

YVES-ALEXANDRE THALMANN

# S'ACCEPTER POUR ÊTRE HEUREUX

---

*Déjouez le piège des comparaisons*

JouVence

## **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*  
*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*  
*Responsable, oui ! coupable, non !*  
*Petit Cahier d'exercices de pensée positive 2.0*  
*Petit Cahier d'exercices pour surmonter la jalousie*

## **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](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2019

© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-518-7

*Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais*

*Maquette de couverture : Antartik*

*Couverture et mise en pages : SIR*

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

Introduction . . . . .	5
<b>1. La mécanique</b>	
<b>des comparaisons . . . . .</b>	<b>10</b>
<i>Du comparatif au superlatif . . .</i>	14
<i>Comparer, c'est sélectionner. . .</i>	17
<i>Une idéalisation excessive . . . . .</i>	23
<i>Antidote à l'idéalisation . . . . .</i>	27
<i>Des valeurs sous-jacentes . . . . .</i>	30
<i>Connais-toi toi-même! . . . . .</i>	33
<i>Les racines de l'estime de soi . . .</i>	37
<i>On se compare à ses semblables. . .</i>	43
<b>2. Les comparaisons descendantes . . .</b>	<b>48</b>
<i>On ressent ce qu'on ressent</i>	
<i>parce qu'on pense ce qu'on pense . . . . .</i>	51
<i>La comparaison n'a que faire</i>	
<i>de la réalité . . . . .</i>	55
<i>Précis de grammaire émotionnelle . . .</i>	58
<i>Joie et réjouissance. . . . .</i>	61
<i>Tristesse et nostalgie . . . . .</i>	67

<i>Regrets : quand notre cerveau triche</i>	
<i>avec le passé . . . . .</i>	70
<i>Culpabilité et illusion de contrôle . . .</i>	75
<i>Honte et embarras . . . . .</i>	79
<i>Contrariétés et frustrations. . . . .</i>	81
<i>Trac, appréhension et soucis. . . . .</i>	85
<i>Jalousie :</i>	
<i>« Qu'a-t-il de plus que moi ? » . . . . .</i>	88
<i>Envie : les bons côtés du manque . . . .</i>	91
<i>Le secret de l'optimisme . . . . .</i>	94
<i>L'esprit de gratitude . . . . .</i>	102
<i>Que voyez-vous dans votre verre</i>	
<i>à moitié plein ? . . . . .</i>	108
 Conclusion : ça pourrait être pire ! . . . .	 112
 Notes . . . . .	 117

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 autres<sup>1</sup>. »

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 comparaisons<sup>2</sup>. » 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 déprimé<sup>3</sup> [...] . »

Le coup de grâce est porté par Marshall Rosenberg, grand humaniste et créateur de la Communication NonViolente (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'autres<sup>4</sup>. »

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](http://www.yathalmann.ch/bonus-comparaisons.pdf)



# Chapitre 1

## 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 reconnaissance<sup>5</sup> 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 satisfaisante<sup>6</sup>. 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 eux<sup>7</sup>. Bien évidemment, vous allez vous sentir mal face à une telle perfection, inatteignable pour le commun des mortels<sup>8</sup> (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.