



BONUS 19 – Comment arrêter de se comparer ?

Pourquoi on a besoin de se comparer ?

Se comparer n'est pas forcément négatif. D'ailleurs, c'est même souvent important, mais à certaines conditions :

- Se comparer à des personnes qui nous inspirent positivement,
- Se comparer pour progresser,

On ne peut pas arrêter de se comparer, mais on peut se comparer utilement. C'est une façon pour nous d'évaluer où nous en sommes, pour progresser.

Comprendre d'où ça vient

Quelques questions à se poser (je vous laisse un espace pour répondre sous chaque question) :

Avec qui vous comparez-vous ? (*vos collègues de boulot ? Vos copines ?*)

.....

Quel est le sujet sur lequel vous avez tendance à vous trouver nul ? (*Au boulot ? A la maison ?*)

.....

Est-ce sur une tâche précise ? Est-ce sur une fonction ? (*parent, professionnel, conjoint*)

.....

Quelles sont les situations où vous avez le plus tendance à vous comparer ? (*en groupe, avec un type de personnes...*)

.....

Est-ce que c'est quand vous naviguez sur internet ?

.....

Lors d'une réunion de travail ? Avec certains types de personne ?

.....



Enfin, essayez de vous rappeler à partir de quel moment cette tendance est devenue omniprésente ? Est-ce à la suite d'un poste au travail ? Est-ce à la suite d'une rupture sentimentale ? Est-ce que ça vient de quand vous étiez petit ? Est-ce une fois ado ?

.....
.....

Ces questions vous aideront à identifier l'élément déclencheur, le cœur du problème.

Arrêter de se juger

Vous savez toutes ces fois où on se dit : « Je suis moins bien que les autres », ou même « je suis nul(le) ».

Le jugement, c'est de considérer qu'il y a des aspects de nous qui sont plus ou moins bien. Pas seulement au niveau physique, mais aussi au niveau de nos traits de caractère, notre façon de faire les choses.

Mais c'est très subjectif : nous n'aimons pas tous les mêmes choses, nous n'aspérons pas à développer les mêmes valeurs, qualité, façons d'être.

Le jugement, c'est de considérer que certains traits de caractère sont meilleurs que d'autres. Mais pourtant, si vous avez en face de vous une grande gueule sûr de lui (ou d'elle) et qui écrase les autres, vous n'avez pas envie de lui ressembler ?

Pour arrêter de se comparer, c'est bien de commencer par arrêter de se juger.

Par exemple, pour la minceur, qui a décidé que c'était mieux ? Vous ? Les magazines ? Est-ce vraiment important si vous vous privez sans cesse ?

Au lieu de vous juger par rapport aux autres, faites plutôt la liste des valeurs qui sont importantes pour vous. Une fois ces valeurs identifiées, prenez conscience de celle que vous cultivez. Et dans lesquelles vous êtes meilleur(e) que la plupart de personnes.

Pour apprendre à être plus doux avec vous-même : épisode 12.

Les réseaux sociaux

Quand on navigue sur les réseaux sociaux, **on peut avoir tendance à comparer notre vie à celles que les autres affichent.** Et vous pouvez vous sentir moins bien, moins heureux, moins ceci ou cela. Vous pouvez même **finir par perdre confiance en vous.**

Pourtant, vous devriez le savoir, les réseaux sociaux reflètent rarement la réalité. Qui publie « j'ai raté cela ! » ou « je suis moche ce matin ! », personne ! La plupart des gens ne partagent que leur réussite sur les réseaux sociaux. Vous ne voyez de leur vie que les moments heureux. Ils partagent rarement quand ils sont en galère ou mal dans leur peau.

Si c'est une source de comparaison pour vous, sevrer-vous des réseaux pendant quelques semaines.



Se comparer sans filtre

Au lieu de vous comparer à travers un seul aspect, par exemple la beauté, comparez aussi les autres caractéristiques de cette personne. Si vous la trouvez jolie, est elle aussi plus intelligente ? Est elle aussi plus généreuse ? Vous constaterez assez vite qu'on ne peut pas être au top dans tous les domaines de notre vie. Et c'est parfait, cela fait de nous des humains, avec chacun des caractéristiques différentes. C'est la richesse de l'humanité.

Pratiquer la gratitude

Cette attitude de gratitude nous aide à voir tout ce que nous avons, et dont nous n'avons parfois plus conscience. Nous sommes tellement habitués à avoir un certain nombre de choses que nous ne les voyons plus.

La gratitude permet de se concentrer sur ce que nous avons déjà au lieu de nous focaliser sur ce qui nous manque.

Pour pratiquer la gratitude, je vous invite à écouter l'épisode 13.

Se fixer des challenges

Quand on se compare sans arrêt, on finit parfois par perdre confiance dans ses capacités. On se sent nul pour tout. Et souvent on finit par ne plus rien tenter de nouveau, et par rester tranquillement sur ses acquis.

Donc fixer vous des challenges.

Par exemple :

- Oser sourire à 3 personnes dans la journée si vous êtes timide,
- Passer 20 minutes par semaine à vous perfectionner sur un sujet,
- Prendre la parole en public,

Il n'est pas nécessaire de se donner de gros challenges. Et surtout, de s'en fixer un en premier, avant d'essayer de tout changer.

J'espère que ces astuces vous ont aidé,

A bientôt,

Isabelle

