

Par l'auteure du best-seller international

Pourquoi personne ne **m'en a** parlé avant?

DR JULIE SMITH

Vous devez faire des choix

Vous pensez trop

À lire quand...

Nouer des relations est difficile

Vos amis ne sont pas vos amis

Vous luttez pour dire non

Vous êtes sous pression

Vous êtes bouleversé



**Des outils
pour
les hauts
et les bas
de la vie!**

LEDUC ➤

La vie nous réserve des défis parfois complexes et déroutants. La première étape cruciale pour les affronter est de se mobiliser, mais comment y parvenir efficacement et, si besoin, comment être aidé?

Organisé sous forme de lettres, *À lire quand...* est votre compagnon pour répondre aux questions que vous vous posez dans les moments éprouvants de confusion, de stress, de vulnérabilité... Ainsi, il vous guide quand :

- Vous pensez trop
- On ne vous rend pas votre amour
- Votre voix intérieure est votre pire critique
- Vous vous trompez en tant que parent
- Le chagrin vous submerge, etc.

Recueil de réflexions et de sagesse, ce livre propose également des outils simples pour améliorer votre santé mentale et commencer à avancer vers un mieux-être.

À ouvrir dans l'incertitude et à refermer prêt à passer à l'action!

Psychologue clinicienne, le **Dr Julie Smith** est aussi auteure à succès et créatrice de contenu. Après avoir travaillé au sein du NHS et en cabinet privé, Julie s'est donné pour mission de délivrer une éducation en santé mentale de qualité et accessible sur les réseaux sociaux, où elle compte 8 millions d'abonnés.

Paru chez Leduc, son précédent livre *Pourquoi personne ne m'en a parlé avant ?* s'est vendu à plus de 1 million d'exemplaires en anglais et a été traduit dans le monde entier.

20,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3405-9



9 791028 534059

editionsleduc.com

LEDUC



FABRIQUE
EN FRANCE



Rayons : Santé /
Développement personnel

À lire
quand...

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *Open When*

Copyright 2025 © Julie Smith

Première publication au Royaume-Uni par Michael Joseph,
une maison du groupe Penguin Random House.

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Laurie Baum

Adaptation de la couverture anglaise : le-petitatelier.com

© 2025 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3405-9

DR JULIE SMITH

À lire quand...

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

LEDUC 

À Sienna, Luke et Leon.

*Je souhaite de tout mon cœur que vous
n'ayez jamais besoin de ce livre.
Mais je l'ai écrit... au cas où.*

Sommaire

Introduction	9
PARTIE 1 - S'il est difficile de côtoyer les autres	13
1. Quand vous comparer aux autres vous dessert	15
2. Quand vos amis ne sont pas vos amis	31
3. Quand vous souhaitez être moins maladroit avec les autres	43
4. Quand vous ne vous sentez pas le bienvenu et que vous souhaitez vous intégrer	55
5. Quand vous n'arrêtez pas de dire « oui », alors que vous avez envie de dire « non »	65
6. Quand vous avez affaire à des personnes passives-agressives	81
7. Quand votre parent se trompe (mais vous souhaitez qu'il fasse partie de votre vie)	93
8. Quand vous vous trompez en tant que parent	105
9. Quand on ne vous rend pas votre amour	117
10. Quand vous ne les laissez pas se rapprocher de vous, même s'ils vous aiment	125
11. Quand vous souhaitez sortir vainqueur d'une dispute	137
12. Quand il est difficile de demander de l'aide	149
PARTIE 2 - Si votre propre compagnie est difficile à supporter	161
13. Quand votre petite voix est votre pire critique	163

14. Quand vous doutez de vous et souhaitez être plus confiant	177
15. Quand vous êtes bouleversé	189
16. Quand vous détestez la personne que vous êtes devenue	201
17. Quand vous avez peur de faire le mauvais choix	215
18. Quand vous manquez de volonté	223
19. Quand vous devez être performant sous pression	235

