

Chapitre 1 Évaluation et comparaison sociale

Dominique Muller, Marie-Pierre Foyant et Simona Lastrego

Remière semaine de cours pour Sam dont les parents, Canadiens, viennent de s'installer en France. Sam est content car il n'a jamais joué au football et c'est le thème du premier cours d'af-
rym. Il lui vient l'idée de tenter de faire trois jongles d'af-
les avec le ballon. Il essaie et y parvient. Il est alors assez
jusqu'à ce qu'il se rende compte que Louis est en train
jongler également et vient de dépasser les 20 jongles.

Évaluation et comparaison sociale

Cet exemple illustre à quel point l'évaluation de soi (ou
auto-évaluation) est un besoin fondamental chez l'être
humain. Donnez un ballon à un enfant, il voudra savoir com-
bien de jongles il peut réaliser, donnez-lui une pierre, il voudra
savoir jusqu'où il peut la lancer. Ces exemples illustrent un
premier type d'évaluation, qu'Alicke² qualifie d'évaluation ins-
trumentale, où la question que l'on se pose est de la
forme « Est-ce que je parviens à faire X ? ». Néanmoins, comme
nous l'avons vu avec Sam, il existe une autre forme d'évaluation
très fréquente où la question posée est de la forme « Suis-je bon
en X ? ». Alicke qualifie ces évaluations de sociales parce

L'évaluation de
soi est un besoin
fondamental chez

Intrinsèquement liée à la question de l'évaluation, se pose la question des standards d'évaluation, c'est-à-dire les valeurs que l'on utilise pour répondre à ces deux questions. Le premier type de standard, souvent qualifié d'objectif⁴, permet de répondre à la question de l'évaluation instrumentale. Si Sam veut savoir s'il est capable de faire deux jongles de suite, il lui suffit d'essayer. Ce standard est donc objectif : il réussit ou il ne réussit pas. Un deuxième type de standard renvoie à la comparaison temporelle, la comparaison de soi avec soi-même. Si Sam essaie plusieurs fois de jongler, il verra s'il a progressé. Avec ces deux types de standards, Sam est toujours incapable de savoir ce qu'il vaut dans ces différentes activités.

Les deux derniers types de standard permettent justement de répondre à la question de l'évaluation dite sociale. Ainsi, le troisième type de standard renvoie à la comparaison sociale, c'est-à-dire la comparaison avec d'autres personnes. Si Sam se compare avec Louis, il se rend compte que ses trois jongles consécutifs sont loin de représenter un exploit. Enfin, le quatrième type de standard est qualifié de normatif. On comparera par exemple la note d'un élève avec le milieu de l'échelle, le fameux 10/20 des écoles françaises. Ces valeurs normatives étant fréquemment influencées, directement ou indirectement, par la performance des élèves (par exemple, si la moyenne de la classe dépasse nettement la note de 10, le prochain examen sera plus difficile), ce quatrième standard est en réalité fortement empreint de comparaison sociale. Au cours de ce chapitre, nous nous centrerons sur l'évaluation sociale et traiterons donc de l'utilisation de la comparaison sociale dans l'auto-évaluation.

Il est important de souligner deux caractéristiques de la comparaison sociale. La première concerne la direction de la comparaison : nous pouvons être inférieurs à la cible de comparaison (c'est-à-dire la personne ou le groupe avec qui nous nous comparons), on parlera alors de comparaison ascendante (c'est le cas de Sam avec Louis), ou nous pouvons être supérieurs à la cible de comparaison, on parlera alors de comparaison descendante. Une seconde caractéristique de la comparaison renvoie au fait qu'elle peut être choisie, nous cherchons volontairement à nous comparer (voir le chapitre de Dumas et Huguet dans ce volume), mais elle peut également être imposée par le contexte. Ce sont les comparaisons imposées par le contexte que nous traiterons dans ce chapitre.

