

S'ACCEPTER POUR ÊTRE HEUREUX

Yves-Alexandre Thalmann



Déjouez le piège
des comparaisons

jou^{vence}
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Mon Cahier poche: Je vis ma colère au positif

Mon Cahier poche: Je fais le choix de la psychologie positive

Mon Cahier poche: Je ne me trompe plus en pensant avoir raison

Mon Cahier poche: Je m'entraîne au bonheur

Apprenez à conduire votre cerveau

Écoute ce que tu n'entends pas

Rigolothérapie

Au diable la culpabilité !

Les Fabuleux pouvoirs de la psychologie positive

Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : Les 4 essentielles

Devenir âme sœur

La Réduction de la dissonance cognitive

Je positive 2.0

Responsable, oui! coupable, non!

Petit Cahier d'exercices de pensée positive 2.0

Petit Cahier d'exercices pour surmonter la jalousie

Petit Cahier d'exercices d'efficacité personnelle

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN: 978-2-88953-127-1

Maquette de couverture et réalisation: Éditions Jouvence

Maquette de mise en pages et réalisation: Sir

Dessin de couverture: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	5
La mécanique des comparaisons	9
Du comparatif au superlatif.....	12
Comparer, c'est sélectionner.....	14
Une idéalisation excessive	18
Antidote à l'idéalisation	21
Des valeurs sous-jacentes	24
Connais-toi toi-même!.....	26
Les racines de l'estime de soi.....	29
On se compare à ses semblables.....	33
Les comparaisons descendantes	37
On ressent ce qu'on ressent parce qu'on pense ce qu'on pense	39
La comparaison n'a que faire de la réalité	42
Précis de grammaire émotionnelle	44
Joie et réjouissance	47
Tristesse et nostalgie	51
Regrets : quand notre cerveau triche avec le passé.....	53
Culpabilité et illusion de contrôle	57

Honte et embarras.....	60
Contrariétés et frustrations	62
Trac, appréhension et soucis.....	65
Jalousie: « Qu'a-t-il de plus que moi? »	67
Envie: les bons côtés du manque	69
Le secret de l'optimisme	71
L'esprit de gratitude	78
Que voyez-vous dans votre verre à moitié plein?	82
Conclusion : ça pourrait être pire!	85
Notes	91

Introduction

Dans le domaine du développement personnel, la comparaison est unanimement décriée. En plus de nous empêcher d'être nous-mêmes, elle serait aussi un frein au lâcher-prise, comme le relève l'auteure à succès Rosette Poletti : « L'un des moyens qu'utilisent inconsciemment tous ceux qui ne vivent pas le moment présent et qui n'acceptent pas ce qui est, c'est l'habitude de comparer les choses et les situations les unes aux autres et de se comparer eux-mêmes aux autres¹. »

Les psychologues se méfient également des comparaisons et de leurs effets nocifs, à l'instar de Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale, précurseurs de l'intégration de la méditation de la pleine conscience dans les psychothérapies, qui affirment : « Les gens qui ont été dépressifs dans le passé dépensent souvent une grande partie de leur énergie à faire des comparaisons². » Et de surenchérir avec la voix de Jon Kabat-Zinn : « Le fait de se concentrer sur la disparité entre la personne que nous voudrions être et celle que nous pensons être nous rend un peu plus déprimé³ [...] »

Le coup de grâce est porté par Marshall Rosenberg, grand humaniste et créateur de la communication non violente (CNV), avec une façon de communiquer basée sur la bienveillance qui connaît une popularité planétaire. Dans son livre clé, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*, il affirme ainsi : « Une autre forme de jugement consiste à faire des comparaisons. Dans le *Manuel du parfait masochiste*, Dan Greenburg démontre avec humour le pouvoir insidieux que peut exercer ce type de raisonnement. Aux lecteurs ayant un désir sincère de s'empoisonner la vie, il propose d'apprendre à se comparer à d'autres⁴. »

Ces quelques citations ne sont qu'un échantillon parmi d'autres, formant un tableau remarquablement homogène et cohérent dans le paysage autrement varié et disparate de la psychologie populaire. La comparaison, telle un poison psychique, mine l'estime de soi et sape la motivation, en même temps qu'elle distille un venin émotionnel et relationnel alimentant l'envie, la jalousie, l'orgueil et la vanité.

Cependant, être convaincu que les comparaisons sont nocives n'est pas encore suffisant pour s'en libérer. Encore faut-il disposer d'un moyen d'y échapper ! Car la difficulté c'est qu'aucun mode d'emploi vraiment efficace n'est livré avec l'injonction d'y renoncer. Que pouvons-nous faire pour cesser de nous comparer aux autres ?

C'est là qu'intervient la psychologie positive, ou science du bonheur. Cette discipline récente de la psychologie, qui a vu le jour en Amérique dans les années 1990, s'intéresse scientifiquement au bonheur et à l'épanouissement. Or, l'une des pistes de bien-être identifiées par la psychologie positive intègre les comparaisons. Il a ainsi été démontré que l'esprit de gratitude augmente le bonheur. Pourquoi? Celui qui focalise son attention sur les privilèges dont il jouit plutôt que sur les misères qui l'accablent choisit comme point de référence implicite ceux qui sont moins bien lotis que lui. En clair, il se compare à d'autres qui sont moins avantagés.

