

---

*"Ne suppose pas, si quelque chose t'est difficile que cette chose soit impossible à l'homme. Mais, si une chose est possible et naturelle à l'homme, pense qu'elle est aussi à ta portée."* Marc Aurèle - Pensées pour moi-même, 6.19

Cela ne vous aura pas échappé, nous ne sommes pas toutes et tous égaux sur le plan des compétences, de l'aspect physique ou encore de l'épaisseur de notre porte-monnaie (j'ai choisi ces catégories au hasard). Et donc, nous développons assez naturellement une tendance à nous comparer les un.es aux autres.

Et ce n'est pas forcément une mauvaise chose, tout dépend de la finalité de cette mise en perspective.

Si, systématiquement, le résultat de la comparaison aboutit à vous dévaloriser, le moins qu'on puisse dire c'est que ce mécanisme est a minima contre-productif voire carrément dangereux. On croit souvent que cela pourrait servir à nourrir notre motivation, à avoir envie de nous dépasser sauf que malheureusement, c'est exactement le contraire qui se produit. Ce genre d'émotions a la capacité étonnante de drainer littéralement votre énergie et vous vous retrouvez étrangement totalement vidé.e avant de commencer.

Autre écueil de la comparaison : pensez que vous êtes le ou la meilleur.e. Je suppose que je n'ai pas besoin de vous expliquer pourquoi le fait de gonfler votre ego n'est pas forcément une bonne idée. D'abord parce que, quand on pense qu'on n'a rien à apprendre, ça ne risque pas de nous amener à vouloir développer nos compétences et ensuite parce que cela pourrait même nous conduire à prendre des risques inconsidérés (une sorte de syndrome de toute puissance de type "je suis incassable").

Finalement, la seule utilité des comparaisons interpersonnelles c'est de nous montrer qu'un autre humain a été capable de réaliser telle ou telle chose ; ce qui signifie, mine de rien, que cela pourrait éventuellement être à notre portée. Mais attention ! Cela ne veut pas dire que vous (avec vos moyens, vos valeurs, vos conditions de vie, votre âge, votre physique...) pouvez tout faire ni que vous pouvez atteindre tous vos objectifs en utilisant les mêmes ressorts que les autres.

Pour illustrer ce que j'écris, j'aimerais vous donner deux exemples : un où quelqu'un a atteint l'objectif en utilisant des moyens détournés et l'autre où l'objectif lui-même a été transformé de manière à coller aux conditions initiales et immuables d'une personne.

Peut-être connaissez-vous Tim Ferriss qui a écrit notamment *La semaine de 4 heures* (un ouvrage au titre polémique, un peu has been aujourd'hui, mais qui contient quelques bonnes idées - et des moins bonnes - pour les entrepreneurs). A un moment de sa vie, il s'est donné comme objectif de devenir champion de kickboxing. Il explique très bien que sur le papier, il n'avait aucune chance d'y arriver : pas assez d'entraînement, pas le bon physique... Sauf que ! En se documentant précisément sur les règles des compétitions, il a trouvé une manière de les utiliser (en les interprétant de manière un peu fourbe, certes) de façon à créer des conditions qui lui étaient favorables. En les appliquant à la lettre, il a gagné une médaille d'or !

Le deuxième exemple est plus proche de nous et peut-être plus accessible. Imaginons que vous souhaitiez devenir hôtesse de l'air ou steward. Il se trouve qu'aujourd'hui encore, les candidat.es doivent satisfaire à un certain nombre de critères avant de pouvoir postuler. Et l'un au moins n'est pas modifiable : la taille. Si vous mesurez moins de 1,60 m ou plus de 1,78 m (pour les femmes) et moins de 1,70 m ou plus de 1,90 m (pour les hommes), la carrière de personnel navigant commercial vous sera inaccessible. Et vous ne pouvez rien y faire ! Il vous reste cependant de nombreuses options qui

---

dépendent des raisons pour lesquelles vous voulez faire ce métier. Vous voulez voyager ? Vous pourriez devenir critique culinaire ou rédactrice.eur de guide touristique. Pratiquer des langues étrangères ? Pourquoi ne pas choisir une carrière de professeur de langue ou de guide de musée. Vous aimez les nouvelles rencontres, rendre service ou les avions ? Les réceptionnistes d'hôtels, les personnels non navigants, les aiguilleurs.ses du ciel... sont des métiers envisageables quelle que soit votre taille.

En conclusion, je dirais que la meilleure façon de se comparer - si on ne peut pas s'en empêcher - c'est de chercher à progresser par rapport à soi-même (mais pas au soi d'il y a 30 ans hein, où vous étiez capables de faire le grand écart ou d'enchaîner 3 nuits blanches). Non, simplement d'essayer de faire un petit pas de fourmi de plus, chaque jour, vers un objectif atteignable.

Je vous souhaite une bonne semaine et vous dis, à vendredi prochain.

Marie