

## Le regard de l'autre.

Qu'il soit simplement difficile à supporter ou qu'il s'avère tyrannique et tout puissant, le regard d'autrui est très souvent source de préoccupations angoissantes pour les personnes souffrant de Troubles du Comportement Alimentaire (T.C.A.).

Ce regard est, en effet fréquemment perçu comme un jugement ayant valeur de vérité telle une estimation de soi par une instance supérieure !  
Le moi, fragile fait totale confiance à cet « autre » qui l'observe, l'évalue voire le définit, toujours de façon très négative.

Quel que soit le degré de cette emprise, on constate que, chez ces personnes, le regard d'autrui est prévalent.

Même si aucun d'entre nous ne peut revendiquer une indifférence totale au regard de l'autre, il ne fait nul doute que chez les personnes souffrant de T.C.A., cette considération est exagérément présente. Elle pourrait même parfois s'apparenter à une véritable obsession.

Au-delà de ce constat, nous tenterons de répondre à la question de l'origine de cette domination, de cet excessif souci du regard d'autrui sur soi.

En travaillant sur un plan psychothérapeutique avec des personnes souffrant de ces troubles, nous pouvons sans conteste mettre l'accent sur l'antériorité de ce phénomène.

En effet, la conviction que l'autre est plus important que soi, que sa parole ou son avis a plus de poids que le sien propre, et même parfois que penser à soi avant de penser à l'autre est une faute, sont des notions probablement ancrées depuis la toute petite enfance.

A l'évocation d'une histoire personnelle, on rencontre d'ailleurs très souvent un environnement, familial ou autre (scolaire...), qui a pu, parfois involontairement, confirmer le bien-fondé de ses convictions d'auto dévalorisation : par des critiques répétitives, des propos négatifs ou de découragements à l'égard de l'enfant, l'entourage a pu entériner une piètre considération de lui-même.

Au fil du temps « l'autre » devient la preuve qu'une certaine mésestime de soi est justifiée.

Le regard de l'autre ainsi déformé, interprété peut alors devenir un outil de torture au service d'une image de soi dévalorisée.

Si rien ne vient briser ce processus mortifère, il se répètera et la conviction négative à l'égard de soi-même va s'amplifier, reconnaissant à autrui, de plus en plus de pouvoir pour juger, accuser... et punir !

Pour illustrer ce mécanisme, nous citerons les propos de Camille (adulte d'une trentaine d'années) :

« Je suis toujours exagérément soucieuse de ce que vont penser les autres, même les inconnus !...

...J'ai aussi le sentiment qu'ils savent mieux que moi qui je suis et que, juste en me regardant, il peuvent deviner mes défauts... Souvent je préfère rester seule pour échapper à ces regards si menaçants qui me réduisent à rien, ou presque...

Mais, ça ne marche pas car quand je suis seule, je ne suis même pas tranquille : je me vois, comme si une caméra interne se mettait en route. J'ai la capacité, dans ces moments là, de m'observer, de juger chacun de mes actes ou chacune de mes paroles !...

...Je me vois d'en haut... Souvent, je me dis qu'en fait, je me substitue à autrui dans cette surveillance incessante et tyrannique...

... Je ne me laisse jamais tranquille... avec ou sans le regard des autres ! ».

Nous voyons bien ici que Camille a dû très tôt incorporer « l'autre » d'autrefois, perçu comme jugeant, dévalorisant et que c'est cet « autre en elle » qui prend le relais lorsque les autres réels d'aujourd'hui ne sont pas là pour faire office de censeurs, lorsqu'elle est seule, par exemple.

Pour Camille et pour tant d'autres, l'importance accordée au regard de l'autre traduit bien pire qu'une simple peur du jugement ou qu'un soucis de son image ; Il s'agit du révélateur d'une profonde faille narcissique voire même d'une véritable carence identitaire !

En résumé, nous pourrions dire que l'importance du regard d'autrui ou encore le regard de l'autre considéré comme un juge détenant « la vérité » est inversement proportionnel à la qualité de l'image de soi. Il y aurait un lien direct entre la place laissée au regard de l'autre et le manque de considération pour sa propre personne.

Pour attester de cette idée, nous relèverons le processus d'amélioration de ce problème fréquemment observé au cours de psychothérapies :

En effet, lorsque l'image de soi devient plus « acceptable », quand la confiance en soi grandit, quand la faille identitaire se comble au profit d'une (re)construction ou d'une réelle consolidation de ses fondements personnels, c'est alors précisément à ce moment du parcours thérapeutique que l'importance du regard de l'autre s'allège, et que ce regard perd de son caractère persécuteur !

Amy nous le dit ainsi :

« Je m'accepte plus qu'avant. Je peux maintenant me regarder dans un miroir, me laisser prendre en photos ou bien donner mon avis lors d'une discussion et, plus fort encore, moi qui ne sortais pratiquement plus de chez moi, je peux même entrer dans un lieu public et supporter les regards qui se posent sur moi !

Je trouve ça plutôt bien d'être regardée, je commence à me dire que je ne suis pas si horrible que ça !... Le regard des autres ne me dérange plus comme avant, je peux même y être indifférente, après tout, chacun pense ce qu'il veut, ce n'est plus trop mon problème...

...Je ne sais pas exactement comment cela s'est fait mais je suis sûre d'y avoir tellement gagné ! ».

### **Sophia DUCCESCHI.**

Psychothérapeute-Analyste. Spécialisée dans la prise en charge des TCA – Paris  
Présidente de l'association « Vaincre Anorexie & Boulimie ». Paris.