t-il pas mentionné ces deux caractéristiques de personnes dans sa parole, malgré lui le créateur de l'univers ? Tu me lis maintenant, ne t'arrête pas, écoute bien ce que je vais dire quand tu auras fini de lire cette phrase.

Face à la situation de cette jeune fille dénigrée par son apparence et qui a abandonné la quête de ses compétences,

talents et autres, plusieurs questions peuvent se poser en référence au verset de la Bible cité ci-dessus :

- Quelle est la véritable valeur d'une personne selon les critères divins au-delà de son apparence physique ?
- En quoi le soutien émotionnel, la compassion et l'encouragement peuvent-ils aider une personne à surmonter les critiques et à retrouver confiance en elle-même, en accord avec l'idée d'être créé à l'image de Dieu ?
- Quel rôle les normes sociales et les pressions extérieures jouent-elles dans la manière dont nous percevons notre propre valeur et celle des autres ?
- Comment pouvons-nous promouvoir une culture de respect et d'appréciation mutuelle, basée sur des critères plus profonds que l'apparence physique ?

Ces questions invitent à réfléchir sur la manière dont nous percevons et traitons les autres, ainsi que sur l'importance de reconnaître la valeur intrinsèque de chaque individu, indépendamment de son apparence physique. Elles soulignent également la nécessité d'encourager le développement des compétences, talents et qualités intérieures de chacun, conformément à l'idée biblique de la création à l'image de Dieu.

Ainsi, je me permets de le dire, vous me le permettez ?  
Bien sûr que oui.

Selon les enseignements bibliques, Dieu considère tous les êtres humains comme ayant la même valeur et le même statut.

La Bible enseigne que chaque individu est créé à l'image de Dieu, ce qui signifie que chacun possède une dignité et une valeur intrinsèque, indépendamment de son apparence physique, de ses compétences ou de ses réalisations.

Dans la Bible, il est dit que Dieu ne regarde pas à l'apparence extérieure, mais au cœur (**1 Samuel 16 : 7**). Cela signifie que ce qui importe le plus à Dieu, c'est l'état du cœur et les intentions d'une personne, plutôt que son apparence extérieure.

Selon la perspective biblique, Dieu ne fait pas de distinction entre les « vilains » et les « beaux » au sens physique. Il accorde de la valeur à chaque individu en tant que créature précieuse et aimée, et il invite les croyants à adopter une attitude similaire envers les autres.

Enfin de compte, la valeur d'une personne aux yeux de Dieu ne dépend pas de critères externes tels que l'apparence physique, mais découle de sa relation avec Dieu et de sa nature en tant qu'être créé à son image.

Concernant la mère de Sarah, Elisabeth, ses actions étaient-elles bonnes ou mauvaises ? Est-il pertinent de discuter de l'amour d'une mère envers sa fille ?

L'amour d'une mère envers sa fille est souvent décrit comme l'un des liens les plus forts et les plus profonds qui existent. Une mère ressent souvent un instinct protecteur très fort envers sa fille. Elle veut la protéger des dangers du monde extérieur et lui offrir un environnement sûr et sécurisé. Elle est généralement présente pour sa fille, quelles que soient les circonstances.

Elle offre un soutien émotionnel, mental et parfois financier tout au long de la vie de sa fille. Elle joue également un rôle essentiel dans l'éducation de sa fille, transmettant des valeurs, des croyances et des traditions familiales qui peuvent être transmises de génération en génération. Elle sert souvent de modèle pour sa fille en lui montrant comment être une femme forte, indépendante et aimante.

Au fur et à mesure que la fille grandit, la relation entre la mère et la fille peut évoluer vers une forme d'amitié, où

elles partagent des expériences, des conseils et des moments précieux ensemble.

Maintenant que l'on a un aperçu clair du concept « Amour d'une mère ou Amour maternel », posons-nous la question de savoir si la mère de Sarah était animée d'un amour maternel en lui interdisant de poursuivre ses rêves.

La mère de Sarah avait probablement de bonnes intentions en voulant que sa fille se concentre sur ses études pour assurer son avenir financier. Il est compréhensible qu'elle veuille que sa fille réussisse dans la vie et puisse aider sa famille. Cependant, la passion de Sarah pour la musique ne devrait pas être sous-estimée. La musique peut être une source de bonheur, d'accomplissement personnel et même de réussite professionnelle.

Il est important de trouver un équilibre entre suivre ses rêves et assurer sa sécurité financière. Peut-être que la mère de Sarah aurait pu encourager sa fille à poursuivre



ses études tout en lui permettant de consacrer du temps à sa passion pour la musique. Après tout, le bonheur et l'épanouissement personnel sont aussi des éléments clés du succès.

Chaque situation est unique, et il est difficile de juger sans connaître tous les détails. Mais l'essentiel est que le soutien et la compréhension mutuels entre une mère et sa fille sont essentiels pour trouver un équilibre entre passion et responsabilités.

Sarah était déchirée entre son désir de suivre sa passion pour la musique et le désir de plaire à sa mère. Elle se sentait piégée dans un monde où elle ne pouvait pas être pleinement elle-même. Elle pleurait souvent en secret, se demandant pourquoi elle devait toujours souffrir du regard des autres et pourquoi elle ne pouvait pas simplement être acceptée telle qu'elle était.

Malgré toutes ces peines, Sarah continuait à chanter. La musique était son refuge, sa source de réconfort et d'espoir.

Elle croyait que sa voix était un don de Dieu, et elle refusait de renoncer à sa passion, même si cela signifiait aller à l'encontre des attentes de sa mère.

Sarah avait appris que la grâce de Dieu en elle était plus forte que toutes les difficultés extérieures. Elle avait découvert que sa valeur ne dépendait pas de l'opinion des autres, mais de la relation qu'elle entretenait avec Dieu.

Malgré les peines qu'elle endurait, Sarah avait trouvé une source de joie et d'accomplissement dans sa passion pour la musique, et elle était déterminée à poursuivre son rêve, sachant qu'elle était aimée et précieuse aux yeux de Dieu. **Oprah Winfrey**, la journaliste, a dit : « Vous devenez ce que vous croyez » et que soyez honnête avec vous-même. Arrêtez-vous un peu, répétez ces paroles après moi, dites au Seigneur : Aide-moi à devenir la personne de mes rêves.

