



Retrouver un Regard Juste sur Soi.

Le protocole des 3 Miroirs face au doute.



Un guide visuel pour sortir de la suranalyse et basculer vers les faits.



Phase 1 - L'Événement Neutre

Un message sans réponse depuis 4 heures.

Phase 2 - L'Attente Sociale

S'il tenait à moi, il aurait trouvé une minute pour répondre.

(L'écart entre l'approbation attendue et reçue modélise la chute d'estime — Will et al., 2017)

Phase 3 - Le Crash Émotionnel

Je ne compte pas.
Je suis invisible.

Le problème n'est pas le silence. C'est l'histoire que notre cerveau tisse tisse pour l'expliquer.

Lune ou Soleil ? L'Origine de votre Lumière.



Posture Lune



Source : Réfléchit la lumière des autres.



Valeur : Éclairée par l'extérieur.
« Est-ce qu'on me choisit ? »



Risque : S'éteint dès que l'attention
extérieure disparaît.



Posture Soleil



Source : Génère sa propre lumière.



Valeur : Nourrie de l'intérieur.
« Est-ce que je me choisis ? »

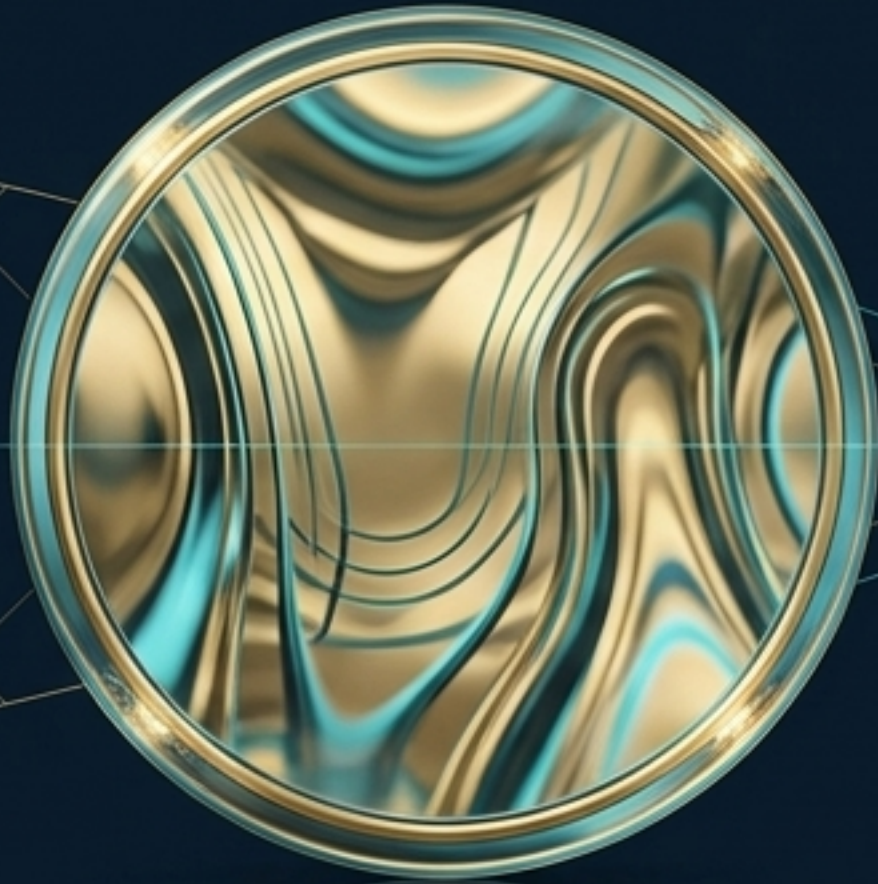


Force : Brille indépendamment des
nuages passagers (les réactions d'autrui).

L'objectif du coaching n'est pas de ne plus aimer les autres,
mais de cesser d'en dépendre pour exister.

