



Pourquoi a-t-on besoin de se comparer ?

LE BESOIN DE COMPETITION

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose ce mois-ci de partager un article d'Isabelle Taubes, paru dans Psychologie Magazine.

Le Processus de « Comparaison »

La comparaison n'est en elle-même qu'une simple opération mentale consistant à « mettre en parallèle deux éléments afin d'en saisir les similitudes et les différences », nous dit le Wiktionnaire. « La Terre est bleue comme une orange », écrit Paul Éluard, dans L'Amour, la poésie. Une célèbre publicité de 1978 pour le couscous Garbit avait pour slogan « C'est bon comme là-bas, dis », prononcé avec l'accent pied-noir. Cette comparaison ayant pour objectif de rassurer le consommateur sur l'authenticité du produit. Seulement voilà : quand nous nous comparons à un

autre, c'est toujours pour évaluer ce que nous avons, ou ce qu'il a, de plus ou de moins. « Qu'est-ce qu'elle a de plus que moi, celle-là ? » se demande, angoissée, la femme délaissée pour une autre. « Pourquoi les frères Bogdanov ont-ils plus de succès que moi ? » s'inquiète l'auteur qui voit les ventes de ses livres stagner...

Le poison de la comparaison

Pourquoi succombons-nous tous au « poison » de la comparaison ? (« Poison » car, pour la plupart des psys, elle est forcément toxique pour l'estime de soi). Si notre société, friande de compétition et d'évaluation, met tout en place pour l'alimenter, la question n'est pas nouvelle. Dans son traité sur l'Éthique, Spinoza déplorait déjà ce réflexe qui n'engendre que des « passions tristes » – l'envie, la haine, la tristesse, le sentiment d'insuffisance – et nous recommandait vivement de profiter de la joie d'exister... L'aveugle, tant qu'il s'abstient de se mesurer à ceux qui voient, ne se sent nullement imparfait, rappelait le philosophe. Un réflexe naturel. Des siècles plus tard, le réflexe comparatif continue de marquer le quotidien des relations humaines. Serait-il inné, aussi naturel à notre espèce que l'instinct de fuite ou la peur des serpents ? Il est difficile, sinon



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 49

NOVEMBRE 2018

La Singularité de chacun

En son temps, la psychanalyste Françoise Dolto, soucieuse de la cause des enfants, exhortait les parents à y renoncer afin de leur faire prendre conscience de la singularité de chaque petit humain et de l'importance d'acquiescer une bonne image de soi. Il est clair que le message n'est pas complètement passé. Comme si, tout en sachant cette activité improductive sur le plan éducatif, il était impossible de s'en abstenir. Mais, une fois de plus, tout n'est pas la faute des parents. Pour construire notre moi, notre personnalité, nous nous mesurons à autrui, nous choisissons des modèles. Nos si chers idéaux de vie eux-mêmes sont empruntés aux personnes que nous estimons. Le désir humain est, par essence, mimétique, pose René Girard : nous nous en remettons aux autres pour savoir ce qui est plus ou moins désirable. Nous désirons être comme ceux que nous admirons et avoir ce que possèdent nos semblables.

L'Effet « Gros Poisson »

L'autre est, par nature, un rival, d'où l'agressivité et l'esprit de compétition qui sous-tendent les rapports humains, estime le philosophe.

Le réflexe comparatif obéit toutefois à certaines règles. Pour savoir si je suis un bon joueur de tennis, je ne vais pas proposer une partie à un centenaire grabataire, mais à un individu dont la forme physique est proche de la mienne. Si je veux tester mon intelligence, je ne vais pas me mesurer à une personne jugée insignifiante. Quand il s'agit de se comparer, nous nageons en plein « effet gros poisson dans une petite mare ». 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, constatait Herbert W. Marsh, psychologue de l'éducation, l'inventeur de cet effet big-fish-little-pond effect (BFLPE) : si la note moyenne d'une classe lors d'un exercice de maths est de 8, l'élève qui obtient un 12 sera fier de lui et son sentiment d'estime de soi augmentera. Tandis que si la moyenne tourne autour de 17, ce même élève pensera avoir peu brillé.