Croyez-moi. C'est possible. Je pense que la chose la plus importante pour aller de l'avant revient à ce à quoi on croit sincèrement et c'est la capacité de chercher la vérité dans

sa vie et cela va dans tous les sens du terme. Vous devez être honnête avec vous-même. Vous pouvez exercer une profession parce que vos parents vous disent que c'est la meilleure chose à faire, parce que vous pensez que vous allez gagner beaucoup d'argent, vous pouvez exercer une profession parce que vous pensez que cela va vous mettre sous l'effet des projecteurs, mais rien de tout cela ne vous fera du bien si vous n'êtes pas honnête avec vous-même.

L'honnêteté viendra de votre capacité à suivre votre instinct naturel qui vous dira si vous êtes sur la bonne voie et que la réponse vous plaise ou non. Vous ressentirez un sentiment d'accomplissement, de plénitude et de dignité face au monde, de telle sorte que vous saurez que vous posez les bonnes actions. Vous n'aurez pas besoin de demander à qui que ce soit quand vous faites ce qu'il faut faire. Vous n'aurez pas besoin de dire « tu penses que c'est la bonne chose à faire ».

En fait, ça marche à tous les niveaux, que vous alliez à une fête ou non, ou que vous choisissiez un vêtement ou un ami. Si vous vous demandez : est-ce la bonne chose à faire ? Il y a des risques que ce ne soit pas le cas. Il y a des chances que ce soit votre instinct qui essaie de vous faire poser des questions à vous-même et dans ce cas, peut-être que ce n'est pas l'action à faire. Arrêtez-vous encore une fois, répétez après moi, « tout ce que je cherche est en moi ».

Sarah a continué à poursuivre sa passion pour la musique, mais elle se sentait souvent en conflit avec les attentes de sa mère.

La relation entre Sarah et sa mère était tendue. Leurs conversations tournaient souvent autour des choix de vie de Sarah, et sa mère exprimait régulièrement son inquiétude quant à l'avenir de sa fille. Sarah, de son côté, se sentait incomprise et frustrée par le manque de soutien de sa mère pour sa passion. Sa mère, Elisabeth, avait des attentes élevées pour elle. Elisabeth voulait que Sarah se

concentre sur ses études et sur la construction d'une carrière stable. Elle espérait que Sarah suivrait ses traces en devenant professionnelle respectée dans un domaine curatif.

Un jour, alors que Sarah rentrait de l'école, elle avait l'habitude de passer devant le lieu où sa mère travaillait. Ce jour-là, en arrivant à cet endroit, elle a remarqué que quelque chose n'allait pas. Les voisins chuchotaient et la montraient du doigt, l'air inquiet. Sarah s'est approchée pour voir ce qui se passait, et elle a entendu les murmures inquiets des gens.

« La mère de Sarah est tombée d'un coup et a fait une crise. Elle est à l'hôpital maintenant », chuchotait une voisine à une autre.

Sarah a été prise de panique. Elle s'est précipitée vers l'hôpital, le cœur battant la chamade. Elle avait besoin de savoir ce qui se passait avec sa mère. À l'hôpital, elle a cherché frénétiquement sa mère jusqu'à ce qu'elle la

trouve allongée sur un lit d'hôpital, entourée par des médecins et des infirmières.

Cet événement a été un tournant dans la vie de Sarah. Elle a réalisé à quel point sa mère était importante pour elle et à quel point la vie pouvait être fragile. Elle a promis de faire tout ce qui était en son pouvoir pour soutenir sa mère et pour être là pour elle, peu importe ce qui arriverait.

Cet incident a renforcé le lien entre Sarah et sa mère. Elle a compris que la musique, bien qu'importante pour elle, ne devait pas prendre le dessus sur les moments précieux passés avec sa famille. Elle a appris à équilibrer ses aspirations musicales avec sa responsabilité envers sa mère et sa famille. Finalement, cet événement a renforcé la détermination de Sarah à poursuivre ses études tout en continuant à développer sa carrière musicale. Elle savait que c'était ce que sa mère aurait voulu pour elle, et elle était déterminée à l'honorer tout en poursuivant ce qu'elle avait toujours voulu faire.

Devons-nous aborder en ce moment la question de l'importance du regard des autres dans la vie quotidienne ? Sarah a-t-elle bien fait de suivre la voie que sa mère Elisabeth a toujours voulue ?

Avant d'aborder la question du regard des autres dans notre vie quotidienne, permettez-moi de vous illustrer la philosophie de Jean-Paul Sartre, qui accorde une place très importante au regard d'autrui. Cette question se résume d'ailleurs dans l'une des citations les plus célèbres de ce philosophe français : « l'enfer, c'est les autres ».

Nous savons jusque-là que Sarah vivait sous le regard et le désir des autres. Cette citation provient de la pièce de théâtre Huis-clos et cette phrase a été soumise à de très nombreuses interprétations. L'interprétation la plus commune est de dire que ce sont les autres qui sont la cause de notre souffrance. Jean-Paul Sartre a-t-il tort ou raison ?

Une autre manière de dire que les gens sont méchants et que le mal règne dans le monde. Doit-on encourager un environnement respectueux où chacun est traité avec dignité, indépendamment de son apparence ?



## CHAPITRE II : IMPORTANCE DU REGARD DES AUTRES DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Le regard des autres peut avoir une certaine influence sur votre façon d'être. Il vous renvoie souvent une image sévère de vous-même. Le regard des autres peut influencer votre estime de soi. Lorsque nous recevons des compliments, des encouragements ou des marques de reconnaissance de la part des autres, cela peut renforcer notre confiance en nous et notre estime de soi.

A l'inverse, les critiques, les jugements ou les moqueries peuvent avoir un impact négatif sur notre estime de soi.

Parlons aussi des relations sociales ; le regard des autres est également important dans nos relations sociales, nous avons tendance à rechercher l'approbation et l'acceptation des autres. Le regard positif des autres peut

favoriser des relations harmonieuses et épanouissantes, tandis que le regard négatif peut entraîner des conflits ou des sentiments d'isolement.

Allons-y du côté des normes sociales, le regard des autres peut influencer notre comportement en fonction des normes sociales, nous avons tendance à nous conformer aux attentes et aux normes de la société dans laquelle nous vivons.