La Grille de Lecture des 3 Miroirs

Face au doute, notre esprit mélange peurs, attentes et réalité. Le modèle des 3 miroirs est un outil de coaching (non un diagnostic médical) pour démêler ce chaos.



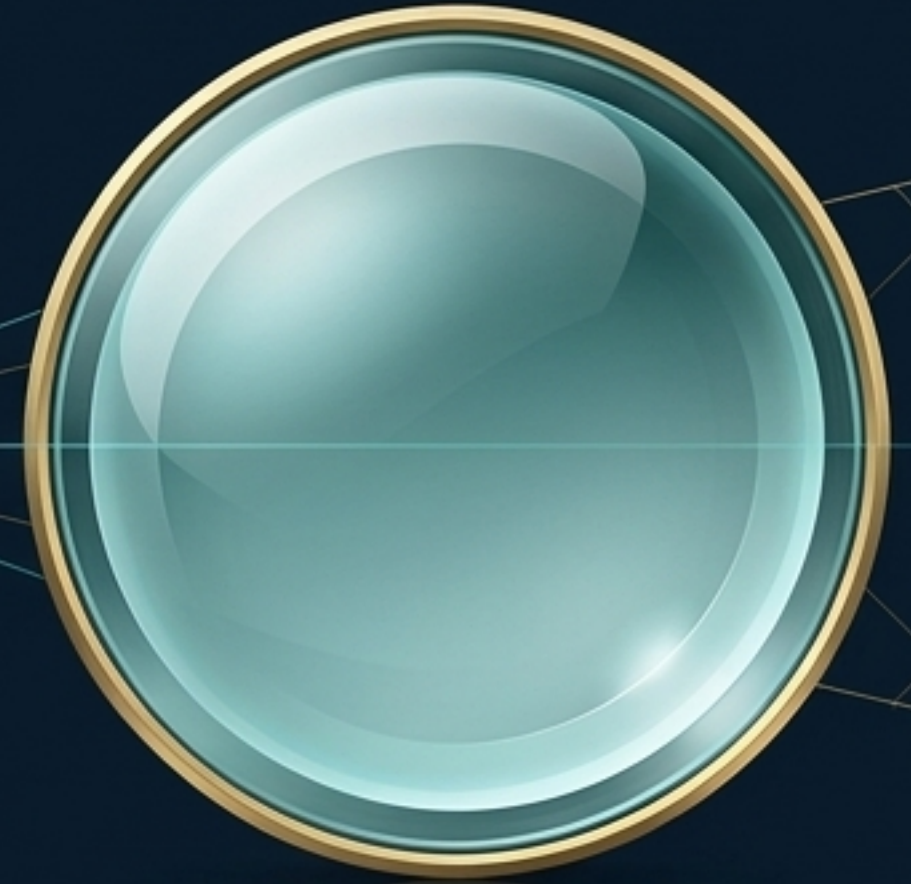
Le Regard des Autres

- M1 : Ce que j'exige du monde



Mon Propre Regard

- M2 : Ce que mon critique intérieur raconte



Le Miroir des Faits

- M3 : Ce qui est indiscutable

Étape 1 : Le Miroir des Autres

M1



Question Diagnostic

De quoi ai-je besoin pour me sentir aimable ?

Exemples Fictifs

- ✓ - Des paroles valorisantes constantes.
- ✓ - Des réponses immédiates.
- ✓ - Une place centrale dans leur emploi du temps.

Le Piège

Quand on cherche sa valeur dans ce miroir, la réassurance ne dure que 48 à 72 heures. Le besoin finit toujours par revenir.

Étape 2 : Son Propre Regard

Question Diagnostic

Que conclus-je sur moi-même quand le silence s'installe ?

Je ne suis pas intéressante.

Je suis invisible.

C'est de ma faute, j'en demande trop.

Ce miroir est déformé par l'ego et la peur du rejet. Il transforme une absence temporaire de lumière extérieure en un défaut fondamental de votre identité.

