

Parcours ADOPTIMISME

Moi et les autres 1 comparaison sociale

Se comparer avec les autres, c'est souvent inévitable.

C'est une manière d'avoir des informations pour se faire un avis sur soi-même, s'évaluer en quelque sorte.

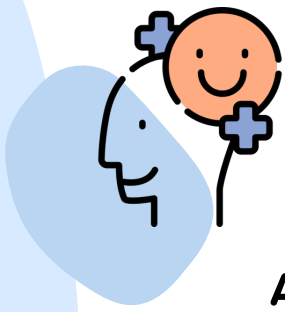
Elle peut ensuite avoir une influence forte sur nos émotions et nos actions... pour le meilleur et pour le pire !

Me comparer avec les autres est utile quand cela me permet :

- D'apprendre des autres et de progresser
- De me rendre compte que j'ai bien réussi quelque chose, ou que je me suis amélioré(e)
- De me rendre compte que je pourrais progresser davantage dans tel ou tel domaine important pour moi
- De trouver que les autres sont inspirants, de mieux savoir quelle personne je veux être
- ...et quand j'utilise d'autres critères pour déterminer ma valeur

Me comparer avec les autres peut avoir des conséquences négatives quand cela...

- Génère chez moi des **émotions négatives fortes et fréquentes**
- Alimente une **opinion générale de moi négative**, comme quelqu'un sans valeur et incapable de progresser
- Me fait penser que je dois tout faire comme les autres
- Me fait penser que les autres sont la seule référence qui vaille (c'est mon seul critère pour m'auto-évaluer)
- Me fait penser que les autres ne peuvent rien m'apporter
- Me fait penser que les autres sont nul-le-s et sans valeur
- Me pousse à me moquer des autres, à les mépriser



Parcours ADOPTIMISME

Moi et les autres 1 comparaison sociale

A retenir.

La comparaison sociale, c'est un outil comme un autre, qui peut :
me servir à progresser, à entretenir une vision réaliste et positive de moi-même, à m'approcher de la personne que je veux être, **en me motivant et en m'aiguillant**



ou bien



me desservir, en me dévalorisant et en me démotivant
ou en dévalorisant les autres

L'important, c'est :

- de ne pas minimiser mes réussites ou celles des autres

On peut être fier/ère des victoires, petites ou grandes !

- de ne pas exagérer et sur-généraliser mes "échecs" ou ceux des autres

Cela peut arriver, ça ne détermine pas qui l'on est ni ce que l'on vaut

- de ne pas me dire que "C'est moi ou les autres"

On peut tous être aussi compétent-e-s, il n'y a pas de places limitées

- de ne pas imaginer que tout est figé et que l'on ne peut pas changer

On peut tous évoluer en se donnant du temps !

- de savoir si c'est important pour moi ou non de progresser dans tel ou tel domaine

En me demandant : qu'est-ce que ça m'apporterait ?

- d'utiliser d'autres manières de m'auto-évaluer et d'évaluer les autres
 - les autres réussites...
 - les autres compétences...
 - les autres qualités....

