

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

Écoute ton corps, encore!

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.

Les gens se comparent dans tous les domaines. Un parent peut se comparer aux autres parents dans sa façon d’éduquer ses enfants. Une autre personne peut se com-

Se comparer

parer dans sa façon de gérer son argent: elle se considère trop dépensière et se culpabilise, ou bien elle considère les autres trop dépensiers comparativement à elle, ce qui la porte à critiquer.

D'autres se comparent à leur conjoint et affirment: *// est beaucoup mieux que moi, je devrais en faire plus, je me sens coupable de le voir travailler davantage que moi.* Il existe aussi des personnes qui n'acceptent pas le fait de ne pas avoir obtenu un diplôme quelconque. Elles ont souvent tendance à se comparer en disant: "Cette personne a plus de diplômes que moi; voilà pourquoi elle réussit!"

Les gens se comparent aussi abondamment en rapport avec leur vitesse d'action, de compréhension, etc. Une personne dite "rapide" se compare souvent aux autres en affirmant: *Je suis bien plus rapide que lui.* Par le fait même, elle éprouve des difficultés à accepter qu'une autre personne soit lente car elle se considère meilleure. Une personne lente, pour sa part, a tendance à se comparer à des personnes qui sont rapides et elle parvient ainsi à se culpabiliser et à se dévaloriser. Voilà pourquoi se comparer n'est jamais bénéfique. Les gens qui se croient meilleurs que d'autres deviennent de grands critiqueurs et manquent de tolérance. D'autre part, ceux qui se sentent inférieurs se culpabilisent beaucoup: plus ils essaient de se changer, moins ils changent et plus ils se rejettent.

Écoute ton corps, encore!

Une personne qui se compare beaucoup est très souvent décentrée; elle n'est pas branchée à son DIEU intérieur.

Sur quoi nous basons-nous pour comparer? Sur notre passé, sur ce que nous avons appris, sur notre mémoire qui vient de notre mental. Quand le mental devient notre maître et que nous oublions notre **DIEU** intérieur, nous sommes décentrés. Nous devons nous souvenir que le mental doit être au service de notre **DIEU** intérieur et non le remplacer. Une personne centrée est une personne qui est en contact avec sa valeur personnelle. Quand elle observe quelqu'un d'autre qui en fait moins ou davantage qu'elle, elle se base aussi sur ce qu'elle a déjà vu et appris. Mais ceci n'est qu'une observation et non pas une comparaison, un jugement ou une critique qui la fait se sentir moins bien ou mieux par rapport aux autres. Cette personne centrée ne vit pas d'émotions. Il est donc avantageux et sage d'observer plutôt que de comparer.

Pourquoi avons-nous tendance à comparer? Parce que dans notre enfance, nos parents agissaient ainsi. Nous avons entendu nos parents se comparer à d'autres personnes, nous comparer à notre frère, à notre sœur ou à nos cousins, en affirmant qu'un tel était meilleur ou que nous étions meilleurs qu'un tel. C'est ainsi que nous avons appris à comparer. Étant donné que ce que nous avons appris semble dominer notre vie, nous conservons cette

Se comparer

même mauvaise habitude de comparaison au cours de notre vie d'adulte. Il s'avère très important et urgent de réaliser que tant que nous utilisons la comparaison, la non-acceptation ne fait que s'amplifier.

Pour devenir conscient à quel point tu te compares aux autres, observe de quelle manière tu compares les autres personnes entre elles. T'arrive-t-il souvent de comparer deux personnes, comme par exemple ton enfant avec celui de ta sœur ou encore deux compagnons de travail? Si tu le fais avec les autres, c'est signe que tu le fais aussi avec toi-même.

En plus de se comparer aux autres, plusieurs personnes vont même jusqu'à se comparer à elles-mêmes, en affirmant par exemple: *Je ne comprends pas, j'étais beaucoup mieux organisé par le passé que je ne le suis maintenant. Auparavant, j'avais beaucoup plus d'énergie. Pourquoi ai-je autant de difficulté aujourd'hui à être comme avant?* En se comparant, elles restent prises dans leur mémoire, dans leur passé. Elles ne vivent pas leur moment présent.

Un autre moyen pour savoir si tu te compares, tu peux observer les mots que tu utilises. Des mots comme "plus", "moins", "trop" et "pas assez" sont souvent des signes de comparaison. Les gens qui commencent leurs phrases par: "Moi je.." sont souvent en train de se comparer à ce qui

Écoute ton corps, encore!

vient de se produire ou d'être dit. Certains parlent des autres en disant qu'ils sont chanceux ou malchanceux. Ils comparent ainsi leur chance ou leur malchance. Les mots "pareil" et "comme" dénotent aussi une comparaison. Par exemple, la mère qui dit à son enfant qu'il est pareil comme son père démontre qu'elle est en train de le comparer.

Plus tu te compares, plus tu seras comparé par les autres et surtout, plus tu te sentiras comparé: davantage comparé que tu ne l'es véritablement. Pourquoi? Parce que c'est ce que tu vis en toi. Tu as tellement pris l'habitude de comparer que tu crois que tous font la même chose. Comment te sens-tu lorsque quelqu'un te compare défavorablement? T'est-il arrivé, durant ton enfance ou ton adolescence, de faire quelque chose qu'un de tes parents ne jugeait pas acceptable et de te faire dire: *Tu es pareil comme ton père (ou ta mère)!*, en insinuant que d'être comme cette personne constituait un défaut? As-tu aimé être comparé ainsi?

