

**Muriel Mazet**  
Psychologue

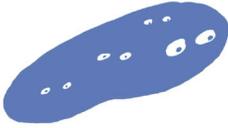
# Se libérer enfin du regard de l'autre

Guérir de ses blessures et s'aimer soi-même



Comprendre & Agir

● Éditions  
**EYROLLES**



## Et si vous vous libériez des regards destructeurs ?

Nous construisons notre identité sous le regard de l'autre, depuis celui de nos parents au-dessus du berceau, jusqu'à celui de notre entourage amical et professionnel.

Ces regards posés sur nous peuvent nous aider à grandir, ou au contraire nous blesser à vie. Car, selon la manière dont nous aurons été regardés, cette image de nous-même plus ou moins valorisante ou destructrice façonnera notre existence. Alors quand elle n'est là que pour nous porter ombrage, comment être heureux ?

À travers de nombreux témoignages issus de sa pratique de psychologue, Muriel Mazet s'interroge sur les raisons pour lesquelles la qualité du premier regard posé sur soi peut enrichir ou écraser. Elle nous invite à envisager des moyens de faire face aux « entreprises de démolition » de ces jugements qui paralysent notre élan de vie, et nous donne les clés pour retrouver force et confiance en soi.

**Muriel Mazet** est psychologue clinicienne et psychothérapeute d'approche rogérienne. Elle a travaillé auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes, ainsi qu'en maison d'arrêt. Elle exerce en libéral depuis 35 ans.



Se libérer enfin  
du regard de l'autre

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019  
ISBN : 978-2-212-56915-5

Muriel Mazet

# Se libérer enfin du regard de l'autre

Guérir de ses blessures et s'aimer soi-même

● Éditions  
**EYROLLES**

## Du même auteur

MAZET Muriel, *La Force des fragiles. S'appuyer sur ses failles pour vivre heureux*, Eyrolles, 2016.

MAZET Muriel, *Dépasser le mal en soi*, autoédition, 2012.

MAZET Muriel, *L'Enfant qui a mal*, Desclée de Brouwer 2003. Repris en 2011 chez Payot sous le titre *Aider son enfant à grandir*.

MAZET Muriel, *La Femme et ses métamorphoses*, Desclée de Brouwer, 2008.

MAZET Muriel, *Des mots pour vivre*, Desclée de Brouwer, 2000.

# Sommaire

Introduction .....	9
--------------------	---

## PARTIE I

### Un regard aux multiples facettes

<b>Chapitre 1 – Du regard bienveillant qui nous constitue.....</b>	<b>15</b>
Confiance et sécurité .....	16
Limites et liberté .....	18
Donner et recevoir, aimer et être aimé.....	19
<b>Chapitre 2 – ...au regard qui nous abîme .....</b>	<b>21</b>
Le regard qui profite de nous.....	22
Le regard qui juge.....	24
Le regard qui détruit.....	27
Sous l’emprise d’un regard.....	28
<b>Chapitre 3 – Le regard de la société .....</b>	<b>33</b>
Un système d’évaluation perpétuelle :	
les injonctions de notre société.....	35
Le devoir d’être vu.....	38
...plutôt que d’être .....	42

**Partie II**  
**Les pièges de la comparaison**

<b>Chapitre 4 – S'identifier au plus faible :</b>	
<b>la dépendance à l'autre</b> .....	47
Le poison du doute .....	48
Ne pas savoir dire non .....	54
La relation de couple, véritable symbole de la relation à l'autre.....	59
Se verrouiller, se renfermer : quand la peur de l'autre nous habite..	63
Quand l'échec à répétition nous anime, ou la position de victime..	67
<b>Chapitre 5 – S'identifier au plus fort: le mépris de l'autre</b> .....	73
Le goût du pouvoir et la rage de vaincre .....	74
Quand le regard brise l'intimité : exhibitionnisme et voyeurisme .....	79
Comme un jeu de miroirs :	
quel regard portons-nous sur les autres? .....	82

