



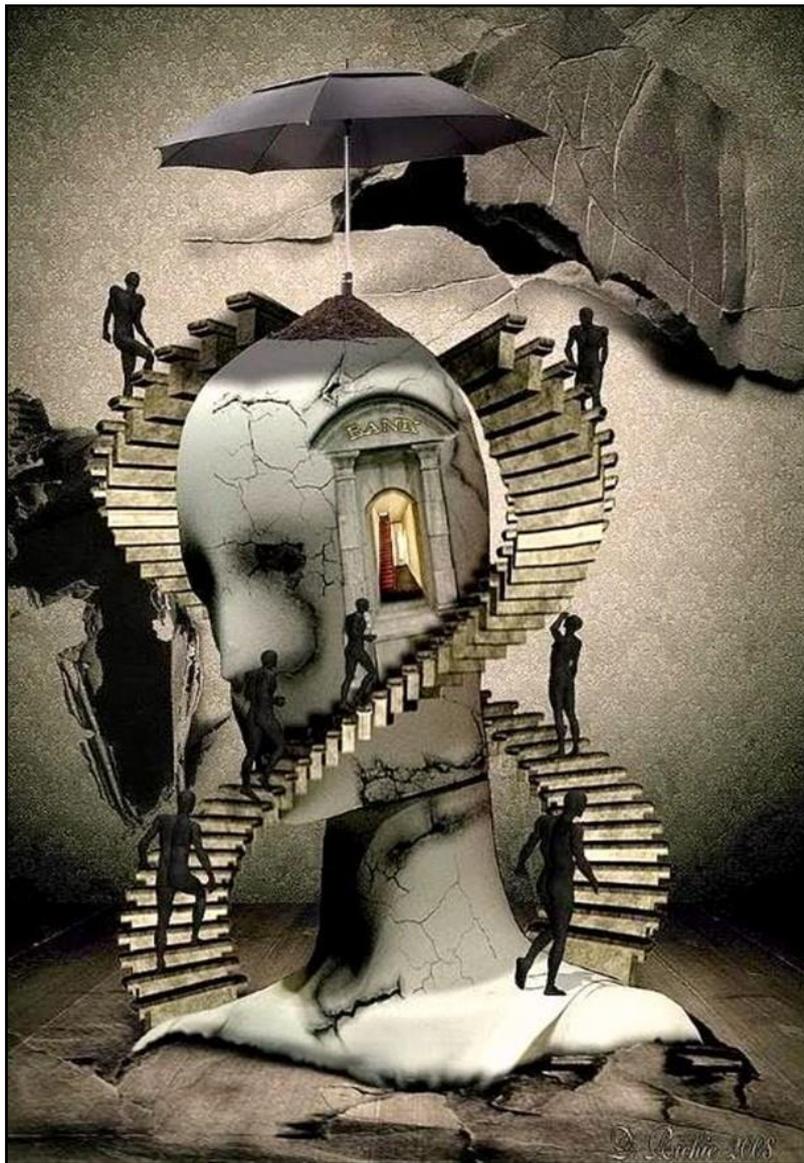
Dis-moi ce que tu penses des autres, et je te dirai qui tu es

La façon dont nous percevons les autres peut en dire beaucoup sur notre propre caractère et NOTRE personnalité. Selon le *Journal of Personality and Social Psychology*, les gens qui voient les autres comme honnêtes, agréables et stables se sentent plus épanouis. En revanche, ceux qui ont des opinions négatives à l'égard de leurs pairs ont tendance à être antisociaux, narcissiques et désagréables.

L'étude dont il est question ici a également prouvé que les personnes qui ont une vision positive de leurs proches risquent moins de souffrir de dépression et d'anxiété. À l'inverse, les personnes excessivement critiques à l'égard des autres sont plus susceptibles de souffrir de troubles de la personnalité, plus spécifiquement, de troubles paranoïaques ou antisociaux.

Le trouble de la personnalité paranoïaque se caractérise par un schéma généralisé de suspicion envers les autres, avec une forte tendance à interpréter les intentions d'autrui comme malveillantes. Ainsi, les messages neutres ou positifs sont interprétés comme des insultes, des provocations et des dépréciations, entre autres. Une personne paranoïaque aura toujours une interprétation plus négative des attitudes et des intentions dont elle est l'objet.