Par exemple, si nous percevons que la majorité des personnes autour de nous adoptent un comportement spécifique, nous pouvons être influencés à agir de la même manière pour être acceptés et éviter d'être jugés. Le regard des autres peut-il également être une source de motivation ? Bien sûr, lorsque nous savons que d'autres personnes nous observent ou attendent quelque chose de nous, cela peut nous pousser à donner le meilleur de nous-mêmes, à atteindre nos objectifs et à nous surpasser.

Le regard positif des autres peut renforcer notre motivation, tandis que le regard négatif peut nous décourager.

Par ailleurs, épinglons aussi le point de la validation ; le regard des autres peut servir de validation de nos choix, de nos actions ou de nos opinions.

Lorsque nous recevons des commentaires positifs ou des encouragements de la part des autres, cela peut renforcer votre confiance dans nos décisions et nous donner l'impression d'être sur la bonne voie. Cependant, il est important de ne pas trop dépendre de la validation des autres et de trouver également une validation interne.

Pensez-vous que l'histoire est-elle renvoyée aux oubliettes, non, mais figurez-vous qu'il est triste d'apprendre que la mère de Sarah est décédée suite à une maladie au fil du temps, en l'occurrence un cancer du cerveau. La perte d'un être cher peut être une expérience

très difficile et bouleversante, et chacun réagit différemment face à cette situation.

Dans le cas de Sarah, il semble qu'elle ait pris la décision de se concentrer sur ses études afin d'apporter du soutien à sa famille. Cette décision peut être motivée par le désir de contribuer financièrement ou émotionnellement à sa famille dans cette période difficile.

Il est courant que les membres d'une famille se serrent les coudes et se soutiennent mutuellement lorsqu'ils traversent des épreuves.

Jour après jour, suite à ce désagrément, Sarah a abandonné petit à petit ses rêves suite aux regards extérieurs. Les regards extérieurs peuvent exercer une pression sociale importante sur une personne surtout lorsqu'elle est déjà confrontée à des difficultés personnelles. Les jugements et les attentes des autres peuvent influencer nos choix et nos décisions, parfois de manière négative.

Soulignons que chaque individu a le droit de choisir sa propre voie et de poursuivre ses propres rêves, indépendamment des regards extérieurs. Cependant, il est essentiel de prendre en compte ses propres aspirations, ses valeurs et ses besoins, et de ne pas laisser les opinions des autres dicter nos choix de vie.

Donc, il est possible que Sarah ait ressenti une pression sociale pour abandonner ses rêves et se concentrer sur des responsabilités plus « pratiques » ou « conventionnelles » afin de répondre aux attentes des autres. D'où rappelez-vous que chacun a le droit de poursuivre ses propres passions et de réaliser ses propres rêves, même en période de deuil ou de difficultés familiales.

Il pouvait être bénéfique pour Sarah de trouver un équilibre entre ses responsabilités familiales et ses propres aspirations. Elle peut envisager de chercher du soutien auprès de ses proches, de ses amis ou de professionnels pour l'aider à naviguer à travers cette période difficile et à

trouver un moyen de réaliser ses rêves tout en soutenant sa famille.

## **Les origines du regard extérieur**

Les origines du regard extérieur sont étroitement liées à l'influence de la société et de la culture sur la perception des autres cultures.

Les individus et les groupes sociaux sont souvent influencés par les normes, les valeurs, les croyances et les stéréotypes de leur propre culture, ce qui peut colorer leur perception des cultures étrangères.

Il faut dire que dans de nombreuses sociétés, les médias, l'éducation et les discours politiques contribuent à façonner la vision que les gens ont des autres cultures. Par exemple, les représentations médiatiques des cultures étrangères peuvent renforcer des stéréotypes ou des préjugés, tandis que les programmes éducatifs peuvent

promouvoir une compréhension plus nuancée et respectueuse des différentes cultures.

Les origines du regard extérieur sont également le contexte historique et politique. Les relations internationales, les conflits, la colonisation et l'impérialisme ont tous joué un rôle dans la façon dont les cultures ont été perçues et interprétées par d'autres sociétés.

Notons donc que les origines du regard extérieur sont profondément enracinées dans l'influence de la culture sur la perception des autres cultures, ainsi que dans les contextes historiques et politiques qui ont façonné les relations entre les peuples au fil du temps.

Tout ce qui est inscrit ci-dessus était pour vous donner un aperçu clair de ce que vivait et ressentait Sarah, la pauvre. Cet événement tragique vient renforcer sa détermination. Sa défunte mère, une femme forte et instruite, avait toujours encouragé Sarah à être studieuse

et à viser très haut. Les mots de sa mère résonnaient dans l'esprit de Sarah comme un appel à l'action, une promesse qu'elle s'était juré de tenir.

Mais la réalité était difficile. Après la mort de sa mère, Sarah se retrouva confrontée à des difficultés financières. Elle devait gagner sa vie pour subvenir à ses besoins et aider sa famille.

L'université semblait être un rêve lointain, presque inaccessible. Pourtant, c'était là que se trouvait la clé pour sortir de cette situation précaire.

Après plusieurs obstacles, Sarah intègre l'université. Elle avait découvert une passion pour la communication, aimant l'expression, la narration et la connexion avec les autres à travers les médias.

C'est pourquoi elle décida de poursuivre ses études en communication et de trouver un emploi dans une chaîne de



télévision pendant son deuxième cycle d'études supérieures.

C'est là que tout a commencé pour Sarah. Elle était enthousiaste à l'idée de mettre en pratique ce qu'elle avait appris à l'université et de contribuer à la création de contenus télévisuels significatifs. Elle était ravie de faire partie d'une équipe dynamique qui partageait sa passion pour la communication et les médias.

La joie de travailler dans le monde de la télévision était palpable pour Sarah. Elle aimait l'excitation des coulisses, la collaboration avec des professionnels talentueux et la possibilité de toucher un large public à travers ses productions. Chaque jour lui apportait de nouvelles expériences et des opportunités d'apprendre et de grandir dans son domaine. Cependant, avec la joie vint aussi la pression. Sarah était confrontée à des défis inattendus et à une pression intense pour répondre aux attentes élevées de l'industrie télévisuelle.