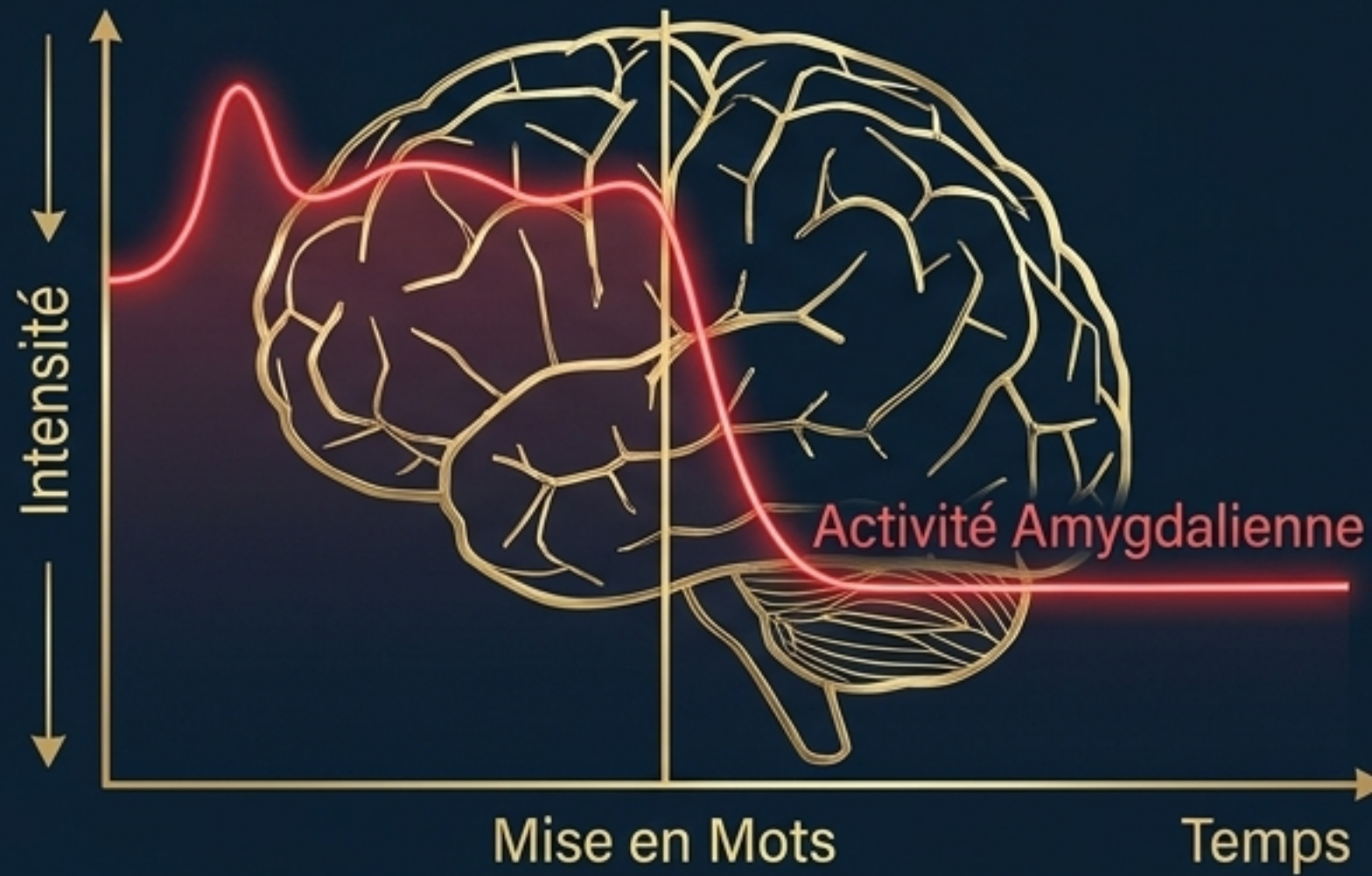


L'illusion de la Perception



S'appuyer uniquement sur ces deux miroirs garantit l'épuisement émotionnel.
Pour briser la boucle, il ne faut pas chercher de nouvelles réassurances, mais changer de lentille.

