

COMMENT SE COMPARER À BON ESCIENT

- Il y a de bonnes et de mauvaises comparaisons. Savoir les distinguer est essentiel pour vivre avec nos semblables sans être esclaves du miroir qu'ils nous tendent.

Par Christophe André, médecin psychiatre.

En ce matin de Noël, les enfants déballetent leurs cadeaux, mais Margot, 7 ans, est crispée : elle surveille du coin de l'œil son frère et sa sœur, et surtout leurs cadeaux à eux ! Les parents l'observent, un peu inquiets, car ils savent que chaque année, c'est la même chose, Margot est déçue par ses jouets : ils lui semblent toujours moins beaux que dans ses rêves ; et moins beaux aussi que ceux des autres.

Non loin de là, son cousin Lucas, 15 ans, scrolle fébrilement sur ses réseaux sociaux, et

découvre que ses amis ont l'air de passer de meilleures fêtes que lui : ils publient chaque jour des photos de beaux endroits, et d'activités passionnantes. En comparaison, ses vacances lui semblent ternes.

Plus tard dans la soirée, ses parents discuteront à voix basse des parents de Margot, qu'ils aiment bien pourtant : mais leurs visites les mettent dans l'inconfort, car ces derniers font mieux qu'eux en tout – leur maison est plus grande, leur voiture plus belle, leurs situations professionnelles plus brillantes. Pourtant, les parents de Lucas ont une vie qui leur convient, et ne sont pas à plaindre dans ces domaines.

Margot, comme Lucas et ses parents, voit sa fête de Noël gâchée par le poison des comparaisons. Ils sont loin d'être les seuls : pourquoi les comparaisons sociales nous font-elles si souvent souffrir ?

En théorie, elles devraient nous être utiles : observer ce qui arrive aux autres pourrait nous servir de source d'information pour ajuster nos comportements et nos efforts. Les chances et



réussites de nos semblables devraient nous réjouir et surtout nous inspirer : car l'apprentissage par imitation de modèle est central dans l'espèce humaine, comme cela a été montré dès les années 1960 par le psychologue canadien Albert Bandura, professeur à Stanford.

COMMENT GÂCHER SON BONHEUR

Mais non, lorsque nous nous comparons aux autres, la souffrance n'est jamais loin. D'où les nombreux dictons qui le rappellent : « Comparaison égale poison », « Comparaison n'est pas raison ». C'est que nous ne sommes pas des ordinateurs, capables d'évaluer froidement et rationnellement les écarts entre nous et les autres, et de planifier les actions pour les combler. Toute pensée humaine s'accompagne d'émotion, et l'émotion de la comparaison est souvent l'envie, dont le philosophe Descartes disait : « Il n'y a aucun vice qui nuise tant à la félicité des hommes [...] ».

Rien d'étonnant alors à ce que les comparaisons aient un si grand impact sur deux piliers

de cette « félicité » : nos capacités au bonheur et à l'estime de soi...

Dans le monde de la psychologie positive, un modèle explicite a été proposé pour expliquer nos difficultés à nous satisfaire de ce que nous avons : le modèle des « trois gaps ». Pour gâcher mon bonheur actuel, je n'ai qu'à le comparer : à celui de mes semblables (comparaison avec les autres) ; à celui que j'attendais (comparaison avec mon idéal) ; à ceux que j'ai connus autrefois (comparaison avec le passé).

Inatisfaction garantie ! D'autant plus que, dans chacune de ces comparaisons, nous sommes victimes de distorsions largement documentées : pour les autres, nous voyons toujours l'herbe plus verte dans leur jardin ; pour l'idéal, le fait d'avoir des attentes quant aux bonheurs à venir les altère ; pour le passé, on l'embellit presque toujours, par le phénomène du biais de positivité, lié à l'évocation de souvenirs personnels (le fameux « c'était mieux avant »).