Si nous sommes souvent en présence de personnes avec qui nous pouvons nous comparer, les chercheurs ont longtemps pensé que nous pouvions, à loisir, décider de nous comparer ou non. Il n'en est rien. En effet, il est apparu que la comparaison sociale a un effet automatique sur l'évaluation que nous faisons de nos compétences. Gilbert, Giesler et Morris⁵ ont montré, par exemple, que dans un premier temps tout au moins, la comparaison avait un impact sur l'auto-évaluation, même quand cette comparaison n'était pas pertinente. Ainsi, ces auteurs observaient un effet de la comparaison avec autrui, alors même que cet autrui était meilleur mais avait disposé d'un entraînement plus important ou que cet autrui était moins performant mais avait été induit en erreur par l'expérimentateur. D'autres recherches ont même montré que la comparaison peut avoir un impact sur l'auto-évaluation quand la cible de comparaison (par exemple, Einstein) est présentée de façon subliminale⁶.

À l'exception peut-être des premiers de classe, il nous arrive à tous d'être confrontés à la comparaison avec des individus qui nous sont supérieurs et l'on peut se poser la question des effets de ces comparaisons. Cette question est importante car, même s'il existe des moyens de l'éviter, ces comparaisons ascendantes sont souvent menaçantes du fait qu'elles contredisent l'un des besoins de l'être humain : maintenir une image positive de lui-même⁶. Nous allons voir que cette menace peut avoir pour effet de diminuer l'évaluation de soi, d'induire des affects négatifs et de provoquer des perturbations attentionnelles.

Comparaisons ascendantes et évaluation de soi

Nous avons déjà évoqué les travaux de Gilbert et ses collaborateurs montrant que la comparaison sociale influence l'évaluation de soi. Or, nous n'avons pas spécifié quelle était cette influence. Cette étude est une illustration de ce que l'on appelle des « effets de contraste ». Ces effets décrivent les situations où l'évaluation du soi s'écarte de la valeur de la cible de comparaison. Autrement dit, on parle d'effet de contraste lorsque l'évaluation de soi diminue après s'être comparé avec quelqu'un de supérieur et augmente après s'être comparé avec quelqu'un d'inférieur. Ainsi, on parlera d'effet de contraste si nous nous

Contrairement à ce qu'ont longtemps pensé les chercheurs, la comparaison sociale a un effet automatique sur l'évaluation que nous faisons de nos compétences.

Les comparaisons ascendantes sont souvent menaçantes du fait qu'elles contredisent l'un des besoins de l'être humain : maintenir une image positive de lui-même.

pensons particulièrement stupides après nous être comparés avec Einstein ou particulièrement malins après nous être comparés avec Homer Simpson. Notons que ce type d'effet survient non seulement suite à la comparaison avec un individu, mais également suite à la comparaison avec un groupe tel que les élèves d'une classe. Ainsi, le fameux effet « gros poisson dans la petite mare » renvoie au fait qu'à niveau de compétence identique, les élèves fréquentant des établissements de faible niveau s'évaluent plus positivement que ceux fréquentant des établissements d'un meilleur niveau (voir le chapitre de Dumas et Huguet dans ce volume). En résumé, il apparaît que par un effet de contraste, les comparaisons ascendantes diminuent souvent l'auto-évaluation. De plus, en accord avec l'idée que cela introduit une menace, nous allons voir que ces comparaisons ont également un impact négatif sur les affects.

Comparaisons ascendantes et affects

Lorsque, dans notre exemple introductif, Sam se rend compte que Louis est bien meilleur que lui en terme de jonglage, on peut imaginer une certaine déception, à tout le moins un affaiblissement de l'humeur positive provoquée par ce qui lui semblait être une réussite (faire trois jongles). La littérature confirme cette intuition. Pour reprendre l'étude de Gilbert et ses collaborateurs, les résultats ont confirmé que la comparaison ascendante s'accompagne d'une augmentation de l'humeur négative. D'autres études, reposant sur des mesures physiologiques au lieu des mesures par questionnaires de Gilbert et ses collaborateurs, confirment de manière plus ou moins directe l'impact négatif que les comparaisons ascendantes peuvent avoir sur les états affectifs. En outre, comme nous l'avons évoqué, ces perturbations affectives se doublent de perturbations au niveau des ressources attentionnelles.