**Partie III**  
**Pourquoi le regard de l'autre pèse-t-il**  
**si lourd sur nos épaules?**

<b>Chapitre 6 – Nous sommes des êtres de besoins</b> .....	89
Besoin d'amour .....	90
Voir dans le regard de l'autre que l'on existe.....	99
<b>Chapitre 7 – Autant de regards posés sur nous,</b>	
<b>autant de chemins de vie</b> .....	107
Frappés du sceau du regard de l'enfance .....	108
Quand nous endossons un costume imposé.....	110

## SOMMAIRE

### Partie IV Pour retrouver un regard de bienveillance envers soi et envers les autres

<b>Chapitre 8 – Les voies qui s’offrent à nous</b> .....	125
Savoir doser naïveté et méfiance.....	126
Ressentir, s’émouvoir, éprouver .....	131
S’accepter, consentir à nos fissures.....	136
Se donner le droit à l’erreur.....	145
Tendre l’oreille vers soi .....	148
<b>Chapitre 9 – Revenir à l’essentiel</b> .....	153
Quitter nos interprétations .....	155
Respecter notre rythme .....	157
Se nourrir de la solitude.....	158
Savoir être accueilli de manière inconditionnelle .....	160
De la transmission .....	163
Conclusion.....	167
Bibliographie.....	171



# Introduction

« *Les yeux sont le miroir de l'âme...* »

Ce matin un instant de pur bonheur m'a été offert. En feuilletant des albums photo, une image m'a saisie : un tout-petit, fragile et désarmé – quelques mois à peine –, plonge son regard au plus profond de celui de son père ; plus loin, c'est dans celui de sa mère. L'image d'un instant bref, fugitif et porteur de magie que seule une photo peut nous rendre immortel ; de ces instants où le temps semble comme suspendu. Sous mes yeux deux êtres sont en train de communiquer ; bien au-delà des mots.

En m'immergeant davantage dans ce retour au passé, j'ai retrouvé le même genre de scènes, immortalisées elles aussi dans les photos souvenirs des générations plus lointaines. Car l'intensité de deux êtres communiquant par le regard est telle que l'on a toujours cherché et que l'on cherchera toujours à la fixer sur ces images rendues éternelles. J'en suis convaincue. Et dans ces moments de communication presque sacrée, c'est bien l'amour que l'on voit passer de l'un à l'autre. Cette « présence pure<sup>1</sup> » sans doute, comme

---

1. Christian Bobin, *La Présence pure*, Gallimard, 2008.

aime à la nommer le poète Christian Bobin. Beauté pure aussi... Ce même regard de proximité que partagent les amoureux et les amants du monde entier; ce même regard que possèdent les personnes âgées dont le sourire et les yeux irradient une lumière telle que ceux qui la reçoivent ne peuvent qu'en être éblouis.

Mais il existe cet autre regard. Celui qui abîme, qui peut même tout détruire autour de lui. Le regard posé par ceux qui sont amputés de toute capacité d'empathie pour leurs semblables, voire sont habités par la haine, la rancœur, bien loin de l'amour des autres. Alors, oui, cet outil d'échange et de reconnaissance qu'est le regard peut alors se transformer en une arme néfaste.

Enfin, le regard est parfois tout simplement absent. Et quand nous expérimentons ce vide, ce manque de lien parfois incommensurable à l'autre, il nous arrive de plonger dans un abîme de solitude quelquefois insoutenable. Rien n'existe en face. Le fil est rompu... ou n'a jamais existé... Nos besoins constitutifs de l'être humain se trouvent balayés et notre sentiment d'identité bafoué. Alors comment, une fois devenus adultes, pouvons-nous regarder les autres, construire ce lien indéfectible qui nous est indispensable? Si nous devenons parents, comment faire quand nous n'avons pas reçu les outils, les indices suffisants d'un modèle ou d'un système de référence dans le regard d'une mère ou d'un père? À quels repères se raccrocher quand on a perdu de bonne heure un parent et qu'il ne s'est trouvé sur notre route aucun modèle substitutif – oncle, tante, etc. –, pour nous indiquer la marche à suivre auprès de nos propres enfants?