Globalement, les études sur les personnes qui se disent heureuses montrent qu'elles ont moins

EN BREF

● Nous avons le réflexe de nous comparer, car nous sommes des animaux sociaux qui cherchons à ajuster notre position à notre statut.

● Dans notre société hyperconnectée, les comparaisons tournent vite au supplice, car nous avons mille occasions de tomber sur des personnes plus attirantes ou populaires que nous.

● Pour ne pas en souffrir, sachons aussi nous comparer à ceux qui réussissent moins bien, voire à nous-mêmes dans le passé, pour constater les progrès accomplis.

● Enfin, reconnaître que les situations de véritable compétition sont rares apporte un soulagement certain.

COMMENT SE COMPARER À BON ESCIENT

- tendance à comparer leur situation à celle des autres; et que si elles le font, c'est plutôt «vers le bas», avec des gens moins chanceux qu'elles.

UN SUPPORT DE L'ESTIME DE SOI

Structurellement, l'estime de soi est un socio-mètre nous indiquant comment nous percevons inconsciemment notre valeur sociale: comment les autres nous apprécient, nous approuvent, nous admirent. Et comment nous positionner par rapport à eux; avec cette difficulté que les informations sur ce positionnement sont si précieuses, voire vitales pour savoir comment nous comporter et à quoi prétendre auprès des autres, qu'elles doivent être constamment mises à jour et réajustées. D'où le rôle central des comparaisons dans l'établissement et la stabilisation (ou non) de l'estime de soi.

Le fonctionnement de ces comparaisons est complexe, car, comme nous l'évoquions plus haut, elles ne sont jamais objectives. Par exemple, on a en général tendance à s'estimer légèrement supérieur à la moyenne. C'est l'effet « meilleur que la moyenne » (*better than average effect*), bien connu de la psychologie sociale: la plupart des gens se jugent meilleurs conducteurs, meilleurs étudiants, meilleurs enseignants, etc., que les autres. Mais ce biais ne fonctionne que si on se compare aux autres de loin et au calme!

Si on est perturbé (placé en situation de compétition ou stressé au préalable), alors les comparaisons que nous établissons avec nos semblables nous sont moins systématiquement favorables. C'est ce que l'on retrouve chez les personnes qui souffrent d'anxiété et de dépression, qui en général ne procèdent qu'à des comparaisons défavorables, c'est-à-dire avec des individus mieux lotis qu'elles.

Pourquoi le fait de se comparer nous cause-t-il tant de tracas et de frustration? La réponse est simple: parce que nous sommes des animaux sociaux perturbés. Et chacun de ces trois termes compte...

«Animaux»: la comparaison est un mécanisme largement répandu dans le monde animal, à la fois pour apprendre des compétences de la part de ses semblables, mais aussi pour juger du côté acceptable ou non d'une situation sociale. Dans une étude classique, des chercheurs apprenaient à deux petits singes à accomplir une tâche simple; ils les récompensaient alors par un morceau de concombre. Les cages étant voisines, les singes voyaient ce qui se passait chez le copain. Un jour, l'un des deux singes obtient une friandise pour le travail accompli, alors que son collègue ne reçoit que le concombre réglementaire: comparant les deux récompenses, ce dernier

s'emporte alors, et refuse la sienne, qu'il jette au visage de l'expérimentateur. Nous sommes en outre des animaux sociaux: nous l'avons évoqué, la comparaison est nécessaire chez les animaux qui vivent en groupes riches d'interactions complexes, pour ajuster notre position à notre statut:

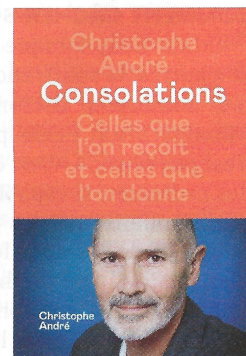
Pour gâcher mon bonheur, je n'ai qu'à le comparer: à celui de mes semblables (comparaison avec les autres); à celui que j'attendais (comparaison avec mon idéal); à ceux que j'ai connus autrefois (comparaison avec le passé).

comparer permet de jauger à quelle place prétendre. La comparaison est, sans doute, parfois douloureuse chez les animaux dotés d'émotions, comme les mammifères, mais globalement plus utile que toxique: elle évite d'entrer en compétition avec plus fort ou plus puissant que soi, et de s'en trouver puni.