L'Étape Charnière : Mettre en Mots (Affect Labeling)



Science ⓘ

En laboratoire, **nommer précisément** une émotion face à un stimulus réduit l'activité de l'amygdale (Lieberman et al., 2007).

Avant d'ouvrir le Miroir des Faits, il faut refroidir le système limbique.

1. **Ne jugez pas** la pensée.
2. **Nommez l'émotion exacte** :
« Je ressens de la peur et de l'abandon. »
3. **Nommez le besoin** :
« J'ai besoin de réciprocité. »

La Décantation : Distinguer le Fait de l'Histoire.

L'Histoire (Mon Filtre) 	L'Émotion (Mon Ressenti) 	Le Fait (La Réalité Observable) 
Il s'en fout de moi.	Je ressens de la tristesse.	Je n'ai pas reçu de message aujourd'hui.
Je n'ai aucune importance pour mes amis.	Je ressens de la solitude.	Ils ont organisé une sortie sans moi ce week-end.
Je suis incapable de gérer ma vie.	Je ressens de l'anxiété.	J'ai deux tâches administratives en retard.

Les ressentis sont valides, mais ils ne renseignent pas directement sur les intentions d'autrui.

Étape 3 : Le Miroir des Faits.

Que raconte ma vie si on enlève mes peurs ?

M3

- - Les épreuves traversées avec résilience.
- - Les liens authentiques et durables construits au fil des années.
- - Une reconnaissance professionnelle objective.
- - Les qualités offertes aux autres (écoute, bienveillance, temps).

Les faits illustrent vos ressources sans conditionner votre dignité humaine à une performance ou à une réponse.

Le Choix de la Posture



La Posture d'Attente

« Je fais pour être. »

Donner de la bienveillance dans
l'espoir secret d'être validé.

Résultat : Frustration et épuisement.

La Posture d'Authenticité

« Je suis, donc je fais. »

Donner de l'amour parce que c'est
votre nature, sans exiger de
réciprocité instantanée.

Résultat : Légèreté et dignité.

**Donner librement et désirer une réciprocité peuvent coexister.
Mais votre valeur ne baisse pas si la réciprocité manque.**

La Neuroplasticité de l'Estime.



Changer de miroir n'est pas un tour de magie instantané. Le cerveau apprend et modifie ses réponses par la répétition d'expériences nouvelles (Source: [NIH](#)).

1

L'anxiété essaiera de revenir : c'est un ancien chemin neuronal.

2

Chaque fois que vous basculez vers les faits, vous renforcez le nouveau chemin.

3

La rigueur et la répétition construisent la stabilité émotionnelle.

Ancrer la Transformation.

Choisissez une micro-action aujourd'hui pour incarner le « Soleil ».

Le Plan d'Action Quotidien.



Prendre une petite décision sans chercher la validation de plusieurs personnes.



Noter ce soir une preuve factuelle de votre valeur (une tâche accomplie, un sourire donné).



Exprimer un besoin clairement (« Tu me manques ») sans exiger de réponse en retour.

Une nouvelle façon de réagir s'apprend progressivement.
On teste, on observe, sans exiger la perfection.

Résumé du Protocole.



1. L'Événement.
Identifier le
déclencheur neutre.

2. La Mise en Mots.
Nommer l'émotion exacte
pour calmer le cerveau.

3. Le Tri.
Séparer les attentes
(M1) et les peurs (M2).

4. Les Faits.
S'ancrer dans le Miroir
des Faits (M3) et choisir
une micro-action.



[Video Placeholder:
Avatar IA Christophe]

« Un message sans réponse... et tu te demandes si tu comptes vraiment. Pourtant, un silence ne suffit pas à mesurer ta valeur. En coaching, on peut explorer trois repères : ce qui s'est passé, l'histoire qu'on se raconte et ce ce qu'on ressent. Essaie : note un fait, nomme ton émotion, puis ton besoin. Quel petit geste pourrait aujourd'hui t'aider à te respecter ? Déploie tes potentiels. »