

# 9 CLÉS POUR FAIRE DE LA COMPARAISON SON ALLIÉE



La psychologie sociale le montre très bien : s'il peut y avoir des dérives toxiques, cette confrontation à l'autre, bien utilisée, peut servir l'épanouissement individuel et collectif. Le point avec quatre psychologues experts.

PAR MARIE-CLAUDE TREGLIA

## MATHIEU CASSOTTI

Professeur en psychologie du développement à l'université Paris-Cité et chercheur au LaPsyDÉ, il est l'auteur, avec Grégoire Borst, de *C'est (pas) moi, c'est mon cerveau!* (Nathan, 2022).

## MARC FERRERO

Psychologue clinicien, il est l'auteur, avec Jean-Marie Besse, de *L'Enfant et ses complexes, le développement, le langage, l'école, les écrans, les parents* (Mardaga, 2021).

## GWÉNAËLLE PERSIAUX

Psychologue clinicienne et psychothérapeute, elle est l'auteur de *Guérir des blessures d'attachement, apprendre à construire des liens apaisés et Coupé des autres, coupé de soi, quand la distance affective cache des blessures d'attachement* (Eyrolles, 2021 et 2022).

## MICHAËL STORA

Psychologue et psychanalyste, cofondateur de l'Observatoire des mondes numériques, il est l'auteur notamment de *Reseaux (a)sociaux, découvrez le côté obscur des algorithmes* (Larousse, 2021).

# 1

## MIEUX SE CONNAÎTRE

Pas de réponse possible à la question « Qui suis-je ? » sans confrontation à ce que sont les autres. Telle est la base de la théorie de la comparaison sociale que proposait dès 1954 le psychosociologue américain Leon Festinger. Il est nécessaire de se frotter les uns aux autres, de comparer nos tempéraments, nos goûts, nos opinions, nos comportements pour distinguer ce qui n'appartient qu'à nous.

« Cela fait partie de notre nature humaine, nous sommes des êtres grégaires, sociaux : nous ne pouvons pas nous construire psychologiquement seuls », explique Gwénaëlle Persiaux. De même que nous avons besoin des autres pour apprendre à parler, à marcher, nous avons besoin d'eux pour faire connaissance avec nous-même. « Devenir soi est impossible sans le miroir que nous tendent les autres. Nous nous définissons par défaut et par comparaison. Comme la nuit par rapport au jour, le bien par rapport au mal. Se comparer ce n'est pas que se mesurer, c'est avant tout se confronter à de l'altérité. »

Au sens étymologique, la comparaison est l'action d'accoupler (*comparatio*), établir des parallèles et distinguer, examiner les similitudes et les différences. « Pouvoir se dire : "Il y a des choses communes, mais je suis autre", poursuit

Gwénaëlle Persiaux. L'altérité permet de découvrir sa singularité, de repérer des manques, des choses que d'autres savent faire mais qu'on ne sait pas faire et inversement : de prendre conscience des talents, facultés, aptitudes que l'on a et que d'autres n'ont pas. La comparaison permet de se situer dans le groupe, et si l'on n'a pas une (trop) mauvaise estime de soi, de se réjouir de ce que l'on a, ce que l'on est. Pouvoir se dire que l'on est chanceux. »

# 2

## PROGRESSER

« La comparaison est une dynamique qui prend sa source dans la genèse de la personnalité humaine, rappelle Marc Ferrero. Tout le monde se compare, c'est pour cette raison que l'on a inventé les classements. Même les pays se mesurent entre eux (on connaît bien le classement PISA, dans lequel la France chute d'année en année) pour inciter chacun à mieux faire, à se dépasser. Ce n'est pas forcément décourageant, un classement, dès lors que chacun sait qu'il peut progresser. C'est une façon de se situer, s'autoévaluer, avoir envie de s'améliorer, et s'en donner les moyens. En tant qu'êtres humains, nous sommes portés par le désir ●●●

*“Nous inventons  
en nous  
comparant à des  
modèles qui nous  
nourrissent et  
nous permettent  
de nous projeter”*

• GWÉNAËLLE PERSIAUX •

●●●  
de changer, d'évoluer, de grandir, de nous accomplir. Nous mesurer aux autres nous stimule dans cet élan. » C'est le principe de la « saine émulation ». Encore faut-il choisir à qui l'on se compare et à propos de quoi l'on se compare, pour ne pas se couper les ailes.

« Il faut choisir des gens qui nous tirent vers le haut car ils ont une bonne perception de nous, précise la psychologue. Pas ceux qui ont tendance à nous critiquer, à nous rabaisser. Et choisir des vraies personnes, pas les faux selfs des réseaux sociaux. »

Choisir des êtres qui nous ressemblent donc, mais que l'on estime « supérieurs » dans tel ou tel domaine, ou qui ont pris une longueur d'avance sur nous. Sans le savoir, ces personnes nous relancent, nous donnent envie de rester dans la course, et pourquoi pas, faire un sprint.