DES ANIMAUX SOCIAUX PERTURBÉS

Enfin nous sommes des animaux sociaux perturbés... par la société que nous avons nous-mêmes créée! Les sociétés humaines sont parmi les plus inégalitaires du monde animal et conduisent, par conséquent, à des comparaisons vers le haut douloureuses. Elles sont très compétitives et insécurisées (qui peut prétendre aujourd'hui être sûr de garder son métier et son statut social *ad vitam æternam*?), et engendrent donc des comparaisons incessantes et épuisantes. Elles sont enfin, dans leur version contemporaine, immensément mensongères: elles nous incitent à des comparaisons non seulement avec nos semblables et nos proches, mais aussi avec des humains ultracompetitifs, comme des mannequins et des stars, ultratransformés et embellis (comme cela se fait sur les réseaux sociaux). Un exemple: lorsque jadis nos ancêtres comparaient leur apparence physique avec celle des autres, ils regardaient autour d'eux, leur famille et leurs voisins, et il y avait fort peu de chance qu'un top model soit dans les parages! Aujourd'hui, les corps que nous voyons le plus souvent ne sont plus ceux de nos proches, mais ceux de célébrités mises en avant par les médias; comme elles sont,

à lire



Consolations, celles que l'on reçoit et celles que l'on donne, L'Iconoclaste, 2022.

au départ, favorisées par la nature, qu'elles consacrent leur temps à leur apparence, et que leurs images sont magnifiées à dessein, la comparaison ne peut tourner qu'en notre défaveur !

Tout ce qui précède nous conduit donc à accepter que les comparaisons sont inévitables, et qu'il est préférable d'en avoir conscience afin d'en faire un usage lucide et mesuré. Voici quelques remarques pouvant nous guider dans cette «hygiène mentale de la comparaison».

Y A-T-IL UNE BONNE FAÇON DE SE COMPARER ?

Tout d'abord, nous pouvons choisir avec qui nous comparer selon les situations et les besoins. Certaines comparaisons peuvent même nous remonter le moral. «Je me regarde, je me désole ; je me compare, je me console», dit le proverbe. Si nous prenons soin de ne pas seulement comparer vers le haut (avec les mieux lotis), mais aussi vers le bas (avec les moins chanceux), nous nous donnons une chance à la fois de mieux prendre conscience de notre bonheur, mais aussi de stabiliser notre estime de soi. Voilà pour l'aspect émotionnel ; d'autres travaux menés auprès d'étudiants et publiés en 2023 ont montré que la comparaison vers le haut sert plutôt nos objectifs de développement personnel, tandis que celle tournée vers le bas sert à nous valoriser.

Ensuite, l'envie qui naît souvent des comparaisons gagne à être domestiquée, voire sublimée. Il faut garder à l'esprit que l'envie est un ressenti fréquent, et souvent culpabilisant. Elle peut prendre une forme dépressive («j'aimerais tant, moi aussi, réussir ainsi ; mais je ne suis pas capable, pas à la hauteur») ou agressive («pourquoi ces imbéciles sont-ils plus heureux et estimés que moi ?»). Tous nos efforts gagnent dès lors à la réorienter vers une envie dite «émulative» : «Si ce que les autres ont me fait envie, je ferais bien de mieux observer ce qui leur a permis d'en arriver là, pour m'en rapprocher moi aussi par mes efforts.»

