

10 conseils

pour arrêter de *se comparer aux autres*



Impossible de rester insensible à la vie de nos proches et à celle des célébrités. Mais quand ces comparaisons nous rendent malheureux, il faut savoir s'en détacher. Nos recommandations pour prendre de la distance et se revaloriser.

Le visage sans rides des stars de cinéma. Les intérieurs tendance et bien rangés des magazines de déco. Le look impeccable des influenceuses... Par rapport à celles d'autrui, notre vie semble parfois fade, voire ratée ! Même si nous savons pertinemment que les images sont mises en scène, qu'une réussite affichée cache parfois des revers plus sombres, difficile de ne pas se comparer. « Nous vivons en lien, en société, notre regard prend donc en compte celui des autres, assure Muriel Mazet, psychologue et auteure de *Se libérer enfin du regard des autres* (Éditions Eyrolles). Il peut être positif quand il met en évidence nos qualités, mais il peut aussi nous faire du mal lorsqu'il révèle ce qui nous manque. » « Selon le psychologue Leon Festinger, nous nous comparons à nos pairs pour établir un point de référence qui nous permettra de faire des évaluations précises sur nous-mêmes, explique Lucy Sheridan, coach et au-

teure de *Cessez de vous comparer aux autres* (Larousse). En nous comparant à quelqu'un, nous pouvons parvenir à une sorte de conclusion sur nous-mêmes, même si elle n'est pas toujours utile ou exacte ! » La majorité d'entre nous en souffre : on a l'impression de « ne pas faire » ou « de ne pas être » assez belle, riche, éduquée, tendance, winneuse... dans notre propre vie, ce qui nous donne un sentiment d'inadéquation. Résultat, cela peut ruiner une journée et nous distraire de nos objectifs ou, pire, entraîner une baisse de notre propre estime de soi et nous affecter à long terme.

L'influence des réseaux sociaux

Omniprésents dans notre quotidien, les réseaux sociaux où chacun affiche la plus belle version de son existence, participent à nous rendre malheureux. « Ils perpétuent le mythe selon lequel les autres mènent une vie parfaite et chaque nouvelle publication nous donne l'occasion de nous comparer, assure la coach... »

FABIO FORMAGGIO/EYEM/GETTYIMAGES

... C'est pourquoi nous devons nous en méfier ! » Pour prendre du recul et arrêter de nous déprécier, on suit les 10 conseils de nos deux expertes.

1 TRAVAILLER SUR LA CONFIANCE EN SOI

La comparaison avec les autres est souvent mal vécue lorsqu'on a une image de soi négative. Et c'est du côté de notre passé qu'il convient de chercher des explications. « Les personnes qui ont été dénigrées, humiliées par leurs parents, qui n'ont jamais été félicitées se révèlent bien plus fragiles et sensibles, affirme Muriel Mazet. Il faut travailler sur ce point pour s'accepter davantage. Plus on sait ce que l'on vaut, plus on est détaché de la comparaison avec autrui et moins on en souffre. »

2 CHANGER DE CROYANCE

L'un des aspects toxiques de la comparaison est qu'elle nous arrête avant même que nous ayons commencé à nous lancer. Nous avons tendance à nous dire « jamais je ne serai aussi brillante, belle, talentueuse... ». « Nous croyons tout bonnement que ce n'est pas possible pour nous, explique Lucy Sheridan. Il existe une méthode en trois étapes pour changer ce réflexe limitant : identifier la pensée inutile (« je ne sais pas gérer mon argent », par exemple) ; choisir une pensée différente qui fera bouger le curseur (« chaque jour et de toutes les façons possibles, j'améliore mon rapport à l'argent ») ; puis collecter les preuves : payer ses factures en temps et en heure, résister à un achat compulsif... ». Un processus efficace pour s'améliorer, parvenir à atteindre de nouveaux échelons et avoir d'autres perspectives.

3 VALORISER NOTRE INTÉRIORITÉ

Aujourd'hui, l'apparence prime au détriment de nos qualités intérieures. « C'est à nous de prendre du recul sur le paraître, sur le culte du corps, sur l'image que l'on donne de soi, invite la psychologue. Il faut s'intéresser davantage à nos valeurs qui sont mille fois plus précieuses, mais qui ne se voient pas ! » On n'hésite pas à lister celles qui comptent pour nous, et à demander à nos proches les côtés positifs de notre personnalité qu'ils apprécient. De quoi réaliser que l'on est aimé, que l'on est une belle personne.