La comparaison au quotidien

C'est la vie en société qui nous contraint à des comparaisons de ce genre, assure le sociologue Erving Goffman dans l'un de ses premiers essais, La Mise en scène de la vie quotidienne, la présentation de soi (Les Éditions de minuit). Selon lui, le monde social est un vaste théâtre délimité par des normes, des valeurs, des buts valorisés à atteindre. Du matin au soir, nous interprétons notre partition de femme ou d'homme doté d'identités multiples d'époux, d'épouse, de parent, d'amant, de travailleur, etc. pour plaire aux autres, les impressionner, leur donner à croire que nous sommes heureux, que tout nous réussit ou, à l'inverse, que nous sommes victimes d'un sort cruel. Nous sommes bien

obligés de nous comparer pour savoir dans quel camp nous nous situons, celui des jalouxés ou celui des perdants.

Se comparer pour progresser

La théorie de la comparaison sociale produite dans les années 1950 par le sociologue américain Leon Festinger complète cette analyse. Selon lui, se comparer est aussi une nécessité pour se connaître et progresser : tenter d'égaliser celui qui est tenu pour supérieur (la « comparaison ascendante ») nourrit l'ambition, y parvenir alimente l'estime de soi. Et se comparer à plus malheureux (la « comparaison descendante ») sert à relativiser nos échecs, nous reconforte – « Il y a bien pire » – et parfois nous réjouit sadiquement.

Aux chercheurs contemporains, spécialistes des réseaux sociaux, qui nous apprennent que le bonheur de nos amis (vacances de rêve, beaux mariages, annonces que leurs enfants ont réussi un concours difficile...) étalé sur Facebook déprime, Festinger répondrait que ce spectacle est aussi source de plaisir si nous savons faire preuve d'empathie et d'altruisme.

Se comparer pour Être

La comparaison n'est pas nocive en soi ; ce qui l'est, c'est la croyance quelque peu névrotique que, si nous ne sommes pas au sommet, nous ne sommes rien. Si, réellement, le bonheur des autres nous déprime, c'est peut-être que nous n'avons pas réglé nos comptes avec le temps où nous étions jaloux de nos cadets, supposés plus favorisés. Reste que personne sur cette terre, à moins d'être un surhomme, ne peut se vanter d'être totalement préservé de l'envie et de la jalousie.

Quels effets pour le Tireur ?

Le Tir, comme tout sport et peut être plus que d'autres de par sa nature mentale doit rester un jeu dont le chemin mène vers la connaissance de soi.

Le tir et sa pratique ne doivent pas être réduits à la seule compétition, à la seule évaluation du score d'un jour remis en question dès le lendemain.

La comparaison permanente et obsédante (ranking mondial, classement national, palmarès du championnat...) est le chemin de l'échec.

La performance se construit tout à fait autrement ; l'esprit de comparaison et de compétition est indispensable, même dans le tir, mais ne doit pas être le seul objectif, le seul désir, le seul motif de pratique sinon les désillusions vont s'enchaîner.

La préparation mentale du tireur doit le conduire à prendre en compte son désir de se comparer et de gagner sans que cela n'intervienne sur son comportement dans l'acte de tir.

Celui-ci doit être pensé (selon le niveau du tireur et son émotion) soit comme un acte conscient technique, soit comme un acte subconscient au travers du lâcher prise.

Je n'envisage pas de réussite dans le tir sur le long terme, basée sur une préparation mentale activant la comparaison avec les autres, avec leurs scores ou avec ceux fixés par la fédération pour être sélectionné ou qualifié.

Les régionaux 10m se tirent en ce moment et le désir de qualification aux championnats de France au regard d'un score supposé nécessaire est un poison si l'esprit reste englué dans cette pensée... Il en sera de même lors des prochaines sélections aux championnats d'Europe avec les minimas de la FF Tir dont le tireur doit se détacher.