

S'il peut nuire à notre bien-être, ce quasi-automatisme relève d'un héritage instinctif qui peut aussi représenter un moteur efficace.

ELLEN DE MEESTER
ellen.demeester@lematindimanche.ch

Theodore Roosevelt, 26^e président des États-Unis, estimait que «la comparaison est un voleur de bonheur». Or, sachant que cette phrase date de l'aube du XX^e siècle, on ose à peine imaginer ce qu'aurait écrit son auteur en 2020. À l'ère des réseaux sociaux, n'importe qui peut exhiber publiquement le fruit de sa réussite, sa superbe maison, des enfants angéliques, le résultat de six mois d'entraînement intensif avec un pro... Il convient de posséder une discipline mentale en béton armé pour s'empêcher de se comparer à ces mirages 2.0! En réaction à ce phénomène, de nombreux ouvrages de développement personnel nous encouragent à traverser ce réflexe. L'idée est intéressante et positive, mais elle mérite d'être nuancée: «S'il est possible d'arrêter de se comparer à autrui sur des laps de temps limités, on ne peut s'en empêcher indéfiniment, prévient la psychologue FSP Jennifer Picci. De plus, la notion d'individualité serait mise à rude épreuve sans ces comparaisons, car nous avons besoin de nous comparer aux autres pour identifier le contraste et les points communs qui nous relient à la collectivité.» Autrement dit, si elle peut nous faire du mal dans certains cas, la comparaison est aussi susceptible de nous aider à progresser. Éclairage...

Un réflexe initialement important
Si certaines pensées ou émotions nous viennent spontanément, c'est qu'elles possédaient une utilité cruciale pour nos lointains ancêtres. Et la comparaison à autrui ne fait pas exception: «Lorsque les premiers chercheurs ont commencé à étudier la question, ils se sont intéressés à la fonction d'autoévaluation, explique Fabrizio Butera, professeur ordinaire à l'Institut de psychologie de l'Université de Lausanne. La comparaison sociale a donc été mise en évidence comme un outil indispensable, comme le soulignait Leon Festinger dans les années 50, car nous ne disposons pas d'autres moyens de nous évaluer.» En clair: lorsque nos ancêtres cherchaient à comprendre s'il serait possible pour eux de traverser une rivière, d'escalader une montagne ou de combattre un ours, ils devaient donc calculer le risque encouru en fonction des performances d'autres individus de constitution similaire à la leur. Voilà qui explique déjà pourquoi la comparaison à autrui nous vient aussi naturellement! Évidemment, ce réflexe ne possède plus la même utilité dans notre société moderne.

De ce fait, la comparaison sociale a par la suite été étudiée en fonction de deux autres motivations, toujours pertinentes à notre époque: l'évaluation et la promotion de soi. «Pour résumer, il s'agit de se comparer à des individus similaires, mais légèrement plus performants que nous, afin d'obtenir des informations qui nous aideront à nous améliorer, précise le professeur Butera. En revanche, nous nous comparons à des individus moins performants que nous lorsqu'il s'agit de relever notre estime de nous-mêmes, surtout quand nous nous sentons faibles ou menacés, avec un besoin de se rassurer.» Qui d'entre nous ne se reconnaît pas dans cette description?

Pour Jennifer Picci, la comparaison représente également une manière d'évaluer notre place au sein d'un groupe, en nous demandant quelle est notre valeur par rapport aux autres et en quoi nous pouvons leur être utiles: «Nous sommes profondément programmés pour constamment chercher à être entourés, car cela garantit une protection et du soutien, rappelle-t-elle. Mais cette connexion est instinctivement ressentie comme étant soumise à une forme de transaction. Pour faire partie du clan, il faut apporter une qualité, une valeur.» Par ailleurs, la comparaison est tout

Se comparer aux autres, un réflexe (pas toujours) inutile



aussi essentielle pour notre construction identitaire: «Nous avons naturellement tendance à choisir des modèles, afin de construire notre «moi», indique la psychologue FSP Sarah Bezençon. Nous le faisons de manière plus ou moins consciente, notamment à l'adolescence, lorsque nous tapissons les murs de notre chambre de posters.»