Les longues heures de travail, les délais serrés et les critiques constantes pesaient lourdement sur ses épaules. Elle devait jongler entre ses études, son travail et ses responsabilités familiales, ce qui commençait à affecter sa santé mentale et son bien-être.

Malgré ces difficultés, Sarah restait déterminée à surmonter les obstacles et à s'épanouir dans sa carrière.

Elle puisait dans sa rage silencieuse, se rappelant la promesse intérieure qu'elle avait faite à sa mère de faire quelque chose de grand. Elle se nourrissait de sa passion pour la communication et trouvait du réconfort dans l'idée de pouvoir inspirer les autres à travers son travail.

## **L'influence de la société et de la culture**

À ce stade, nous pouvons nous demander si Sarah est libérée ou toujours prisonnière des regards des autres. L'influence de la société et de la culture est significative. Dans notre société moderne, l'influence de la culture et des

médias sur le regard extérieur est plus prégnante que jamais. Avec l'avènement des réseaux sociaux et de la culture de la célébrité, les normes de beauté, le standard de réussite et les attentes sociales sont constamment projetés sur nous, créant ainsi une pression écrasante pour correspondre à ces idéaux.

Les médias sociaux, en particulier, ont amplifié cette pression en créant un environnement où l'image personnelle est constamment exposée et jugée. Les filtres, les retouches et les mises en scène soigneusement orchestrées contribuent à une réalité altérée qui peut sembler inatteignable pour beaucoup.

Les jeunes en particulier sont exposés à ces images idéalisées dès un âge précoce, ce qui peut avoir un impact significatif sur l'estime de soi et leur perception de leur propre valeur.

Parallèlement, la culture de la célébrité et du succès matériel continue de façonner nos attentes en matière de réussite.

Les modèles de réussite promus par les médias sont souvent basés sur des critères superficiels tels que la richesse, popularité et l'apparence physique, ce qui peut conduire à une course effrénée vers ces objectifs, souvent au détriment du bien-être émotionnel et mental.

En outre, les normes culturelles et sociales jouent un rôle majeur dans la définition du regard extérieures attentes des familles, des amis et de la société dans son ensemble peuvent exercer une pression écrasante pour se conformer à des rôles prédéfinis ou à des normes comportementales spécifiques. Les stéréotypes de genre, les attentes professionnelles et les normes de comportement peuvent tous contribuer à une pression sociale étouffante qui pèse sur les individus.

Dans ce contexte, il est essentiel de reconnaître l'impact profond de la société et de la culture sur le regard extérieur, tout en cherchant des moyens chers lecteurs, de résister à cette pression et de promouvoir une vision plus authentique de soi. En encourageant la diversité, en remettant en question les normes préconçues et en valorisant l'individualité, nous pouvons commencer à alléger le poids du regard extérieur et à favoriser un environnement plus inclusif et bienveillant pour tous. Parlons à présent des effets du regard des autres. Ne trouvez-vous pas que c'était astucieux d'aborder cette question ? Mais bien sûr !

Continuons s'il vous plait...

### **Les effets du regard extérieur :**

Ecoutez frères, sœurs, le poids du regard des autres peut effectivement pousser les gens à prendre des décisions qui ne correspondent pas nécessairement à leurs véritables désirs ou besoins. Par exemple, le phénomène de

« **BBL** » (**Brazilian Butt Lift**) est devenu très populaire ces dernières années, en grande partie en raison de la pression sociale et au regard des autres sur l'apparence physique.

De nombreuses personnes, en particulier les jeunes femmes, se sentent obligées de subir cette intervention chirurgicale pour correspondre à un idéal de beauté souvent véhiculé par les médias et les réseaux sociaux.

De même, la chirurgie esthétique en général est souvent motivée par le désir de répondre aux normes de beauté imposées par la société. Les personnes peuvent ressentir le besoin de modifier leur apparence physique afin de se conformer à ces normes, ce qui peut être largement influencé par le regard des autres. Cette pression peut conduire à des décisions prises sans réellement tenir compte des conséquences à long terme sur la santé et le bien-être.

## CHAPITRE III : PRESSION SOCIALE ET ANXIETE LIEES AU JUGEMENT DES AUTRES

Michael Jackson a été confronté à des spéculations et des rumeurs concernant le changement de couleur de sa peau au fil des ans. Au début de sa carrière, il avait une peau noire, mais au fil du temps, sa peau est devenue de plus en plus claire. Il a attribué ce changement à une condition médicale appelée vitiligo, qui provoque la perte de pigmentation de la peau.

Il a également subi des traitements pour éclaircir sa peau, ce qui a alimenté les spéculations sur une éventuelle volonté de devenir blanc. Cette transformation physique a suscité beaucoup d'attention médiatique et a été l'objet de nombreuses critiques et spéculations. Certains ont suggéré que cela était lié à des problèmes d'estime de soi avec un désir de s'éloigner de ses racines afro-américaines, tandis

que d'autres ont soutenu sa version selon laquelle il souffrait de vitiligo.

Quelle que soit la vérité derrière le changement de couleur de sa peau, il est indéniable que Michael Jackson a subi le poids du regard des autres et a été l'objet d'une intense surveillance médiatique tout au long de sa vie.

Prenons un autre exemple, les raisons pour lesquelles les membres de la famille Kardashian ont eu recours à la chirurgie esthétique peuvent être variées et personnelles. Il est important de noter que les motivations derrière la décision de subir une chirurgie esthétique peuvent être complexes et ne se limitent pas nécessairement au regard des autres.

Les personnalités publiques, telles que les membres de la famille Kardashian, font souvent face à une pression intense pour maintenir une image publique et une apparence physique qui correspondent aux normes de beauté idéalisées par la société et les médias. Cette



pression peut provenir non seulement du regard des autres, mais aussi de l'industrie du divertissement, des médias sociaux et d'autres facteurs externes.

Cependant, il est également possible que les membres de la famille Kardashian aient choisi de subir des interventions chirurgicales pour des raisons personnelles, telles que l'amélioration de leur confiance en elles, la correction de leur propre vision de beauté ou alors le poids du regard des autres lié à des pressions sociales.

