

**Extrait du livre *Écoute Ton Corps, Encore (tome 2)*
par Lise Bourbeau**

**CHAPITRE 7
SE COMPARER**

La grande majorité des gens éprouvent beaucoup de difficulté à ne pas se comparer à d'autres personnes ou à ne pas comparer d'autres personnes entre elles. Pourquoi? Parce que ces gens manquent beaucoup d'estime face à eux-mêmes. S'estimer, c'est reconnaître sa propre valeur. Quand tu ne reconnais pas ta valeur, il te devient difficile d'agir selon ce que tu es et ce que tu veux. Tu es facilement porté à te comparer.

Il existe différentes façons de se comparer. Tu peux te comparer favorablement aux autres ou défavorablement. Tu peux te comparer à toi-même ou être constamment sur un pied d'alerte parce que tu te sens comparé par les autres. La comparaison est habituellement accompagnée d'un jugement. Te comparer de la sorte t'empêche d'être vraiment toi-même, d'être naturel.

Une personne qui compare son corps à celui des autres, est souvent portée à poser des gestes pour que son corps soit plus beau que celui des autres. En général, quand une personne se compare en "mieux", elle se compare aussi en "moins". Par exemple, quand tu n'acceptes pas ton corps, lorsque tu regardes quelqu'un qui, selon toi, a un corps moins beau que le tien, tu peux être porté à dire: "Regarde-lui donc le corps, il est bien trop gros (ou mal proportionné)." Tu agis ainsi seulement pour t'aider à te sentir mieux parce que tu ne t'acceptes pas. Tu es aussi porté à comparer ton corps avec ceux qui, toujours selon toi, ont un plus beau corps que le tien et à te dévaloriser. Pendant tout ce temps, tu n'apprends pas à t'accepter!

La comparaison ne se fait pas seulement au niveau du corps physique, mais aussi au niveau des actions. Par exemple, une personne qui travaille beaucoup, peut dire, en regardant les autres travaillant avec elle: "Mon Dieu, je travaille beaucoup plus qu'un tel ou mieux qu'une telle et c'est injuste que cette personne gagne un salaire égal ou supérieur au mien."

Le contraire peut aussi être vrai: tu peux penser que tu n'en fais pas assez comparativement à une personne qui travaille plus que toi. Si tu te sens ainsi coupable, tu es injuste envers toi-même parce que tu te compares à une personne qui a une capacité de travail plus grande que la tienne. Encore là, cet état d'esprit ne t'est pas bénéfique puisque cela affecte ton bonheur, ton acceptation intérieure...