

jeune et très sexy arrive. Les hommes tournent la tête et regardent cette jolie fille.

Christelle la voit et soudain elle se trouve vieille et horrible. Sa soirée est gâchée. Sa joie s'est évanouie et elle reste assise dans son coin.

oooooo

La comparaison a détruit le moment de bonheur de Christelle.

Etant donné qu'à nos yeux, il y a toujours un plus petit ou un plus grand dans le statut social, un plus beau ou un moins beau, un plus lent ou un plus rapide, un plus gentil ou un plus méchant, c'est que nous comparons et nous souffrons lorsque cette comparaison n'est pas à NOTRE avantage.

Malheureusement, nous comparons avec les « Moi, JE ! », à travers la vision de l'ego et en fonction du regard des autres. Puisque l'autre est plus laid que moi, je me sens mieux. Puisque l'autre est plus beau que moi, je me sens diminué.

Ce que nous avons du mal à réaliser, c'est que les autres comparent eux aussi en fonction d'eux-mêmes, en fonction de leurs propres besoins. Chaque individu vit dans une bulle personnelle où il compare pour SE rassurer lui-même !

Seuls sur une île déserte, nous ne souffririons pas autant car nous ne pourrions pas comparer et définir si nous sommes à la hauteur de l'autre ou pas.

### Exercice/Observation :

*Quand vous marchez dans la rue ou êtes dans un groupe, observez les pensées, observez-les bien. Vous allez voir que des comparaisons et des jugements se font, sans que vous les ayez vraiment voulus.*

*Les pensées viennent toutes seules... Observez bien ce phénomène ! D'où sortent ces pensées qui vont plus vite que votre propre décision de comparer ? Est-ce vous qui avez vraiment déclenché ces pensées si rapides ? Qui pense ?*

*« **Comparer** » : c'est vouloir être à la place de l'autre, ou alors tout le contraire : c'est avoir peur d'être à la place de l'autre.*

*Quelles satisfactions tirez-vous de la comparaison ?*

---

---

---

---

*Quand la comparaison avec les autres vous a-t-elle découragé ou démoralisé ?*

---

---

---

---

<i><b>Restez à votre place, <u>là</u>, et regardez. Ouvrez les yeux sur ce que le mental vous fait faire.</b></i>
---

## **LE JUGEMENT ET LA CRITIQUE**

Petite histoire :

Madeleine travaille dans un grand magasin. Sa propre vie est satisfaisante et pourtant, elle ne peut s'empêcher de regarder ce que font les autres employés, à quelle heure ils arrivent, comment ils s'habillent, comment ils se compor-