En dépit de toutes ces choses, Sarah, dans sa détermination, avait peur d'échouer, mais hélas ! Elle avait toujours été consciente du poids du regard des autres sur son apparence physique, même dans le cadre professionnel. En effet, malgré ses compétences et son professionnalisme, Sarah avait dû faire face à des commentaires négatifs sur son apparence physique au travail. Ces remarques avaient eu un impact négatif sur sa confiance en elle et avaient parfois affecté sa performance

professionnelle. Elle avait ressenti une pression supplémentaire pour correspondre à des normes de beauté souvent véhiculées dans le milieu professionnel, ce qui avait eu un impact sur sa santé mentale et son bien-être général.

En outre, ces commentaires avaient également eu des répercussions sur sa vie personnelle. Sarah avait ressenti le besoin de modifier son apparence pour mieux correspondre aux attentes de ses collègues et de son environnement professionnel, ce qui l'avait poussée à envisager des changements esthétiques qu'elle n'aurait peut-être pas envisagés autrement.

Ainsi, malgré ses efforts pour surmonter le poids du regard des autres, Sarah avait été confrontée à des situations où son physique avait été dénigré, avec des conséquences néfastes sur sa vie professionnelle et personnelle. Ces expériences démontrent que même jusqu'alors, Sarah n'avait pas toujours vaincu les regards

des autres et avait subi les effets néfastes de la pression sociale liée à l'apparence physique.

## CHAPITRE IV : LES MÉCANISMES DE DÉFENSE

Il existe des stratégies d'adaptation face au regard extérieur. Malgré ces difficultés, Sarah était déterminée à surmonter le poids du regard des autres. Elle savait que pour progresser dans sa carrière, elle devait apprendre à affronter ses peurs et à se prouver à elle-même qu'elle était capable de réussir. C'est pourquoi, avec courage et détermination, elle décida d'aller effectuer son stage dans une autre chaîne de télévision de la place.

Cette décision n'était pas prise à la légère. Sarah voulait juger sa capacité et ses compétences acquises dans un environnement différent, loin du regard critique de ses collègues habituels. Elle voulait se prouver qu'elle pouvait réussir indépendamment du jugement des autres. Cette expérience lui offrait l'opportunité de se confronter à de nouveaux défis, de développer sa confiance en elle et de prouver en tant que professionnelle.

La décision courageuse de Sarah d'aller effectuer son stage dans une autre chaîne témoigne de sa volonté inébranlable de se libérer du regard des autres et de poursuivre ses aspirations malgré les obstacles.

On peut tout balayer, mais la Bible (la parole) de Dieu est ici comme un sous-bassement efficace. La Bible contient de nombreux passages qui abordent la question de la confiance en soi, de l'acceptation de soi, et de la libération du regard des autres. Et donc, je vous présente quelques versets bibliques qui peuvent être interprétés comme des encouragements à se libérer du regard extérieur.

1. **(Psaume 27 : 10)** : « *Quand mon père et ma mère m'abandonneraient, l'Eternel me recueillera* ». Ce verset souligne la confiance en Dieu comme une source de réconfort et de soutien, même lorsque les autres nous abandonnent.

2. **(Proverbes 29 : 25)**: « *La crainte des hommes tend un piège, mais celui qui se confie en l'Eternel*

*est protégé* ». Ce verset met en garde contre le fait de craindre le jugement des autres, et encourage à placer sa confiance en Dieu pour trouver protection.

**3. (Galates 1 : 10):** « *En effet, est-ce la faveur des hommes que je désire, ou celle de Dieu ? Est-ce que je cherche à plaire aux hommes ? Si je cherchais encore à plaire aux hommes, je ne serais pas serviteur de Christ* ». Ce verset souligne l'importance de chercher à plaire à Dieu plutôt qu'aux hommes, et précise avant tout que notre identité et notre valeur ne dépendent pas du regard des autres.

Ces versets bibliques peuvent être interprétés comme des encouragements à trouver sa valeur et sa confiance en Dieu plutôt que dans le regard des autres. Ils soulignent également l'idée que Dieu nous accepte tels que nous sommes et nous offre son soutien, indépendamment du jugement des autres.

Au cours de son stage, Sarah a eu l'occasion de rencontrer le journaliste renommé de la chaîne, Monsieur Lee. Lors d'une agréable conversation informelle, il a pris le temps de lui poser des questions sur ses intérêts et ses ambitions. A sa grande surprise, Monsieur Lee a exprimé son admiration pour la passion et l'engagement de Sarah envers le journalisme. Il a souligné qu'il voyait en elle un réel potentiel et lui a conseillé de continuer à développer ses compétences.

Cette rencontre a eu un impact profond sur Sarah. Elle a été encouragée par les paroles de Monsieur Lee et s'est sentie valorisée en tant que jeune journaliste en herbe. Elle a réalisé que ses efforts et sa passion avaient été reconnus par quelqu'un dont l'expérience et la réussite étaient incontestables.

Grâce à l'encouragement de Monsieur Lee, Sarah a pris confiance en elle et a commencé à explorer de nouvelles opportunités au sein de la chaîne. Elle a participé à des

projets ambitieux et a fait preuve d'une détermination sans faille. Finalement, ses efforts ont été récompensés lorsqu'elle s'est vue offrir un poste permanent au sein de l'équipe de journalisme.

### **Comment surmonter le poids du regard des autres ou le poids extérieur ?**

Par l'amélioration de l'estime de soi, la rencontre avec Monsieur Lee a non seulement renforcé la confiance de Sarah en ses propres capacités, mais a également ouvert des portes vers une carrière prometteuse dans le monde des médias. En effet, malgré son manque d'expérience dans le domaine, elle a décidé de tenter sa chance en postulant pour un stage dans une grande chaîne de télévision. A sa grande surprise, elle a été sélectionnée parmi de nombreux candidats et a été accueillie chaleureusement par l'équipe.

Je rappelle que Sarah était une jeune femme passionnée par la musique Gospel depuis son plus jeune âge. Un jour, alors qu'elle assistait à un concert gospel dans



une église locale, Sarah a été profondément émue par la puissance de la musique et des paroles. Elle a senti un appel intérieur, comme si quelque chose en elle s'éveillait à nouveau. Cependant, elle a rapidement classé ces pensées de son esprit, se disant qu'il était trop tard pour revenir sur sa décision.