Un autre moyen de limiter la survenue de l'envie, et de mieux vivre les comparaisons, consiste à porter un regard empreint d'admiration vers ce qui nous semble plus beau et plus haut. Les émotions sociales positives, telles qu'émerveillement, bienveillance ou compassion, non seulement nous rendent plus agréables à fréquenter, mais aussi nous permettent de nous sentir plus heureux et estimés d'autrui, comme l'ont montré d'assez nombreuses études.

À défaut, mieux vaut se comparer à soi-même qu'aux autres. En effet, dans la poursuite d'un objectif, se jauger par rapport à des personnes qui

sont en avance sur nous n'a d'utilité que pour s'inspirer de leurs stratégies, pas pour juger de nos progrès. Or il est tout aussi important de savoir si l'on est sur le bon chemin. D'où l'intérêt de se comparer avec... soi-même, en n'oubliant pas d'où nous sommes partis, quels progrès nous avons accomplis, etc.

RENONCER AUX COMPÉTITIONS INUTILES

«L'homme humble ne se croit – ou ne se veut – pas inférieur aux autres : il a cessé de se croire – ou de se vouloir – supérieur», écrit le philosophe André Comte-Sponville. Être humble, c'est se méfier des compétitions inutiles : pourquoi vouloir à tout prix être partout dans les premiers ? Parce que je le vauds bien ? Slogan publicitaire plus que source de sagesse... Il y a dans nos vies quelques situations réellement compétitives : le sport, certains concours dans nos études ou nos métiers... Pour le reste, vouloir faire toutes les courses en tête nous apportera plus de stress que de bonheur, plus d'insécurité que d'estime de soi.

Il faut en cela bien repérer le danger venu des miroirs et incitations que nous tend la société de l'hypercommunication. Le principe même des écrans (cinéma, télévision, magazines, et bien sûr réseaux sociaux) tient au fait qu'ils sont des vitrines à ego. Chacun s'y présente sous son meilleur profil, et n'y raconte que les meilleurs moments de sa vie. Une bonne hygiène de la comparaison suppose de se souvenir de ce fait à chaque fois que nous y plongeons. Et de s'y plonger le moins souvent possible !

Mais au fond, peut-on oublier la question : «Qu'est-ce que je vauds ?» Il existe des situations où elle devient en quelque sorte caduque. Ce sont toutes celles où l'on s'engage dans des mouvements associatifs ou politiques pour changer la société : militer pour l'acceptation (et non la valorisation) des différences, pour une société plus inclusive et moins compétitive... Se dédier à une cause fait souvent paraître secondaire la question de savoir si l'on est mieux ou moins bien que le voisin.

Finalement, les comparaisons, auxquelles notre esprit ne peut échapper, ne sont donc qu'un outil, une fonction, dont il nous appartient de faire bon usage, afin qu'elles ne soient pas, comme le notait le philosophe Gustave Thibon, un prétexte à «toujours se démener pour rejoindre ou pour dépasser autrui». Et qu'au contraire, selon les mots d'un autre philosophe, Alain, «la comparaison éclaire nos pensées afin de les faire marcher du même pas que le monde» : autrement dit, comparer pour s'ajuster. On le voit, la réflexion sur l'art de bien se comparer ne date pas d'hier... ●

Bibliographie

- A. Bandura et R. H. Walters,** *Social Learning and Personality Development*, Holt, Rinehart and Winston, 1963.
- S. Deri et al.,** Home alone: Why people believe others' social lives are richer than their own., *Journal of Personality and Social Psychology*, 2017.
- S. Lyubomirsky et L. Ross,** Hedonic consequences of social comparison, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997.
- M. R. Leary et R. F. Baumeister,** The nature and function of self-esteem: Sociometer theory, *Advances in Experimental Social Psychology*, 2000.
- T. Duffhues et al.,** Don't look up! Individual income comparisons and subjective well-being of students in Thailand, *Journal of Happiness Studies*, 2023.