PARTIE 3 - Si vous avez du mal à supporter vos émotions **249**

20. Quand vous réfléchissez trop dans tous les domaines	251
21. Quand la peur fait son apparition	261
22. Quand le chagrin vous submerge	271
23. Quand tout vous semble ne plus rimer à rien	283
24. Quand vous avez le sentiment d'être un imposteur	293
25. Quand vous regrettez ce que vous avez fait	303
26. Quand la colère éclate trop souvent	317

Annexe	331
Remerciements	347
Références	351
En savoir plus	361
Index	363

Introduction

*« Si tu as quelque souci de toi-même, laisse là
les espérances vaines, et ne pense plus qu'à ton propre salut,
tandis que tu peux encore y songer. »*

Marc Aurèle, Pensées 3:14

Je vous ai écrit une lettre

Les mots que vous avez sous les yeux ne traduisent pas pour autant une tendance à être bavarde. Même petite, j'observais et j'absorbais, mais j'abordais rarement les autres en cas de besoin. J'ai donc fait comme nombre d'enfants silencieux : je me suis tournée vers les livres. Avec le recul, je considère ma propension à lire comme une sorte de quête. Je recherchais dans les ouvrages ce que j'étais incapable de demander aux personnes en chair et en os. J'enchaînais les livres. Il m'arrivait de trouver ce dont j'avais besoin, mais pas à d'autres moments.

Sachant cela et vu mon métier actuel (psychologue clinicienne), je vous pardonne si vous estimez que je souhaite promouvoir l'introspection. Ce n'est pas le cas. Le monde

intérieur est comme un sauna : le fréquenter présente des avantages, à condition de ne pas y rester trop longtemps. De même, dans les moments difficiles, je vous conseille vivement de vous lier à d'autres humains dans le monde physique. Cela vous permettra de trouver la plupart des réponses à la fluctuation naturelle de notre santé mentale face aux hauts et aux bas de l'existence. Mais je suis également suffisamment réaliste pour savoir que tout le monde ne dispose pas d'une personne fiable et digne de confiance dans les instants cruciaux. Par conséquent, si, lorsque vous vous débrouillez seul, vous avez du mal à être cette voix que vous avez besoin d'entendre, ce livre est fait pour vous.

J'ai pris conscience qu'il me fallait écrire ce livre lorsque j'ai appris que les gens trébalaient mon précédent ouvrage, *Pourquoi personne ne m'en a parlé avant ?*, afin de pouvoir s'y référer dans les moments éprouvants. On m'a certes parlé de cette tendance pour me complimenter, mais je ne pouvais m'empêcher de penser que je ne l'avais pas écrit dans ce but. Ce n'était pas le bon livre dans cette optique. Cet ouvrage est rempli de concepts et d'aptitudes aidant à se pencher sur sa future santé mentale, souvent en se retournant sur des moments difficiles déjà vécus. Aucune de ces pages ne contient les paroles que je prononce envers les personnes qui vivent des instants au cours desquels leur vulnérabilité est à son paroxysme et les émotions affluent.

Avant un cyclone, un marteau et des clous sont précisément les outils dont vous avez besoin pour vous préparer à ce qui vous attend. Mais lorsque la tempête frappe, la dernière chose que vous avez envie de vous entendre dire, c'est que vous auriez pu mieux anticiper la situation. Dans ces moments-là, nous avons tous besoin de quelqu'un qui nous regarde droit dans les yeux et nous dit ce que nous avons besoin d'entendre à cet instant précis. Des propos qui indiquent « Je suis là ». Avançons ensemble, je connais

le chemin. Vous vous dites peut-être que mon précédent ouvrage était le marteau et les clous. Celui-ci est ma main tendue vers la vôtre en plein cœur de la tempête. Il dit « Venez par ici et mettons-nous au travail ».

Dans les moments de peine et de confusion, la plupart d'entre nous ont du mal à être la voix qu'ils ont besoin d'entendre, non pas parce que quelque chose cloche chez eux, mais simplement parce qu'ils apprennent chemin faisant. Ce livre est destiné à nous tous, à nos enfants qui quittent le nid, à nos amis vivant loin de nous, à notre famille lorsque nous ne trouvons pas les bons mots pour lui parler et à nous-même quand nous avons besoin de repérer une issue.

D'expérience, en tant que lectrice et clinicienne, je sais que dans les périodes noires, les mots peuvent éclairer un nouveau chemin dont l'existence vous échappait. En écrivant ces lettres qui vous sont adressées au début de chaque chapitre, j'aurais aimé parfois lire dans votre esprit et savoir précisément la situation à laquelle vous êtes confronté et les mots dont vous avez le plus besoin. Mais c'est une tâche impossible. Je ne peux pas prédire le détail des difficultés que vous rencontrez. Mais je dispose de tous les joyaux que j'ai découverts sur mon parcours et je suis en mesure de les semer sur le vôtre. Ce livre sera donc uniquement votre phare. Je suis incapable de vous sortir de l'eau, mais je peux braquer une lumière dans votre direction afin que vous puissiez distinguer la voie à emprunter quand règne la confusion. Servez-vous-en à votre guise, mais il vous incombe de progresser vers des mers plus calmes.

Face aux épreuves qui vous attendent, j'ai de bons espoirs vous concernant, car je suis sûre de deux choses. Premièrement, vous disposez d'un potentiel dépassant tout ce que vous êtes en mesure de cerner à partir de votre situation actuelle. Deuxièmement, quel que soit votre point de départ, la voie de l'amélioration nécessite le déploiement

de nouveaux efforts et une volonté d'apprendre. Nous ne savons pas ce que nous ne savons pas, et cela vaut pour nous tous. Faites-moi donc confiance quand je dis que vous ignorez les jours meilleurs qui vous attendent.

Affectueusement,

A handwritten signature in cursive script, reading 'Julie'.

Dr Julie Smith

Licence (avec mention), doctorat en psychologie clinique, psychologue certifiée

1

S'il est
difficile de
côtoyer
les autres

1

Quand vous comparer aux autres vous dessert

*« Il n'y a rien de noble à être supérieur à vos semblables ;
la vraie noblesse est d'être supérieure à ce que vous avez été. »*

Ernest Hemingway

Je vous ai écrit une lettre

Si la comparaison avec quelqu'un vous dessert, vous pouvez vous retrouver dans l'un des deux états suivants : soit vous vous sentez inspiré, plein d'énergie et motivé, avec le sentiment qu'il est possible d'apprendre de ce que vous avez vu, soit vous sombrez dans une spirale négative qui échappe à votre contrôle. Si vous avez vécu la seconde hypothèse, le problème, ce n'est pas vous et toutes vos insuffisances apparentes, mais les comparaisons effectuées.

Si certaines de vos croyances sur le fait d'être à la hauteur sont autodestructrices, vous ne choisirez pas des

comparaisons qui vous aident à progresser, mais celles qui confirment ces croyances fondamentales, peu importe leur degré de nuisance. Vos faiblesses vous sauteront aux yeux et vous observerez l'autre faire montre de toutes ses forces comme si la comparaison était équitable. Vous ne percevrez pas cette personne dans sa globalité plus réaliste, en prenant en compte tous les pans de son existence qu'elle ne divulgue pas. Si vous avez un aperçu de ses imperfections, vous les ignorerez probablement. Vous la mettrez sur un tel piédestal que le seul moyen de vous élever sera de l'en faire descendre, faisant alors de vous l'individu que vous souhaitiez ne jamais devenir.

La comparaison avec des amis ou à des proches peut détruire votre relation, car elle induit que leur réussite est votre échec, laissant alors libre cours au ressentiment et à l'amertume. Plus vous vous isolez de votre entourage, plus cela nourrit cette comparaison. Mais apprendre à mieux connaître ces personnes est un contrepoids à ce type de comparaison qui empoisonne la relation. Mieux vous connaissez quelqu'un, moins vous portez de jugements erronés et superficiels. Vous pouvez nouer une amitié caractérisée par la reconnaissance de votre humanité commune et vous considérer comme une équipe qui se soutient dans les différentes situations rencontrées. Vous pouvez alors vous réjouir de leurs victoires personnelles et compatir sincèrement lorsqu'ils essuient des revers. Lorsque vous apprenez à connaître une personne, vous prenez conscience qu'elle ne rencontre pas les mêmes difficultés dans la vie, ce qui influe de manière néfaste sur votre estime de soi.

Bon nombre vous diront que la solution est simple : il suffit d'arrêter de vous comparer aux autres. Mais très vite, vos tentatives en ce sens se solderont par un échec et vous constaterez que ce n'est pas si simple. Votre propension à la comparaison est un outil intégré aussi utile que

dangereux. Bien utilisé, il peut vous aider à suivre le bon cap, vous inspirer et vous permettre de dépasser vos limites. Mais mal employé, les dégâts peuvent s'avérer importants et durables.

Ne pas se sentir à la hauteur suite à une comparaison n'est pas forcément une mauvaise chose. Cela ne signifie pas qu'il ne faut jamais se comparer. Si cette comparaison débouche sur une avancée constructive et le renforcement de la croyance selon laquelle nous sommes capables de progresser, elle est bénéfique. Si elle génère de l'envie, un ressentiment, de l'amertume et une chute de la confiance en soi, nous avons tout faux. L'objet de nos efforts et de notre attention était inapproprié et cela pourrait nous coûter cher. Il nous faut savoir comment exploiter cette comparaison à notre avantage et repérer les situations où elle est nuisible.



Des outils prêts à l'emploi

Ces outils dépassent l'approche habituelle consistant à rejeter la comparaison en disant « Arrête de faire ça ! ». Le désir des humains de cerner leur place dans le monde en observant les autres est aussi naturel que la respiration. Par conséquent, vous dire d'arrêter de vous comparer aux autres ravive, au mieux, le feu intérieur de la positivité pendant quelques minutes. Mais ce feu s'éteindra la prochaine fois que vous irez sur votre réseau social préféré. Lorsque vous rejoignez des pairs dans une pièce, vous jugez votre statut professionnel ou social dans les secondes qui suivent. La comparaison ne se traduit pas toujours par des pensées. Votre cerveau est plus rapide que la vitesse de traitement nécessaire pour décider de la manière d'aborder la situation rencontrée. En même temps, vous n'êtes pas obligé d'être à la merci de la spirale négative qu'inflige à votre esprit la comparaison

sociale. Des solutions existent pour repérer votre tendance destructrice à vous comparer aux autres et pour faire l'effort de vous orienter vers des comparaisons réellement bénéfiques.

Ce qui rend la comparaison destructrice

▪ Les réseaux sociaux

Il est difficile de s'évaluer sans recourir à la comparaison, car on ne vit pas dans l'isolement, mais dans des communautés ayant des normes et des attentes vis-à-vis de l'autre. Cela nous aide à éviter l'humiliation, le rejet et la perte d'un statut social qui pourraient se produire si nous décidions de ne pas tenir compte de ces attentes. Cela nous aide à gérer nos interactions sociales tout au long de notre existence, ce qui nous permet de déterminer l'ampleur de notre contribution et le caractère approprié de notre comportement, et de savoir qui nous souhaitons imiter et éviter d'imiter. L'évaluation de votre place dans la communauté est importante afin de réussir en son sein. Votre capacité à vous livrer à une comparaison sociale n'est pas toujours néfaste. Il s'agit d'une aptitude essentielle sans laquelle votre épanouissement serait moindre.

Mais bien que la prise en compte de votre environnement fasse partie du processus d'autoévaluation, lorsque vous allez sur les réseaux sociaux, vous n'observez pas votre véritable communauté, car une grande partie des contenus que vous regardez n'est absolument pas réelle, mais une collection d'images soigneusement créées et retouchées qu'une personne ou une entreprise tient à vous montrer.

Et quelques minutes après que vous vous êtes adonné à une comparaison très injuste et profondément néfaste, l'algorithme a saisi précisément ce qui attire votre attention et vous abreuve

ensuite d'un flux permanent de contenus qui vous rendront malade. Ainsi, plutôt que de tirer parti de ce processus de comparaison sociale susceptible de vous aider à mieux vivre, vous pâtissez de comparaisons des plus destructrices et pernicieuses qui reviennent sans arrêt et débouchent sur une insatisfaction vis-à-vis de vous-même et de l'existence dont vous devriez vous délecter.

La toxicité psychologique générée par tout ce processus se traduit soit intérieurement sous forme de haine de soi et de dépression, soit extérieurement en sabotant malicieusement l'existence de ceux dont nous sommes si amèrement jaloux¹. Il n'est pas nécessaire de consulter beaucoup de contenus pour tomber sur des hordes de guerriers du clavier qui déversent leur rage sur un autre être humain. Leur but est de viser des imperfections, comme une hyène ciblant un animal blessé, dans l'optique de lui rabattre le caquet et de faire en sorte que le groupe cesse d'admirer cette personne ayant osé réussir dans la vie.

L'envie irréprensible de démolir quelqu'un sur la Toile est plus fréquente qu'on veut bien l'admettre, mais si vous la décelez chez vous ou si vous remarquez que la satisfaction que vous procure votre existence se délite, le moment est venu de vous détourner des réseaux sociaux et de passer plus de temps dans la vraie vie, en compagnie de vraies personnes, à vivre de vraies relations.

Vous comparer à des êtres chers

La plus dangereuse des comparaisons est celle entre vous et les personnes qui vous tiennent le plus à cœur, car c'est dans le cadre de ces relations que vous avez le plus à perdre. Si vous vous mettez à vous comparer à vos frères et sœurs, parents ou amis, c'est la relation qui est en péril.

Si vous avez le sentiment que votre amour-propre ou statut est menacé par leurs victoires personnelles, la jalousie et le ressentiment vont inévitablement se répandre et infliger des dommages irréversibles aux relations qui auraient pu constituer les forces les plus positives de votre existence. Vous ne pouvez avoir le sentiment de faire partie d'une équipe si vous faites en sorte que l'équation gagnant-gagnant ne soit pas possible.

Comme le dit Alain de Botton, « Rares sont les réussites plus insupportables que celles de nos amis proches⁵ ». Très vite, vous passez de quelqu'un se considérant comme toujours enclin à voir ses amis réussir à quelqu'un jugeant leur compagnie insoutenable. Que vous les évitiez, commenciez à les exclure de votre cercle ou vous isoliez, la perspective est sombre pour tout le monde. Et il peut en résulter des comparaisons inconsidérées et fort peu constructives.

Lorsque vous fuyez tel ami, vous évitez en réalité les émotions que génère en vous sa réussite. Si vous êtes suffisamment courageux, observez ces émotions avec curiosité au lieu d'essayer de les éliminer en rabaissant la personne ou en l'évitant carrément. Vous aurez ainsi la possibilité de retrouver un point de vue limpide et de sauver votre relation. Vous pouvez ressentir une joie sincère face au bonheur de vos amis. Mais si votre amour-propre est dépendant d'un sentiment de supériorité vis-à-vis de vos amis et de votre famille, prenez cela comme un signe vous invitant, non pas à les rejeter, mais à reconsidérer votre propre existence. Si vous avez parfaitement conscience de vos valeurs et que vous les respectez, les signes superficiels d'un succès ou d'un échec apparent seront moins stupéfiants.

Par conséquent, quand un ami trouve une voie lui permettant de progresser ou a toutes les peines du monde à lutter contre ses démons, et que cela fait naître en vous des sentiments très pénibles,

ce qui arrive souvent, ne cédez pas à la tentation de les repousser. Prêtez-y attention et demandez-vous, en faisant preuve d'une curiosité authentique, ce que ces sentiments vous apprennent sur vous-même. Il s'agit parfois de simples émotions passagères qui laissent ensuite de nouveau place à la satisfaction procurée par votre existence. Et à d'autres moments, cela peut déclencher des changements positifs. Mais pour ce faire, la comparaison se doit d'être constructive. Je vous propose donc quelques idées pour faire en sorte que les comparaisons vous soient bénéfiques.