Pourtant, les signes du destin ne cessaient de se manifester. Sarah commença à faire des rêves et des songes où elle se voyait chanter sur scène, transmettant des messages d'espoir et de foi à un public reconnaissant. Ces rêves la tourmentaient jour et nuit, et elle commença à se demander si elle avait fait le bon choix en abandonnant sa passion pour la musique.

C'est à ce moment-là que Sarah rencontra un homme, Coach en musique Gospel, dont la réputation était exceptionnelle. Après avoir échangé quelques mots, il lui dit qu'il avait vu en rêve une jeune femme au talent exceptionnel, qui avait abandonné sa vocation par peur de

l'échec. Il lui conseilla de ne pas laisser la peur dicter sa vie et de suivre son cœur.

Ces rencontres et ces signes ont finalement convaincu Sarah qu'elle devait écouter son appel intérieur. Elle a repris confiance et a commencé à écrire des chansons inspirées par sa foi et son expérience personnelle. Peu à peu, elle a retrouvé confiance en elle et a commencé à se produire dans de petites églises locales.

Sarah a dû faire face à ces deux choses qui semblaient être fortuites pour qu'elle construise un avenir radieux.

Elle reprenait peu à peu confiance. Un jour, elle décida de se rendre à l'église pour assister au culte. À son arrivée, elle fut accueillie par le Pasteur Marcello, un homme chaleureux et bienveillant.

Lors du culte, le Pasteur Marcello prêchait sur la confiance en soi en Jésus-Christ et sur la manière de réussir sa vie. Il partageait des histoires inspirantes et des paroles

encourageantes pour aider les fidèles à trouver la force et la foi en eux-mêmes. Sarah écoutait attentivement les paroles du Pasteur et elles résonnaient profondément en elle. Elle avait toujours eu du mal à croire en elle-même et à trouver sa voie dans la vie. Les mots du Pasteur Marcello lui apportèrent un sentiment de réconfort et d'espoir.

Cette journée à l'église fut un tournant pour Sarah.

Les paroles du Pasteur Marcello résonnèrent en elle et elle commença à entreprendre des actions pour améliorer sa confiance en elle et pour suivre le chemin qui lui était destiné. Avec le temps, Sarah réussit à surmonter ses doutes et ses peurs.

Elle trouva le courage de poursuivre ses rêves et de vivre une vie épanouie, en s'appuyant sur sa foi en Jésus-Christ et sa propre capacité à réussir. Revenons alors sur la question : comment Sarah a-t-elle surmonté le poids du regard des autres ?

Surmonter le poids du regard des autres peut être un défi, cependant :

- **Se concentrer sur sa propre valeur :** Sarah commencera par se rappeler qu'elle a de la valeur en tant qu'individu, indépendamment de ce que les autres pensent d'elle. Elle se concentrera sur ses propres forces, ses talents et ses qualités pour renforcer sa confiance en elle.
- **Cultiver une attitude positive :** Encourager Sarah à adopter une attitude positive envers elle-même et envers les autres l'aidera à se sentir plus confiante et à ne pas accorder trop d'importance aux jugements extérieurs.
- **Se fixer des objectifs clairs :** Aider Sarah à définir des objectifs clairs et réalisables pour sa vie lui donnera un sentiment de direction et de motivation. Lorsqu'elle sait où elle veut aller, les

opinions des autres peuvent avoir moins d'impact sur elle.

- **S'appuyer sur sa foi :** Sarah, en étant une croyante, a pu puiser la force dans sa foi en Jésus-Christ pour trouver la force et le soutien nécessaire pour surmonter le regard des autres. La prière, la méditation et la lecture des textes sacrés l'ont aidée à renforcer sa confiance en elle.
- **S'entourer de personnes positives :** Sarah s'est entourée de personnes qui la soutenaient et qui croyaient en elle. Ces relations positives l'ont aidée à se sentir plus confiante et à relativiser les jugements négatifs des autres.

En prenant des mesures pour renforcer sa confiance, Sarah a trouvé la force intérieure nécessaire pour ne pas laisser les opinions extérieures dicter sa vie.

Renforcer l'estime de soi chez les frères et sœurs peut être accompli en se concentrant sur l'amour de Dieu. (**Jean 3 :16 ; Romain 58**) souligne que Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son fils, que Dieu prouve son amour envers nous en ce que, lorsque nous étions encore des pécheurs, Christ est mort pour nous.

Reconnaître sa valeur en tant qu'enfant de Dieu, se rappeler que chaque personne est créée à l'image de Dieu et a une valeur inestimable aux yeux de Dieu peut aider à renforcer l'estime de soi. (**Genèse 1 :27**) déclare que Dieu a créé l'homme à son image, et (**Psaumes 139 :14**) proclame que nous sommes redoutablement et merveilleusement faits.

Nous devrions trouver notre force en Dieu. (**Philippiens 4 :13**) affirme que nous pouvons tout faire grâce à celui qui nous fortifie, et (**Esaïe 40 :31**) promet que ceux qui se confient en l'Éternel renouvelleront leur force.

En outre, quelques règles de vie basées sur la foi chrétienne peuvent également contribuer au renforcement de l'estime de soi. Par exemple, pratiquer la gratitude en reconnaissant et remerciant Dieu pour ses bénédictions permet cultiver un sentiment positif envers soi-même. Également, éviter la comparaison avec les autres, se concentrer sur sa propre relation avec Dieu et sur son chemin personnel favorise une meilleure estime de soi. Le pardon et demander pardon, suivant les enseignements bibliques sur le pardon, aide à libérer le fardeau de la culpabilité et renforcer l'estime de soi.

L'estime de soi est la valeur que l'on se donne en tant qu'individu. C'est la perception que l'on a de sa propre valeur, de ses compétences, de ses qualités et de ses défauts. Avoir une bonne estime de soi signifie avoir confiance en ses capacités, être capable de s'accepter tel que l'on est, et de reconnaître sa propre valeur indépendamment du regard des autres. Cela implique

d'avoir une attitude positive envers soi-même, de se sentir digne d'amour, de respect et de bonheur.

Une bonne estime de soi permet de faire face aux défis de la vie avec confiance et résilience, et de maintenir des relations saines et équilibrées avec les autres.