Distinguer les bonnes et les mauvaises comparaisons
Jusqu'ici, la comparaison à autrui paraît indispensable. Les choses se compliquent toutefois dès qu'elle a des répercussions sur notre état mental: «Des recherches montrent que l'effet de la comparaison sur nos performances est souvent positif lorsqu'il s'agit d'accomplir une tâche simple, comme courir, indique le professeur Butera. Quand nous courons aux côtés d'un autre sportif un peu plus doué que nous, notre performance risque de s'améliorer! Or, quand on s'attelle à une tâche plus complexe, telle qu'un examen ou un objectif professionnel, la comparaison avec quelqu'un de meilleur que nous peut avoir un impact négatif sur notre performance.» Selon l'expert, tout dépend aussi de la situation: s'agit-il d'un contexte serein et coopératif, dans lequel nous sommes encouragés à progresser, ou l'environnement est-il plus compétitif et anxigène? Dans le second cas, la comparaison est bien plus susceptible de nous affecter négativement: «Le risque est que ces idées nous bloquent et qu'elles influencent toutes nos actions, résume Jennifer Picci. Surtout si elles s'appuient sur des éléments incomparables et sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir, tels que l'apparence physique, la morphologie ou des traits de personnalité.» Là encore on peut penser aux conséquences du temps passé sur les réseaux sociaux à admirer l'apparence et l'existence qu'affichent d'autres personnes.

Cela n'empêche que, selon les cas, ces processus mentaux peuvent aussi s'avérer positifs. «Lorsqu'un élève prend connaissance de sa note, il se tourne automatiquement vers son voisin pour lui demander la sienne, note Fabrizio Butera. Et il a bien raison de le faire, car c'est ainsi qu'il pourra donner du sens à la valeur de son résultat. La comparaison peut donc représenter un moteur, nous fournir des modèles et nous inspirer, comme elle peut représenter une entrave, nous rendre envieux et nous décourager.»

Se libérer des comparaisons néfastes
On l'aura compris: si la comparaison mine notre confiance plutôt que d'encourager l'action, il convient évidemment de nous en libérer au maximum. Bien qu'il ne soit pas possible d'éliminer ce mécanisme mental à tout jamais, nous pouvons toutefois cesser de l'alimenter. Pour y parvenir, Sarah Bezençon recommande de cultiver la gratitude: «Cela nous permet de réduire le sentiment de frustration et nous apprend à penser différemment, estime-t-elle. On peut également essayer de s'autoresponsabiliser davantage, en quittant le rôle de victime et en attribuant les événements de nos vies à nos compétences et nos choix. Lorsqu'on se base moins sur des facteurs extérieurs, on devient notre propre référence.» Dans le même but, l'experte conseille de s'empêcher au maximum d'idéaliser les autres. Car même si certains parviennent à en donner l'impression sur les réseaux sociaux, personne n'est parfait: «Chaque être humain est unique, et plus nous alimentons notre propre singularité, plus il sera facile de prendre de la distance», remarque-t-elle.

Pour Jennifer Picci, il s'agit d'abord d'accepter le caractère instinctif de ce mécanisme et d'éviter de culpabiliser lorsqu'on se surprend à se déprécier devant les qualités d'autrui. «Il convient de se demander

«Il convient de se demander ce que nous projetons sur la comparaison à autrui et ce que nous craignons, en réalisant que nous sommes différents de la personne admirée», indique Jennifer Picci, psychologue FSP.

Getty Images

ce que nous projetons sur cette comparaison et ce que nous craignons, en réalisant que nous sommes différents de la personne admirée, conseille-t-elle. Est-ce la peur de ne plus être aimé ou celle d'être malheureux?» Une fois cette crainte identifiée, la psychologue nous propose de recadrer notre pensée, en nous remémorant des souvenirs joyeux: «On peut, de cette manière, comprendre qu'il existe d'autres moyens d'être heureux, indépendamment du fait de ressembler ou non à une autre personne!» conclut-elle.

On se compare dès l'enfance

Si la comparaison aux autres relève d'un héritage psychologique naturel, soulignons également que notre société moderne nous y encourage constamment. Et cela commence chez les tout-petits: «Notre éducation est souvent basée sur un système de comparaison, note la psychologue FSP Sarah Bezençon. Par exemple, lorsque des parents comparent des frères et sœurs entre eux, l'intention est positive,

mais l'effet l'est rarement: cela peut faire peser une pression sur l'enfant, ce qui le pousse à se baser sur l'extérieur pour s'évaluer et se situer lui-même.» L'experte cite aussi le système de notation que l'enfant découvre à l'école et estime que si l'on veut lutter contre la tendance à se comparer aux autres, l'idéal serait de mettre en place un système d'émulation, plutôt que d'encourager la compétitivité. «Le

phénomène nous poursuit toutefois à l'âge adulte, dans le milieu professionnel, déplore la spécialiste. On le retrouve surtout dans les cas où tous les employés reçoivent en fin de semaine un tableau récapitulatif des résultats et les performances de chacun, mais aucune profession n'échappe totalement à cette compétitivité!» Les réseaux sociaux ne sont donc pas les seuls coupables.

Publicité

L'AUTHENTIQUE
SAVEUR
DE NOËL

De petits plaisirs gourmands à se faire livrer chez soi: sprungli.ch/shop

Confiserie Sprüngli
Tradition chocolatière suisse depuis 1836