# 3

## S'INSPIRER

Ah, les vertus de l'admiration... À condition de ne pas s'en servir pour nourrir une vieille méséstime de soi (se laisser aveugler, se faire écraser), elle est à la source de tous les grands mouvements vers le haut.

« La créativité pure n'existe pas, rappelle Gwénaëlle Persiaux. On est toujours inspiré par quelqu'un. Les plus grands génies ont tous commencé par regarder les œuvres des autres, lire, copier. Tous les mouvements artistiques, scientifiques, philosophiques, découlent de ce qui les précédait. C'est ainsi que l'humain et l'humanité avancent. Nous inventons en nous comparant à des modèles, à des conceptions du monde préexistantes qui nous nourrissent et nous permettent de nous projeter. »

Qu'il s'agisse de refaire sa vie au bout du monde ou juste de se mettre à la broderie, d'oser la décroissance, de commencer le chant lyrique... Du plus anecdotique au plus essentiel, on se risque souvent à changer, à (ré)inventer, en suivant des exemples qui révèlent en nous un désir qui sommeille, un possible encore inexploré.

« Cela peut être un parent, un frère aîné, un mentor, un coach sportif... Parfois aussi des gens que l'on ne connaît pas : un artiste, un militant, une femme politique qui nous

inspirent un état d'esprit, des prises de position, des engagements. On commence par s'identifier, on emprunte des idées que l'on n'aurait pas trouvées seul, puis on fait le tri, éventuellement on déconstruit. Pour construire son originalité. »

# 4

## SE METTRE EN ACTION

Un minimum de comparaison (ni trop, ni trop peu) est un excellent booster de « motivation », nous apprennent des études de psychologie sociale, « cette force humaine, rappelle Gwénaëlle Persiaux, qui nous pousse à avoir envie de faire plus, d'apprendre, de devenir meilleur dans un sport, une activité artistique, d'aller plus loin, de se montrer qu'on y arrive, d'avancer ». Tant que l'on reste avec soi, enfermé dans son propre système de pensées, de projets plus ou moins irréalistes, le risque est d'avoir du mal à passer à l'action, de se contenter d'imaginer, de procrastiner. Les autres, dans leur présence active, leurs projets concrets, leurs réalisations, sont autant d'incitations à nous y mettre nous aussi. À oser faire, donner corps à nos idées, une forme visible, tangible, mesurable, évaluable, quelque chose qui existe

aux yeux des autres (et aux nôtres). Indépendamment du résultat, cela nourrit l'estime de soi et la confiance.

# 5

## RELATIVISER

Rien de tel que (se) comparer pour relativiser, sortir de son propre système de mesure et d'évaluation, prendre un peu de recul. C'est l'effet « gros poisson dans le petit étang » (« *big-fish-little-pond effect* »), théorisé dans les années 1980 par le psychologue de l'éducation Herbert W. Marsh : le même poisson se sent énorme dans une petite mare et minuscule dans l'immensité de l'océan. « C'est le contexte qui nous donne des raisons de nous réjouir de notre situation et de nous en plaindre », résume le chercheur américain. On peut toujours viser le 20/20 dans la vie (en amour, au boulot, en beauté, en sport, en mode de vie...), mais si l'on baigne dans un univers où la moyenne est de 15, on sera fier d'un 17. Il suffit de changer de contexte pour déplacer notre curseur personnel, et cesser de se demander l'impossible.

Face au principe de relativité – et de réalité –, la notion de perfectionnisme devient totalement caduque.

En se mesurant aux autres, on doit bien reconnaître qu'il y a toujours meilleur et plus mauvais que soi, qu'il existe plusieurs perfectionnismes et qu'il est donc plus judicieux, pour évoluer, de sortir d'une quête abstraite et autocentrée, et de cultiver la singularité plutôt que la supériorité, la complémentarité plutôt que la rivalité.

« Il est bon, pour sortir du perfectionnisme, de se frotter à différents secteurs, milieux, groupes, d'éviter l'entre-soi, insiste Marc Ferrero. S'échapper notamment des réseaux sociaux, où se fabriquent des faux selfs, truqués, retouchés, pour correspondre justement à une forme de perfection, lisse et uniforme. » Se comparer les uns aux autres donc, mais à de vrais autres, aussi imparfaits que nous. La vraie perfection de chacun, c'est sa singularité absolue.

# 6

## DÉFINIR SES PRIORITÉS

« Lorsque l'on se compare aux autres – parfois des amis que l'on connaît depuis fort longtemps –, il arrive que l'on soit heurté par des comportements, des paroles qui nous interpellent, nous choquent, nous

font réfléchir, remarque Gwénaëlle Persiaux. Ils créent en nous une émotion imprévue, a minima de malaise ou de colère : ce qui est dit ou fait devant nos yeux ne nous convient pas. Nous, on ne voit pas les choses de cette façon. Cette comparaison nous aide à préciser, affiner et affirmer nos propres valeurs, nos priorités dans la vie. »

Le dialogue – et si possible la contradiction –, est la naissance de la pensée, comme Socrate nous l'a appris. Rien de tel pour se forger un point de vue, clarifier ce qui compte pour nous, ce qui nous meut, ce pour quoi l'on est prêt à s'engager, et ce sur quoi il est impossible de négocier, que de se colleter avec des regards divergents. C'est parfois à la colère que déclenchent des propos racistes, sexistes ou homophobes que l'on mesure l'importance du respect, de l'ouverture, de la tolérance dans notre vie. Ou inversement, à la sympathie immédiate, à la connivence imprévue provoquées par le comportement de quelqu'un que l'on découvre notre propre propension à l'humanisme, à l'écologie...