Les comparaisons constituent un intéressant levier de bonheur, à condition toutefois d'en privilégier certaines, les *comparaisons favorables ou descendantes*. Mieux vaut en effet comparer son propre verre moyennement rempli à un verre vide plutôt qu'à un plein, ce qu'appliquent déjà les optimistes.

C'est ainsi moins la comparaison *en elle-même* qui est nocive que le choix du point de référence, la transformant en expérience épanouissante ou, au contraire, démoralisante. Cet ouvrage se fixe précisément pour objectif de détailler les moyens pour neutraliser les comparaisons nocives et favoriser celles qui peuvent contribuer à notre bonheur.

Bonus

Vous trouverez sur le site Internet de l'auteur un bonus à ce texte : il s'agit de l'analyse des comparaisons pratiquées dans une journée standard, une fois sur le mode ascendant et une fois sur le mode descendant, avec un répertoire des thèmes traités.

Rendez-vous sur :

www.yathalmann.ch/bonus-comparaisons.pdf

La mécanique des comparaisons

La plupart des auteurs de développement personnel et de psychologie nourrissent une méfiance viscérale à l'égard de la comparaison, ce qui doit témoigner d'un réel problème lié à cette pratique. Il n'y a pas à chercher bien loin pour en comprendre la raison, chacun ayant déjà fait la terrible expérience d'être comparé désavantageusement à autrui : « Regarde ton frère, comme il est sage ! », « Ta sœur travaille bien à l'école, elle ! », « Prenez exemple sur Monsieur Dupond, qui sait y faire avec la clientèle », « Mon premier mari était romantique, au moins », etc.

Être mis en balance avec autrui pour se retrouver rabaissé provoque des sentiments très désagréables, en plus de miner l'estime de soi. Les psychologues ont depuis longtemps identifié un besoin de reconnaissance⁵ chez l'être humain, besoin aussi fondamental que **celui de vivre en sécurité**. Être comparé défavorablement ne comble assurément pas ce besoin, ou alors de manière très peu satisfaisante⁶. Il y a donc danger

pour l'équilibre psychique, à moyen terme, à subir des comparaisons dévalorisantes à répétition.

Il faut bien l'avouer, nous nous adonnons nous-mêmes à ce sport masochiste : nous nous comparons à d'autres que nous jugeons mieux lotis que nous, ce qui nous renvoie une image dévalorisée de nous-mêmes. Est-ce l'intériorisation de ce que nos parents et nos enseignants pratiquaient à notre égard ? Peut-être, mais ce qui est certain, c'est qu'à ce jeu-là, nous ne pouvons que perdre ! D'où l'injonction des praticiens du développement personnel de nous abstenir de nous comparer puisque cela se révèle nocif pour nous.

Et pourtant ! Il semble bien que la réalité soit plus nuancée. Pour preuve : prenez la photographie d'une personne incarnant les canons de beauté actuels, c'est-à-dire les modèles illustrant les pages de la plupart des magazines, et comparez-vous à eux⁷. Bien évidemment, vous allez vous sentir mal face à une telle perfection, inatteignable pour le commun des mortels⁸ (ce n'est pas pour rien qu'ils ont été choisis pour illustrer ces magazines !)

L'exercice ne s'arrête pas là. Faites maintenant une comparaison basée sur l'intelligence. Vous pourriez vous référer à un personnage comme Wolfgang Amadeus Mozart ou Albert Einstein. Très vite, vous découvrirez que vos compétences sont bien faibles en regard de ces génies. Quoi,

vous n'avez jamais composé de symphonies ? Vous ne savez même pas jouer d'un instrument ? Et vous ne maîtrisez qu'une ou deux langues ? Et vous avez besoin d'une calculette pour réaliser des opérations arithmétiques élémentaires ? Vraiment pas de quoi être fier ! Gageons que votre humeur plongera de façon vertigineuse et atteindra vite son niveau le plus bas...

Certes, de telles comparaisons vont presque inmanquablement miner votre joie de vivre et générer des sentiments de tristesse, voire de honte. Mais, l'exercice était biaisé d'avance ! Reprenons-le, mais de façon quelque peu détournée : répertoriez des photographies de personnes malades, victimes de conditions climatiques extrêmes, décharnées ou affamées. Votre physique vous apparaît soudainement fort présentable. Et poursuivez en imaginant des personnes illetrées, endoctrinées par des maîtres à penser sans scrupule, ou forcées de travailler dès leur plus jeune âge plutôt que de fréquenter l'école. Vous voilà maintenant rassuré, sinon satisfait de votre intelligence et de vos connaissances.

Une conclusion se fait déjà jour : **ce n'est pas la comparaison en elle-même qui est nocive et qui assombrit l'humeur, mais bien le type de comparaison que nous nourrissons. En changeant de point de référence, celle-ci devient nettement plus fréquentable. Elle est même susceptible d'améliorer notre humeur.**