Stéphane est un jeune instituteur muté il y a quelques mois dans une région bien éloignée de ses racines. Il sent qu'il perd pied : « Je me sens si seul. J'ai quitté ma famille, mes amis, et depuis que j'ai été obligé de changer de travail et de région, je n'ai plus de contact. J'ai l'impression de n'exister pour personne, sauf peut-être pour mes collègues. Mais les vrais regards de tendresse, les vrais liens, ils ne sont plus là. Les soirées d'échange où l'on riait, on évoquait aussi des sujets profonds en soutenant nos idées, font bel et bien partie du passé. Et je n'ai en ce moment rien qui les remplace. Quel vide ressenti... Je rentre chez moi le soir et il n'y a personne... »

Il en est ainsi dans certaines situations où le désespoir peut apparaître comme pour Sonia, à qui il a fallu le temps nécessaire pour remonter une pente et ce à quoi elle ne croyait plus.

Sonia a longtemps vécu dans la rue bien avant de retrouver, comme elle le dit, sa « dignité » en retrouvant du travail : « J'ai touché mes ténèbres. Pas parce que j'avais souvent faim, mais parce que j'avais l'impression d'être un fantôme. Rien. Personne. Je n'existais pas. Les gens passaient devant moi mais j'étais comme invisible à leurs yeux, alors que dès que l'on me faisait un sourire, même sans rien me donner, j'avais comme une petite flamme, une toute petite lumière qui se rallumait en moi. Je crois que c'est ça qui a été le pire : ne pas être vue. Ne rien représenter pour les autres, qui vivaient leur vie, allaient et venaient devant moi, comme si je ne faisais pas partie de la vie... »

Que l'on ait 15, 30 ou 60 ans, ce regard mutuel qui constitue la relation humaine nous est ainsi aussi indispensable que l'air que nous respirons. C'est grâce à lui que le fil de notre vie se déroule,

de rencontre en rencontre ; à travers des sourires, de la tendresse ; de l'hostilité et des mauvais jugements aussi. Positif ou négatif, le regard de l'autre est cet outil d'échange, cette voie de rencontre, qui cimente la communication avec nos semblables. C'est à travers lui, et parfois au-delà des paroles, que nous cherchons une approbation ou que nous appréhendons une rebuffade. C'est de lui dont dépend l'estime que nous nous portons ou la négation de nous-même. À travers lui que nous exprimons le désir de relation ou au contraire le refus. Avec confiance ou crainte et méfiance.

Nous sommes tous des êtres sociaux, nous avons tous besoin de nos semblables. Sans l'autre nous ne sommes rien. Cela nous est vital. L'amour, la tendresse, la reconnaissance nous font vivre et exister, tout comme l'eau et l'air nous sont essentiels. Notre semblable et sa présence font partie intégrante de notre survie en tant qu'êtres humains. Pourtant, si ce regard nous est indispensable, sa qualité vitale peut aussi se révéler ne pas être au rendez-vous et prendre des aspects désagréables voire destructeurs et parfois à l'extrême des limites du supportable. Il devient alors celui qui humilie, qui met à nu, condamne et fait baisser les yeux. Alors quand il agit à notre détriment et n'est là que pour nous porter ombrage, comment apprendre à nous en dégager et à nous en libérer ? Comment dépasser le risque de nier notre propre être et de nous noyer dans l'autre ?

## PARTIE I

# Un regard aux multiples facettes



## Du regard bienveillant qui nous constitue...

Dès notre naissance, c'est bien le lien avec notre entourage qui se situe au cœur de notre construction intime. C'est lui, et aussi puissamment que le lien corporel, qui dans la première rencontre avec notre mère ou avec ceux que la vie nous a offerts pour la représenter, bâtit nos fondations. C'est par lui que nous sommes autorisés à être ce que nous sommes, confirmés dans notre humanité. Car le regard n'est en fait qu'un jeu de miroirs entre ces deux compagnons du début de l'existence que sont la mère et l'enfant. La mère regarde le bébé dans ses bras, et le bébé regarde le visage de sa mère et s'y retrouve lui-même. Car «La mère regarde le bébé et ce que son visage exprime est en relation directe avec ce qu'elle voit», nous dit Winnicott.

### **Notre mère, notre miroir**

Pédopsychiatre et psychanalyste britannique, Donald Winnicott (1896-1971) n'a cessé de se pencher sur l'importance des premières relations que le bébé