## CHAPITRE V : LE ROLE DE L'ESTIME DE SOI

Quel est le rôle de l'estime de soi dans la vie d'une personne subissant le poids du regard des autres ?

L'estime de soi agit comme une armure qui nous protège des jugements et des pressions extérieures. Lorsque l'on a une bonne estime de soi, on est mieux équipé pour faire face aux regards critiques ou aux attentes des autres.

Imaginez-vous dans une situation où vous sentez que les autres vous jugent ou vous critiquent constamment.

Si vous avez une bonne estime de vous-même, vous serez plus en mesure de vous protéger émotionnellement. Par exemple, au travail, si vos collègues ou votre patron remet en question votre travail, vous pourrez mieux faire face à ces critiques sans que cela n'affecte trop votre confiance en vous.

Vous serez capable de vous rappeler vos compétences et vos réussites passées, ce qui vous permettra de garder la tête haute malgré les commentaires négatifs.

De plus, avoir une bonne estime de soi nous aide à prendre des décisions qui correspondent à nos propres valeurs et besoins, plutôt que de se plier aux attentes des autres. Par exemple, si vous avez une passion ou un rêve que les autres ne comprennent pas ou ne soutiennent pas, une bonne estime de soi vous permettra de poursuivre ce rêve malgré les regards désapprobateurs.

Enfin, une personne avec une bonne estime d'elle-même est capable de maintenir des relations saines. Par exemple, si vous vous trouvez dans une relation amicale ou amoureuse où vous vous sentez constamment jugé ou critiqué, une bonne estime de vous-même vous donnera la force de mettre fin à cette relation toxique pour préserver votre bien-être émotionnel.

En outre, les personnes positives jouent un rôle crucial dans le renforcement de la confiance en soi face au regard des autres. Leur influence positive peut aider quelqu'un à surmonter ses doutes et ses peurs, et à développer une attitude plus confiante et résiliente.

Tout d'abord, les personnes positives offrent un soutien inconditionnel. En montrant qu'elles sont là peu importe les circonstances, elles donnent un sentiment de sécurité émotionnelle qui est essentiel pour renforcer la confiance en soi.

Ensuite, ces personnes encouragent par des compliments sincères, apprécient et valorisent.

De plus, les personnes positives peuvent servir de modèles pour d'autres en démontrant une attitude positive et optimiste face aux difficultés. Leur façon de faire face aux regards des autres avec confiance et assurance inspirent à adopter une attitude similaire.

Les personnes positives poussent les autres à sortir de sa zone de confort en relevant des défis et en essayant de nouvelles expériences.

En somme, l'influence positive des personnes bienveillantes peut avoir un impact significatif sur la façon dont une personne perçoit les regards des autres et renforcer sa confiance en elle. Leur soutien, leurs encouragements et leur attitude positive peuvent aider cette personne à surmonter ses doutes et à développer une confiance en soi solide.

Il est vrai qu'à ce stade, Sarah se libère du jugement des autres.

### **Comment se libérer du jugement des autres ?**

Alors voilà, pour se libérer du jugement des autres, il faut d'abord prendre conscience de ses propres valeurs.

En identifiant ce qui est réellement important pour toi, tu pourras mieux comprendre pourquoi le jugement des

autres a un impact sur toi. En clarifiant tes propres valeurs, tu seras mieux équipé pour résister aux pressions extérieures, tu vois ce que je veux dire. Ensuite, il faut pratiquer la confiance en soi. Renforce ton estime de toi en développant une attitude positive envers toi-même. Apprends à t'accepter tel que tu es et à reconnaître tes forces et tes qualités.

Et puis, évite de chercher l'approbation des autres. Apprends à faire des choix qui correspondent à tes propres convictions et à tes besoins, plutôt que de chercher constamment l'approbation des autres.

Cultive des relations positives, entoure-toi de personnes qui te soutiennent et t'encouragent, et éloigne-toi des relations toxiques ou négatives. Pratique la gratitude. En cultivant un état d'esprit positif et reconnaissant, tu seras mieux à même de relativiser le jugement des autres et de te concentrer sur ce qui est

vraiment important pour toi. Et enfin, apprends à t'affirmer.

En développant des compétences en communication assertive, tu seras mieux capable de défendre tes opinions et de faire respecter tes limites. Voilà, j'espère que ça pourra t'aider.

## CONCLUSION

L'histoire de Sarah est une véritable leçon de courage, de résilience et de persévérance. Malgré les épreuves qui ont jalonné son chemin, elle a su puiser au plus profond d'elle-même pour trouver la force de se relever, encore et encore. Et c'est cette force intérieure, cette flamme qui brûle en chacun de nous, que je veux vous transmettre aujourd'hui.

Sarah a connu la perte déchirante de sa mère bien-aimée, un vide immense dans son cœur qui aurait pu l'engloutir. Elle a été blessée par les mots cruels de prétendus amis, des paroles qui auraient pu la briser.

Elle a ressenti la pression de répondre aux attentes de sa mère, de devenir une fille studieuse alors qu'elle sentait au fond d'elle-même qu'il y avait autre chose qui l'appelait. Et pourtant, malgré tout cela, elle a trouvé le courage de

suivre sa passion pour la musique, un talent qu'elle avait toujours eu mais qu'elle avait mis de côté par peur du jugement des autres.

C'est dans la musique que Sarah a trouvé une nouvelle confiance en elle, une force intérieure qu'elle ne soupçonnait même pas. Chaque note qu'elle jouait était une affirmation de sa valeur, une déclaration de sa capacité à surmonter les obstacles. Et dans le monde professionnel, elle a également décidé de suivre son cœur, d'explorer ses talents et de découvrir des potentiels en elle-même qu'elle n'aurait jamais imaginés.

Cette histoire est un rappel puissant que la réussite dans la vie ne dépend pas seulement de d'où l'on vient, mais aussi de la passion, du courage et de la détermination à poursuivre ses rêves. C'est une invitation à regarder au-delà des jugements extérieurs, à écouter sa voix intérieure et à poursuivre avec détermination ce qui fait vibrer notre cœur.



Alors, cher lecteur, rappelez-vous que la vie peut être difficile, mais que chaque défi peut être surmonté avec foi en soi-même et en ses rêves.