Si la comparaison était favorable, peut-être t'en trouvais-tu flatté temporairement mais, au fond, en prenant le temps de bien sentir, on réalise que personne n'est bien là-dedans. Si quelqu'un te dit: "Tu es beaucoup mieux qu'un autre dans ce que tu fais", ton orgueil est flatté, alors que dans ton cœur, tu ne te sens pas bien parce que

Se comparer

tu sais que c'est un manque de charité envers l'autre, un manque d'amour.

Tout ce que t'apporte la comparaison est une diminution du niveau d'acceptation de ce que tu es.

Plus tu te compares, plus tu développes de l'orgueil car c'est toujours l'ego qui se compare. L'ego est l'ensemble de toutes les différentes personnalités, aspects de toi et comportements appris dans le passé.

On peut qualifier d'orgueilleuse la personne qui se compare parce que, lorsqu'elle se compare en mieux, elle se croit meilleure que l'autre, donc elle abaisse l'autre. Quand elle se compare en moins, c'est de la fausse humilité parce qu'elle voudrait ainsi se faire dire par l'autre qu'elle est meilleure qu'elle ne le pense. La personne au comportement orgueilleux veut toujours se faire valoriser. Celle qui a beaucoup d'estime pour elle-même n'a pas besoin d'entendre des paroles qui la revalorisent parce qu'elle connaît déjà sa propre valeur.

Ce qui nous pousse autant à nous comparer, c'est, de toute évidence, la recherche de la perfection, laquelle est très intense chez l'humain. Ne nous trouvant pas suffisamment parfaits, nous nous comparons de sorte qu'ainsi nous nous pensons davantage parfaits. Cette attitude est déconseillée car pour continuer de croire en notre perfec-

Écoute ton corps, encore!

tion, nous devons toujours recommencer à nous comparer.

Au plus profond de nous-mêmes, nous savons que notre être est parfait. Une personne centrée, qui est consciente d'être **DIEU**, sait que la perfection existe seulement au niveau de **DIEU**, au niveau du spirituel. Mais comme la plupart des gens ont oublié **DIEU**, ils cherchent cette perfection dans le monde matériel, c'est-à-dire dans ce qu'ils font, dans leur apparence, dans leurs connaissances, dans leurs possessions, mais tôt ou tard, ils devront se rendre à l'évidence qu'elle est impossible à atteindre à cause des limites matérielles. Selon le dictionnaire, il y a perfection lorsque quelque chose est aussi réussi que possible. Cette réussite dépend toujours de nos limites.

Celui qui recherche la perfection dans le monde matériel est rarement heureux et satisfait parce qu'elle n'existe pas à ce niveau.

On croit souvent que le dernier record établi par les athlètes aux Jeux Olympiques est le summum de la perfection. Puis, quelques années plus tard, quelqu'un le dépasse. Les gens se dépassent sans arrêt parce qu'au fur et à mesure qu'ils retournent vers **DIEU**, vers leur essence divine, ils convergent davantage vers l'illimité. Plus ils sont conscients de leur essence divine, d'être illimités, plus ils peuvent dépasser leurs limites dans le monde matériel.

Se comparer

Il est dit que ce que l'humanité a réussi à atteindre jusqu'ici est une toute petite fraction des grandes possibilités de l'être humain. Les livres qui parlent des grands maîtres nous parlent des personnes ayant une maîtrise totale sur la matière. Elles peuvent marcher sur l'eau, traverser une forêt en feu ou transformer l'énergie instantanément en nourriture, en breuvage ou en argent. Ces personnes sont beaucoup plus près de **DIEU**, ayant dépassé les limitations du monde matériel. Elles manifestent le grand pouvoir créateur de leur **DIEU** intérieur.

Nous devons nous donner du temps pour arriver à ces manifestations. Quand Jésus est venu nous montrer les grandes possibilités de l'humain, il nous a dit: *Tout ce que je fais, vous pouvez le faire et encore plus.* Voilà pourquoi nous ne pouvons jamais dire que ce que nous venons de faire est le summum de la perfection, d'où l'habitude de nous comparer aux autres. Nous pensons intérieurement: *Comment se fait-il qu'une autre personne peut faire quelque chose que je ne suis pas capable de faire?* Au plus profond de nous, nous savons qu'en devenant conscients de notre grand pouvoir créateur, nous dépasserons sans cesse nos limites.

Pour y arriver, tu dois d'abord commencer par respecter le fait d'avoir des limites. Ensuite, vas-y graduellement lorsque tu cherches à les dépasser. Il est important de te souvenir que nous sommes tous limités sur le plan physi-

Écoute ton corps, encore!

que, émotionnel et mental. Aller trop vite serait comme la personne qui, étant capable de soulever une certaine charge, décide le lendemain de lever un poids quatre fois plus lourd. Elle risque fort de se faire très mal physiquement, son corps physique n'étant pas préparé à une telle surcharge. C'est la même chose sur les plans émotionnel et mental. Les personnes qui vivent des situations dépassant leurs limites peuvent très bien craquer émotionnellement ou mentalement et perdre le contrôle complètement.

Cette recherche de la perfection, très courante dans notre monde matériel, a pour effet d'aggraver les peurs. Une personne qui cherche toujours à être parfaite dans ce qu'elle fait, dans ce qu'elle dit, dans ce qu'elle vit, entretient plusieurs peurs, comme la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas être aimée, de ne pas être acceptée, d'être critiquée, d'avoir l'air stupide, d'être incapable, etc. Cette personne a décidé, étant très jeune, que lorsqu'elle serait parfaite, les gens l'aimeraient davantage. Ses peurs motivent donc sa recherche de perfection, et tout ce qui est motivé par la peur n'est jamais bénéfique pour personne.

On peut reconnaître la personne qui recherche la perfection dans le monde matériel, surtout dans le monde physique, aux comportements suivants: