

Comparaison sociale et sentiment de légitimité

Liliane - Séminaire 2023 -

Afin de définir la comparaison sociale définissons **le sentiment de légitimité comme « se penser à la bonne place et, en empruntant un peu à la justice, dans son bon droit »** (définition empruntée à Virginie Lafarge, psychothérapeute <https://www.parlons-psychologie.com>)

Comme on l'a vu précédemment, le sentiment individuel de légitimité ne peut exister qu'à l'intérieur de rapports de reconnaissance mutuelle qui permettent de confirmer ou de valider les individus quant à la valeur de leur activité. Dans cette perspective intersubjective, la légitimité, se construit donc au sein même de la relation que l'individu entretient aux autres et à partir de laquelle seulement il peut accéder à une estime de soi. C'est parmi les autres que j'évalue (de façon totalement subjective) si je suis ou non légitime.

Le sentiment de légitimité s'ancre dans des **processus cognitifs de comparaison et de positionnement par rapport aux autres**. Tout individu procède à des auto-évaluations incessantes et en grande partie inconscientes, et ces phénomènes sont étroitement liés à l'estime de soi qui s'ancrent dans l'histoire personnelle. Les phénomènes de comparaison interfèrent donc avec la question de la solidité psychique, des enjeux narcissiques (« idéal du moi et moi idéal ») du centre d'évaluation interne, de l'attachement et des RIG, bref de tous les processus intra subjectifs mais aussi intersubjectifs avec la dimension sociale de la reconnaissance et la question des représentations et des projections sur l'autre. Le concept de **comparaison sociale** a été introduit pour la première fois en 1954 par un psychosociologue américain Léon Festinger.

Brève définition de sa théorie : « *c'est un processus par lequel l'individu évalue ses opinions et ses aptitudes en se référant à autrui* ».

Il arrive que l'individu soit incertain quant à ses capacités, il va alors chercher autrui pour se comparer et rétablir une certitude. De ce fait en se comparant, il scelle sa dépendance à l'autre dans le processus d'autovalidation.

Il y a donc, dans la théorie de Festinger prise en compte d'un champ de référence (l'individu ou le groupe) à l'intérieur d'un champ de comparaison (les points sur lesquels elle porte).

Considérées comme « un aspect central de l'expérience humaine » (traduction libre, Suls et Wheeler, 2000, p. 15), les comparaisons sociales ont généré, suite à leur conception théorique, un engouement considérable de la part des

membres de la communauté scientifique. Depuis, nombreux sont les chercheurs qui ont tenté de compléter la théorie de Festinger (Crosby, 1976 ; Joule et Beauvois, 1997 ; Wheeler et Miyake, 1992 ; Wills, 1981 ; Wood, 1989, 1996), notamment en précisant certaines des hypothèses qu'il avait émises en 1954. D'autres études indiquent même que les comparaisons sociales seraient constamment présentes dans le processus d'évaluation de soi (Beauvois, 1990 ; Huguet et Monteil, 1996).

Phénomène complexe par lequel l'individu est conduit à comparer ses opinions et/ou ses aptitudes à autrui, ce qui entraîne inévitablement un phénomène d'uniformisation. Par la suite, des recherches expérimentales ont permis de montrer que l'uniformisation n'est qu'une conséquence particulière de la comparaison sociale. La conséquence inverse existe aussi, il s'agit de la différenciation sociale (Lemaine 1966).

En effet la critique du modèle de Festinger est basée sur la conformité et la recherche de la similitude

Penser que les individus recherchent la similitude à autrui semble contraire à de nombreuses observations qui montrent que les gens sont aussi attirés par la variété, la nouveauté, ou encore la différence.

D'autres études mettent en évidence trois types de comparaison sociale qui correspondent à des contextes différents.

D'abord il y a **la comparaison dite « ascendante »** c'est-à-dire une comparaison vers le haut à savoir, on se compare à des personnes que l'on juge supérieures à soi. Oui, bien sûr, on peut à ce moment-là avoir des idées comme : « je suis moins bien que cette personne, je suis moins intelligente... je suis moins empathique ... mais bien souvent **la comparaison sociale ascendante a pour but de trouver quelque chose de similaire avec les personnes comparées et donc quelque part de se valoriser à travers ces personnes.** Notons également qu'avec cette forme de comparaison sociale ascendante on augmente l'estime de soi puisqu'on recense qu'on a un potentiel en soi pour accéder aux positions convoitées de ceux que l'on juge supérieur à soi (lien avec « l'idéal du moi »).

Par contre le sentiment de légitimité intervient si justement on n'arrive pas à se comparer à des personnes supérieures à soi qu'on identifie comme légitimes à faire telle ou telle chose ou à occuper telle ou telle place. Dans ces cas-là un sentiment d'illégitimité nous envahit.

Mais il y a aussi **la comparaison sociale dite « descendante »**, c'est-à-dire que l'on va se comparer à des personnes qu'on considère à un niveau plus bas dans

son échelle de valeur. Ce type de comparaison descendante peut permettre de se sentir légitime parce que telle personne que je juge moins compétente que moi occupe telle ou telle fonction. Ce type de comparaison peut être fréquemment utilisé aussi par les personnes qui ont une faible estime de soi. **Ainsi, on peut dire qu'à chaque fois que l'on prend en référentiel dans notre comparaison une personne plus en difficulté que nous et bien l'objectif inconscient c'est bien de nous rassurer.** « *Il y a pire que moi, du coup je peux être content de mon sort* » ... Autrement dit, le mécanisme de comparaison sociale descendante permet finalement d'augmenter l'estime de soi de certaines personnes et pour d'autres, quelque part, de leur permettre de mieux accepter leur sort.

Enfin **La comparaison sociale dite « latérale »** correspond à la comparaison sociale que l'on fait avec des personnes que l'on juge semblables à soi, ou proches de soi, dans l'univers de comparaison. Par exemple dans *Traverses* si je dois co-animer avec un formateur avec qui la comparaison est latérale, alors la question de la légitimité va moins se poser et la mutualité va remplacer la comparaison.

Le lien entre comparaison sociale et sentiment de légitimité au niveau professionnel concerne la question des compétences mais aussi de la place et de la fonction. Je peux me sentir légitime à exercer telle ou telle activité, tâche ou mission mais pas légitime à occuper telle fonction parce que je ne serai pas à la bonne place compte tenu de mon statut.

Exemple personnel dans mon passé professionnel : dans le cadre d'un « concours d'éloquence » des étudiants en droit, je suis sollicitée, en tant que psychologue de l'orientation au SUIO de mon université où je travaille à temps plein, pour remplacer le directeur du SUIO non disponible. Comme il s'agit de représenter le SUIO et ses missions au service des étudiants, cela rentre dans mes compétences, même si je n'ai pas le statut de directeur. J'accepte donc et on me dit que le recteur doit être présent à cette manifestation. Cependant j'apprends au dernier moment que le président d'université ne peut pas être présent et que le directeur du SUIO est censé le représenter...du coup je réalise que je dois représenter le président face au recteur...un sentiment d'illégitimité m'envahit ! Je n'étais plus à la bonne place !

Dans ce cas le sentiment de légitimité serait donc ma propre appréciation de ma place et de mon droit à la prendre.

On pourrait conclure en se risquant à dire que la question du rapport à la comparaison sociale pour un sujet se situerait sur un continuum entre trop de dépendance (autolégitimation dépendante uniquement du regard de l'autre) et une capacité à s'auto légitimer grâce à son centre d'évaluation interne et que le sentiment de légitimité fluctuerait alors sur ce continuum selon les contextes.