« Ces prises de conscience par la comparaison sont typiques de l'adolescence mais aussi de tous les grands moments de questionnement, notamment la phase de milieu de vie. C'est parfois ce qui nous pousse (enfin) à changer de travail, de lieu de vie, à revoir nos liens... » La comparaison a des vertus « maïeutiques » : tout comme le dialogue socratique, elle nous aide à naître à nous-même. ●●●

## 7

**S'ENGAGER**

« Des études ont montré qu'à 15 mois déjà, des enfants réagissent à un partage inéquitable de gâteau, explique Mathieu Cassotti. On observe, à leur regard, qu'ils sont capables non seulement de comparer ce qu'ils ont obtenu à ce qu'ont obtenu les autres, mais aussi de détecter que le partage est inégal. La sensibilité à l'équité est très précoce, et se retrouve ensuite chez les adolescents et les adultes. Beaucoup d'approches en économie expérimentale ont montré que notre objectif, quand nous nous comparons, n'est pas toujours de maximiser uniquement notre intérêt personnel. Cela peut être, au contraire, de réagir à une situation d'iniquité. Nous ne sommes pas aussi individualistes qu'on pourrait le croire. »

Comment se rendre compte que les femmes sont moins payées que leurs collègues masculins, si l'on ne compare pas les salaires ? Comment dénoncer la discrimination raciale ou homophobe si l'on ne mesure pas les différences de traitements entre les uns et les autres ? Parce qu'elle est une façon de prendre la mesure de l'inégalité, la comparaison sociale est la voie royale pour lutter non seulement pour nos droits personnels, mais également pour les droits de celles et ceux qui n'ont pas les moyens de se défendre.

## 8

**OUVRIRE SON REGARD**

C'est un danger de notre époque : rester avec soi, entre soi, ne pas se risquer au-delà de son petit monde, ne pas trop se frotter à l'altérité.

« Sans un autre pour nous ouvrir à un ailleurs, nous sommes comme des aveugles qui avancent les yeux fermés, prévient Gwénaële Persiaux. Toutes nos idées, nos avis sur le monde sont créés par l'environnement. C'est l'extérieur qui nous donne nos référentiels : nos parents au début de notre vie, notre famille proche, puis on élargit le cercle. Mais si l'on reste dans des cercles fermés toute sa vie, un milieu social, un travail, une communauté..., on devient "monoréférentiel". »

La dictature des algorithmes ne fait que potentialiser le phénomène : sur les réseaux sociaux, via nos moteurs de recherche, très vite nous nous retrouvons dans un microcosme, entourés de (faux) gens qui nous ressemblent, de vues qui vont avec les nôtres.

« C'est une grande dérive, pour la psychologue. On se retrouve dans des référentiels enfermés. Dans les sociétés traditionnelles, les jeunes sont invités à quitter le village, à sortir de la communauté, à voir autre chose. Il faudrait réactiver des rites de passage : ne pas se contenter des réseaux sociaux, ouvrir les yeux sur d'autres réalités. C'est la vertu des voyages, de la lecture, de "l'information intelligente"... Aller chercher d'autres systèmes de pensées, à l'autre bout du monde ou chez son voisin. »

La comparaison sociale permet d'enlever ses ceillères et d'élargir son champ de vision.

## 9

**ACCEPTER  
LES DIFFÉRENCES**

« Se rendre compte que l'on possède des origines et des cultures différentes, que l'on n'est pas nécessairement d'accord sur tout, mais que l'on a des goûts, des amours, des intérêts, et peut-être même des haines en commun, telle est la base de la mixité sociale, défend Michaël Stora : on se compare pour se rassembler. On peut – comme moi – avoir une mère originaire d'Europe de l'Est, un père algérien, et adorer le fromage et le vin. On découvre des intersections d'intérêt. L'autre n'est pas forcément dangereux, il peut même s'avérer être une richesse pour moi, une promesse, par sa différence, par ce qu'il est et que je ne suis pas. »

Tant que l'on reste dans la logique de la rivalité/compétition, inculquée par les sociétés de la performance comme les nôtres, la comparaison est une force séparatrice. Elle entretient le venin de la discorde. Mais pour peu que l'on soit suffisamment en paix avec son propre ego, et que l'on tienne ses peurs à distance, elle peut devenir une force de « ré-union », voire de (ré)conciliation des contraires. À l'opposé de l'enfermement en soi, du repli identitaire. Une porte ouverte à la tolérance. ●