4 SE FOCALISER SUR LES ÉTAPES

Atteindre notre propre version du bonheur ne sera pas un chemin linéaire et ne se fera pas non plus du jour au lendemain. « La question la plus importante à laquelle vous devez répondre pour progresser à votre rythme est la suivante : "Quelle est la prochaine étape qui me convient ?", in-

dique la coach Lucy Sheridan. Continuez à répéter et à répondre à cette question, petit à petit, et vous transformerez votre vie. »

5 RESTAURER NOTRE IMAGE

Les personnes qui souffrent d'une image d'elle négative peuvent se faire accompagner par un thérapeute ou un coach pour la restaurer et reprendre confiance en elles. « C'est un chemin qui doit se faire avec un professionnel en qui on a toute confiance, conseille la psychologue Muriel Mazet. Mais il est possible de faire de petites actions, comme noter chaque jour, dans un joli carnet, toutes les choses positives que nous avons effectuées : aider une personne âgée à traverser la rue, reconforter une amie dans la peine, présenter un travail qui a été apprécié par des collègues... » De quoi nous aider à comprendre que nous avons de la valeur, que nous sommes capables de réussir de nombreuses petites choses au quotidien.

JAMIE GRILL/GETTYIMAGES



6 CONSIDÉRER NOS DÉFAUTS COMME DES FORCES

Chaque aspect négatif de notre personnalité peut être vu comme une qualité, à condition de savoir l'apprécier. « Par exemple, une personne en surpoids a souvent un visage jovial et un air sympathique, note Muriel Mazet. Être timide, c'est aussi faire preuve d'écoute et d'observation, et cela peut être un atout dans la vie. » On prend donc le temps de lister nos défauts et de préciser pour chacun en quoi ils sont un « plus » dans notre existence. Un exercice pour apprendre à s'aimer davantage.

7 FAIRE CE QUE NOUS AIMONS

Pour ne pas se sentir malheureux ou frustré en comparaison des autres, il est important de consacrer du temps à faire ce que nous aimons, en compagnie de ceux qui nous sont chers. « Pour voir votre vie en rose et l'apprécier vraiment, il faut l'organiser en fonction de ce qui vous fait du bien,

sans remettre à demain, assure Lucy Sheridan. Passez donc un maximum de temps avec vos proches et faites-vous plaisir. » De quoi rebooster notre énergie et voir le verre à moitié plein.

8 CHOISIR UN MOT D'ANCRAGE

Pour croire en notre propre valeur, nous pouvons choisir un mot qui résumera ce que nous voulons vivre dans les 12 mois à venir. « Il peut s'agir de "paix", "consolidation", "espace" si vous cherchez à ralentir et à prendre votre vie en main, illustre Lucy Sheridan. Ou de "changer", si vous souhaitez modifier des aspects de votre existence, ou encore de "profiter" si vous avez l'impression de ne pas assez le faire. » Adopter un mot d'ancrage permet de garder en tête notre objectif sans se disperser et d'aligner nos pensées et nos actions vers ce but.

9 CHERCHER LE SENS CACHÉ

Et si on s'intéressait à nos réactions pour en savoir plus sur nous-mêmes ? Pour apprendre à découvrir le sens caché de ce qui nous irrite ou nous blesse. L'annonce du tour du monde en famille d'une collègue nous énerve ? Demandons-nous pourquoi nous réagissons de la sorte. Qu'est-ce que cela révèle de nos désirs profonds ? Avons-nous besoin de voyager ou de faire un break ? Les comparaisons « douloureuses » mettent parfois en lumière des envies que l'on n'ose pas s'avouer ou concrétiser. Elles peuvent aider à rester inspiré et motivé pour travailler à la réalisation de nos propres objectifs. Et à nous rappeler ce qui est possible et disponible pour nous.

10 FAIRE LE TRI DANS NOS RÉSEAUX SOCIAUX

Pour arrêter les comparaisons qui nous font du mal, la solution n'est pas de se couper des réseaux sociaux mais de prendre de la distance. « Je conseille d'adopter une approche différente pour atteindre le calme, diminuer le stress et augmenter votre relation au monde réel, indique Lucy Sheridan. Personnellement, j'ai opéré un grand tri dans les comptes et personnes que je suis, pour ne garder que ceux qui m'informent, me divertissent, me touchent, m'interpellent. » Autre règle, celle de la « fête à la maison » : « Inviteriez-vous cet individu, cette marque, cette personnalité à venir à une fête chez vous pour rencontrer vos amis et danser sur votre playlist ?, interroge la coach. Si la réponse est non, c'est qu'ils ne vous font pas du bien, qu'ils ne sont pas enrichissants. » Et qu'ils n'ont donc pas leur place sur notre fil d'actu ! Un tri pour rester informé mais ne pas être pollué par les comparaisons blessantes. ●