Cependant, même sans souffrir de ce type de trouble, de nombreuses personnes critiquent constamment tout et tout le monde, et il y en a toujours qui pensent que le monde est rempli de méchants.



**“Nous ne voyons pas les choses telles qu’elles sont,
nous les voyons telles que nous sommes.”**

Immanuel Kant



◆ Nous sommes tous des miroirs

Le monde qui nous entoure agit comme un miroir de notre esprit, dans lequel nous voyons reflétés différentes qualités ou aspects de notre propre être. Lorsque nous voyons quelque chose en quelqu'un que nous n'aimons pas et que nous ressentons un sentiment de rejet, il est très probable que cet aspect que nous n'aimons pas existe également en nous. De plus, ce sentiment de rejet peut également être le reflet du rejet que nous ressentons envers cette caractéristique de notre propre personnalité.

Il peut également arriver que notre inconscient, aidé par cette projection, nous pousse à penser que le "défaut" n'existe que chez l'autre. La projection psychologique est un mécanisme de défense par lequel une personne attribue aux autres des sentiments, des pensées ou des impulsions qu'elle juge inacceptables et qu'elle nie en elle-même.

Ce mécanisme est déclenché par des situations de conflit émotionnel, ou lorsque nous nous sentons menacés intérieurement ou extérieurement. Ainsi, pour soulager notre malaise intérieur, nous attribuons à quelque chose en dehors de nous tout ce que nous rejetons. En déplaçant ces contenus menaçants hors de nous, notre esprit tentera de les combattre dans le monde extérieur, se déchargeant de toute culpabilité.

La projection psychologique est un mécanisme de défense mentale par lequel un individu attribue ses propres qualités et défauts à d'autres personnes.

Ainsi, une grande partie de ce qui le perturbe chez les autres n'est souvent que le reflet de ses propres projections.



Le monde intérieur a tendance à attribuer au monde extérieur ses propres caractéristiques. Par exemple, si nous nous sentons heureux, il est fort probable que nous percevions le monde avec optimisme et joie, et que nous puissions dire quelque chose comme : "Aujourd'hui, la journée est belle !" Bien sûr, la journée peut ne pas être particulièrement belle, et c'est nous qui faisons ressortir cette qualité subjective.

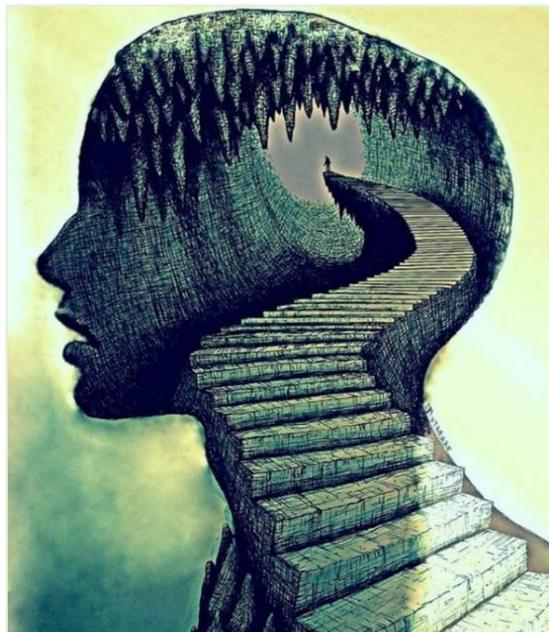
La plupart du temps, ce que nous n'avons pas résolu en nous-mêmes est souvent ce que nous avons le plus de mal à accepter chez les autres. Si nous avons résolu ces conflits intérieurs, ils ne se seraient jamais transformés en problèmes chroniques. En acceptant nos problèmes et en méditant à leur sujet, nous pouvons mieux nous connaître. En

adoptant cette acceptation et en pratiquant la méditation, nous pouvons prendre en compte plusieurs perspectives et éviter de tirer des conclusions hâtives.



***Connaître les autres est un signe d'intelligence.
Se connaître soi-même révèle une véritable sagesse.
Dominer les autres est le signe de la force.
Se maîtriser soi-même révèle un véritable pouvoir.***

Tao Te Ching



Fátima S. Franco