Ce qui rend la comparaison constructive

Transformer l'envie en inspiration

Utilisée correctement, la comparaison a le pouvoir d'influer sur notre ressenti et notre comportement. Admettons que vous vous attachiez à améliorer votre technique dans votre sport préféré, en ayant bien conscience du point faible freinant votre progression. Dans ce scénario, vous comparer à un joueur parvenant à maîtriser ce geste est une occasion en or d'apprendre de sa technique et, du même coup, de vous améliorer. Mais pour y parvenir, votre comparaison doit renfermer les trois ingrédients suivants :

1. Vous concentrer sur le geste bien précis que vous lui enviez. Focalisez-vous sur les détails et résistez à la tentation de procéder à une comparaison globale entre votre moi et le sien. Vous ne souhaitez pas devenir cette personne, mais vous désirez adopter sa manière de procéder pour qu'elle vous soit profitable.
2. Adopter un état d'esprit de développement, à savoir garder à l'esprit que vous disposez d'une capacité d'action et pouvez

apprendre à progresser dans la plupart des domaines si vous consentez à fournir des efforts. Cet état d'esprit débouchera sur des actions positives vous rapprochant de la réalisation de vos objectifs, contrairement à un état d'esprit fixe partant du principe que vos aptitudes sont immuables et que certaines personnes ont simplement la chance de leur côté. Cet état d'esprit risque de déboucher sur des comparaisons plus destructrices, de l'amertume et des fractures relationnelles.

3. Votre amour-propre est un élément non négociable. Il ne doit jamais se retrouver en péril. C'est indispensable. Si l'évaluation que vous faites de votre valeur est dépendante des autres, cet ingrédient incontrôlable fera tourner l'affaire au vinaigre. Transformer l'envie en inspiration ne pose aucun problème à condition que vous ne mesuriez pas votre amour-propre en fonction de la réussite des autres. Nous trouverons toujours quelqu'un meilleur que nous dans un domaine. Mais cela ne dit rien de notre valeur fondamentale en tant qu'être humain. Si votre valeur n'est jamais remise en cause, vous disposez d'une stabilité vous rendant suffisamment fort pour tirer parti des comparaisons. Si le moindre signe que vous n'êtes pas le meilleur sert de justification à la croyance selon laquelle vous êtes nul et voué à ne jamais être à la hauteur, vous ne pourrez jamais entreprendre un travail sur vous-même. Regarder vos défauts en face devient alors trop menaçant et pénible. Par conséquent, il est toujours possible de travailler sur la performance, mais la valeur est une constante. Ne la prenez pas pour de l'apitoiement sur soi-même. La tendance à croire que la chance sourit toujours aux autres et que l'univers devrait vous réserver le même sort parce que vous êtes tout aussi méritant risque de faire naître de l'amertume et du ressentiment et non de vous pousser à prendre les mesures nécessaires pour connaître la réussite.

Pour que ce travail demeure constructif et ne se noie pas dans des critiques de votre moi, vous devez vous poser les questions suivantes :

- De quoi suis-je précisément envieux ?
- Quelles sont les habiletés qu'ils affichent que j'aimerais avoir ?
- Est-ce qu'acquérir ces habiletés m'aiderait à atteindre mes objectifs ?
- Comment en sont-ils arrivés là où ils sont ?
- Est-ce que je peux appliquer une partie de ce processus pour m'aider à me rapprocher de mes objectifs personnels ?

Ce processus transforme l'envie en inspiration au lieu d'en faire un outil pour vous marteler la tête. La comparaison se mue alors en élément précieux du processus d'apprentissage.

Choisir votre sujet avec précision

La comparaison sociale ascendante la plus bénéfique qui nous incite à travailler sur nos objectifs consiste à nous comparer à des personnes ayant le même bagage que nous dans le domaine dans lequel nous souhaitons nous améliorer, plutôt qu'à des personnes très différentes de nous². Voilà une autre raison de ne pas utiliser les réseaux sociaux à cette fin. Même si le contenu est réel, il est rare que vous observiez des personnes en train de se perfectionner. L'algorithme vous proposant des cas extrêmes, vous vous retrouvez donc à vous comparer à ce qui se fait de mieux au monde, donc à des personnes bien plus avancées que vous dans leur périple.