Rappelez-vous que la beauté véritable réside plus dans la force intérieure que dans la réussite académique ou professionnelle. Mais aussi, la beauté c'est l'accomplissement personnel et le courage de suivre son propre chemin.

Que l'histoire de Sarah vous inspire à croire en vous-même, à suivre vos passions et à poursuivre avec détermination ce qui fait vibrer votre cœur. Car c'est là que réside la véritable réussite dans la vie. Êtes-vous d'accord avec moi ? Ou est-ce qu'il y a quelque chose qui cloche ?

Je soutiens l'argument selon lequel la réussite d'une vie est la réalisation de son plein potentiel et l'accomplissement de sa mission sur terre. Cher lecteur, réaliser sa mission sur terre apporte un sentiment profond d'accomplissement personnel.

Lorsque nous identifions notre objectif ou notre mission dans la vie et que nous travaillons à sa réalisation, nous ressentons une grande satisfaction et un accomplissement personnel.

Chacun de nous a des talents, des compétences et des dons uniques qui peuvent être utilisés pour contribuer positivement à la société.

En réalisant notre mission, nous nous mettons sur la voie d'apporter des changements positifs dans le monde qui nous entoure, que ce soit par le biais de notre travail, de nos relations ou de nos actions bénévoles (Contribution à la société).

Réaliser sa mission sur terre est intimement lié à un sentiment de connexion spirituelle et à un épanouissement intérieur. Cela suppose avoir un sentiment de paix, de joie et de plénitude.

Laissons un héritage durable pour les générations futures. Nos actions et nos réalisations inspireront et influenceront positivement les autres, créant ainsi un impact qui perdure bien au-delà de notre propre existence.

Chacun de nous possède un potentiel unique et une capacité à apporter quelque chose d'exceptionnel au monde. En réalisant notre mission, nous exploitons pleinement ce potentiel et contribuons à la manifestation de la diversité et de la richesse humaine.

Donc, la réussite d'une vie réside dans la réalisation de la mission que Dieu nous a léguée sur terre, car cela apporte un sentiment d'accomplissement personnel, contribue positivement à la société, favorise l'épanouissement spirituel, a un impact durable sur les générations futures et permet la réalisation du plein potentiel individuel. Ces arguments soulignent l'importance de découvrir et de réaliser sa mission personnelle pour une vie épanouissante et significative.

# ANNEXE

## ***POURQUOI CE LIVRE N'EST PAS COMMERCIALISE***

Ce livre fait partie d'un ministère que le Saint-Esprit a confié à Jonathan Isaac K. depuis Janvier 2021. En effet, en début de l'année 2021, le Saint-Esprit lui a mis à cœur de commencer une œuvre ministérielle dénommée : « **MISSION THÉOPHILE** ».

Cette mission consiste en une maison d'édition chrétienne gratuite. Sa mission est de permettre au Royaume de Dieu une accélération dans son expansion en l'équipant par la connaissance des écritures.

De même que les Épîtres dans la Bible qui sont des livres qui nous permettent aujourd'hui de connaître l'évangile avec plus d'exactitude n'étaient pas écrites dans un but commercial, la vision de la **Mission Théophile** est de rendre disponible gratuitement pour le corps du Christ la connaissance tirée des Ecritures

saintes, afin que chaque Chrétien, chaque enfant Dieu ou même chaque aspirant à connaître davantage la Parole de Dieu, n'ait aucune barrière pour accéder à la connaissance des mystères de Christ.

La **Mission Théophile** se veut donc comme la maison d'édition de tout serviteur de Dieu qui souhaiterait publier gratuitement une œuvre littéraire chrétienne.

Pour le moment, nous ne sommes que dans la publication des livres électroniques en PDF, pour permettre une grande accessibilité et une large diffusion. Faites-nous donc le plaisir de partager nos livres autant que vous le pouvez. Cette année par exemple, par la grâce de Dieu, nous comptons au travers de la **Mission Théophile**, publier au moins 36 livres. Ce qui nous fait une moyenne d'au moins 3 livres par mois. Nous y arriverons !

Si vous avez à cœur de soutenir cette vision par vos avoirs, sentez-vous libre de le faire comme bon vous

semble, vous lui permettrez d'avancer beaucoup plus vite !

Vous avez été béni par cette œuvre ? Contactez-nous par mail ou sur nos pages Facebook et Instagram. Vous trouverez au début nos coordonnées qui vous permettront de bénir à votre tour cette œuvre par vos généreux dons.

Le projet est de traduire les livres en plusieurs autres langues, les mettre en audio, faire des adaptations cinématographiques, imprimer des versions papiers, construire nos propres bibliothèques dans le monde et monter notre propre imprimerie afin de saturer le monde des enseignements de la parole de Dieu.

*« Chacun doit donner ce qu'il a décidé dans son cœur, sans tristesse et sans être forcé. En effet, Dieu aime celui qui donne avec joie. » (2 Corinthiens 9:7 PDV)*

La deuxième manière de nous soutenir est de partager cette œuvre avec quelqu'un. Vous avez aimé un

paragraphe ? Partagez-le et tagguez nos pages. Permettez à un plus grand nombre d'avoir cette bonne nouvelle. Vous pouvez aussi rejoindre la merveilleuse équipe des bénévoles qui travaillent avec nous dans différents domaines. Vous pouvez vous rendre utile, contactez-nous par mail.

Nous vous remercions !



## Au sujet de l'auteur

Passionnée de la lecture, de la communication, des médias et des nouvelles technologies, Divine Sakata Mimpia est une écrivaine congolaise basée à Kinshasa. Etudiante à l'université de Kinshasa, elle a acquis des compétences solides en recherche, analyse et rédaction.

Dans ce livre *Le poids du regard extérieur*, elle raconte l'histoire d'une jeune fille confrontée aux jugements des autres dans un monde où elle se trouve partagée entre assumer sa personnalité et se conformer aux attentes de ses proches. Ce récit poignant décrit analytiquement le parcours d'une adolescente en quête d'identité, luttant pour trouver sa place.

Trouver son identité en Christ et assumer sa personnalité sont là les deux choses qui ont permis à l'adolescente de se libérer du poids du regard extérieur.