

## Test : Craignez-vous le regard des autres ?

Ce que les autres pensent de vous, ça vous obsède ou ça vous laisse froid(e) ? Êtes-vous du genre à imaginer que tous les regards sont braqués sur vous à la recherche du petit détail qui cloche ou plutôt du genre bien dans vos baskets quelle que soit la situation ? Pour le savoir, répondez en toute franchise à ces 7 questions.

### 1/ Au cours d'un dîner entre amis, la conversation dévie vers les opinions politiques des convives...

- Vous restez en dehors de la conversation.
- Vous participez au débat tout en restant assez neutre.
- Vous exprimez haut et fort vos opinions.

### 2/ Au moment où vous sortez d'un hypermarché, le portique antivol se déclenche.

- Vous rougissez et priez pour que personne de votre connaissance ne passe dans les parages.
- Vous êtes gêné(e), mais n'en faites pas toute une histoire. Après tout il s'agit d'une erreur !
- Vous vous dirigez offusqué(e) vers le vigile et demandez à voir le directeur pour vous plaindre.

### 3/ Première journée sur la plage, vous surprenez le regard des voisins au moment où vous quittez votre serviette.

- Vous vous sentez visé(e) et décidez d'abandonner l'idée d'aller vous baigner.
- Au fond de vous, vous savez bien que cela ne vous est certainement pas destiné, vous vous sentez blessé(e).
- Vous n'y faites même pas attention.

### 4/ Dimanche matin, c'est l'heure du traditionnel tour au marché.

- Vous troquez vos vieilles fringues du dimanche pour une tenue correcte avant de sortir.
- Vous y allez en T-Shirt et jeans, tout en priant pour ne rencontrer personne que vous connaissez.
- Vieux survêtement, baskets, vous y allez à votre aise, après tout vous faites assez d'effort de présentation pendant la semaine !

### 5/ Au restaurant, votre portable sonne. Une personne assise à quelques sièges de vous ne manque de faire remarquer bien fort l'impolitesse des gens qui téléphonent dans les lieux publics.

- Vous jouez l'innocent qui ne sait pas à qui est le téléphone qui sonne.
- Vous essayer d'abrégé la conversation puis éteignez votre téléphone.

- Vous demandez bien fort à la personne quel est son problème, et continuez votre conversation. Après tout, vous n'allez pas vous en faire pour un vieux grincheux dépassé par son temps !

#### **6/ Votre entreprise ferme pour des raisons économiques et vous vous retrouvez au chômage.**

- Vous évitez d'en parler autour de vous, sauf si réellement on vous demande 'Et le boulot ?'.
- Vous expliquez que vous avez démissionné de votre emploi, pour rechercher un poste plus intéressant.
- Vous en parlez aussitôt à tous vos amis, en leur demandant s'ils n'ont pas de pistes...

#### **7/ Prendre la parole en public :**

- C'est un cauchemar : vous êtes sûr(e) de bafouiller et cela vous donne des sueurs froides.
- Vous appréhendez, en espérant que vous réussirez à être clair.
- Vous adorez ces quelques minutes de gloire !

### **RÉPONSES**

#### **Le regard des autres vous obnubile.**

Vous êtes très sensible au regard des autres, à croire que vous n'agissez même qu'en fonction de cela. Mais croyez-vous vraiment que les gens n'ont pas d'autres choses à faire que de vous juger en permanence ? Prenez donc un peu sur vous et essayez de vous détendre. Vous verrez qu'il n'y a finalement pas de quoi en faire un plat !

#### **Vous craignez un peu trop le regard des autres...**

Vous accordez trop d'importance à ce que les autres pensent de vous et de vos actions et vous en êtes conscient(e). D'ailleurs, vous essayez de ne pas vous traumatiser à ce sujet. Vous parvenez à oublier les remarques parfois désobligeantes et n'hésitez pas à vous mettre en avant. Vous êtes sur la bonne voie !

#### **Vous ne vous embarrassez pas du regard des autres !**

Le regard des autres vous importe peu. Vous agissez comme bon vous semble, en vous faisant plaisir ! Certes, vous avez bien raison de ne pas vous laisser influencer. Mais vos amis ne sont pas tou-te)s animé(e)s par de mauvaises intentions, et vous pouvez parfois tenir compte de leurs conseils ! Et n'oubliez pas que votre liberté s'arrête là où commence celle des autres !