Aussi momentanément inspirants ou intrigants que puissent être ces contenus extrêmes, le fait d'en être bombardé peut

procurer un sentiment d'infériorité et vous déprimer, au lieu de vous inspirer dans votre progression³. Et ils peuvent également justifier une entreprise d'autosabotage⁴. Nous nous concentrons sur les extrêmes, dont le niveau nous paraît si inatteignable que nous nous épargnons toute tentative de l'atteindre, l'excellence se refusant alors à nous.

En conséquence, si vous vous surprenez à vous comparer à des extrêmes, cédant alors au découragement et à l'abattement, décidez de chercher l'inspiration chez une personne dont le niveau est juste au-dessus du vôtre. La dynamique de persévérance et de progression s'en trouvera renforcée.

Du ressentiment à la gratitude

Voyez comme s'éclaire le visage d'un enfant à qui vous donnez un bonbon. Mais si vous donnez deux bonbons à l'enfant qui se trouve à côté de lui, vous verrez instantanément sa mine déconfitée. En vous focalisant sur ce que les autres ont et que vous ne possédez pas, vous risquez de générer un mécontentement profond vis-à-vis d'une existence que vous pourriez adorer. Ce que vous avez n'importe plus du tout, car vous êtes obnubilé par ce que l'autre possède. Il est tout à fait légitime de souhaiter vous améliorer, mais si la source de ce désir est le ressentiment, tout ce que vous obtiendrez ne sera jamais suffisant. Vous ne parviendrez jamais à vos fins. Votre vie sera marquée par un changement constant des règles du jeu et des personnes à qui vous vous comparez.

Le ressentiment n'est pas le reflet de ce que vous doit le monde, mais le signe de ce sur quoi vous devez travailler. Vous le percevez chez ceux qui ont tout pour être heureux, mais vivent en éprouvant amertume et ressentiment. Et cela peut très facilement se produire quand nous faisons des comparaisons qui nous nuisent.

Si vous faites des comparaisons qui ne vous sont pas profitables, vous regretterez de ne pas avoir hérité des cartes qu'une autre personne a en main.

Soyez donc attentif au ressentiment. Il peut très bien signifier que vous avez besoin de produire des efforts pour votre compte et de parler en votre nom ou de faire preuve de gratitude en contrôlant l'objet de votre attention d'une manière plus salubre.

La gratitude est souvent considérée comme un exercice trop simple ou accessoire. Mais si cette pratique était aussi facile à mettre en œuvre qu'elle le paraît, l'amertume et le ressentiment seraient moins monnaie courante. Renforcez donc votre capacité à accueillir la gratitude en l'intégrant à votre quotidien. Passer deux petites minutes par jour à réfléchir à tout ce qui devrait vous rendre heureux peut vous transformer et contribuer à réparer les dégâts causés par des comparaisons néfastes.

Pourquoi ne pas vous immerger dans une profonde gratitude pour la chance d'avoir vu un souhait merveilleux se réaliser et de vivre à une époque où vous avez la possibilité d'œuvrer pour une chose similaire si vous le souhaitez ? Recherchez la gratitude d'avoir la possibilité de vous y essayer et, ce faisant, d'éprouver de la joie. Cela fera disparaître le besoin d'être à la hauteur de l'objet de votre comparaison pour vous sentir comblé par votre vie. Dans tous les cas, nous nous comparons à des personnes plus avancées dans leur périple. Évaluer notre réussite en fonction de notre capacité à les rattraper n'est donc pas une bonne stratégie, car cela maintient en permanence dans le futur la satisfaction tirée de la vie puisque nous n'atteignons jamais cette destination illusoire, qui demeure éternellement devant nous.

La comparaison descendante est incroyablement utile pour accéder à ce sentiment de gratitude. Lorsque nous sommes dans