Comparaisons ascendantes et perturbations attentionnelles

La comparaison ascendante peut diminuer la façon dont nous nous évaluons et induire des affects négatifs, il s'agit donc d'une situation menaçante ou, à tout le moins, problé-

matique pour l'individu. Le modèle de la menace de l'auto-évaluation suggère que cette situation serait menaçante au point d'induire des pensées risquant de distraire l'individu, entraînant donc les ressources attentionnelles⁸. Ainsi, si Sam sentait une nouvelle série de jongles, ce modèle prédit qu'une partie de son attention serait allouée non plus à la tâche elle-même, mais au fait de ruminer sur le fait que sa performance ne semble pas suffisante.

Les études réalisées jusqu'à présent ne portent pas sur des tâches motrices comme celle-ci, mais sur des tâches mesurant directement l'attention, ce choix étant dicté par le fait que l'attention est à la base de nos apprentissages. En outre, ces tâches étaient nécessaires pour tester ce que postule le modèle de la menace de l'auto-évaluation, à savoir que les ruminations liées à la menace consomment les ressources normalement allouées aux éléments qui ne sont pas absolument nécessaires pour la réalisation de la tâche (éléments dits périphériques). Cette proposition a ceci d'intéressant qu'elle amène à prédire que la menace peut soit entraver la réalisation de la tâche, soit la faciliter. En effet, lorsque les éléments périphériques ne sont pas nécessaires, mais peuvent faciliter la réalisation de la tâche, ne pas les traiter entrave les performances. En revanche, lorsqu'ils sont effectivement d'aucune utilité, voire qu'ils gênent la réalisation de la tâche, ne pas les prendre en compte facilite les performances. Il a ainsi été démontré qu'en fonction des caractéristiques de la tâche, la comparaison ascendante se traduit soit par des performances inhibées, soit par des performances facilitées⁹ (voir également le chapitre de Dumas et Huguet dans ce volume).

Les études de Muller et Butera¹⁰ indiquent par ailleurs que le fait d'avoir une performance inférieure à un standard normatif (un équivalent du 10/20 de nos écoles) induit des effets similaires à ce qui était observé en cas d'infériorité à autrui. On aurait cependant tort de croire que le but est nécessairement d'atteindre tous les standards d'évaluation. Il semblerait plutôt que le but est d'éviter une image négative de soi. En effet, Muller et Butera ont montré qu'apprendre que notre performance est supérieure à la moyenne du groupe suffit à faire disparaître la menace induite par le fait d'être inférieur à autrui et au standard normatif (le milieu de l'échelle). Ainsi, la question semble donc plus de savoir si notre performance est suffisante, plutôt qu'exceptionnellement bonne.

Le modèle de la menace de l'auto-évaluation suggère que cette situation serait menaçante au point d'induire des pensées risquant de distraire l'individu, entraînant donc les ressources attentionnelles.

Les comparaisons ascendantes ne sont pas toujours menaçantes et peuvent, sous certaines conditions, avoir des effets plus positifs que la comparaison avec des autres inférieurs à soi.

L'ensemble de ces résultats accreditte la thèse selon laquelle une comparaison menaçante induirait des perturbations attentionnelles. En outre, ces résultats indiquent, et c'est important de le souligner, que ces perturbations ne se traduisent pas nécessairement par des performances plus faibles, ce fait dépendant du type de tâche.

En résumé, la comparaison sociale « imposée » avec des autres réels ou symboliques meilleurs que nous induit une diminution de l'évaluation de soi, des affects plus négatifs et des perturbations attentionnelles. Néanmoins, comme nous l'avons mentionné plus tôt, les comparaisons ascendantes ne sont pas toujours menaçantes et peuvent, sous certaines conditions, avoir des effets plus positifs que la comparaison avec des autres inférieurs à soi.

Quand la comparaison ascendante n'est plus menaçante

Si nous avons vu que la comparaison ascendante peut représenter une menace, elle peut tout au contraire représenter une source d'inspiration, nous tirer vers le haut à travers un effet d'assimilation ascendante (voir le chapitre de Bagès et Martinot dans ce volume). Plus généralement, l'effet d'assimilation décrit les situations où, à l'inverse des effets de contraste, l'évaluation du soi se rapproche de la valeur de la cible de comparaison. Autrement dit, on parle d'effet d'assimilation lorsque l'évaluation de soi augmente après s'être comparé avec quelqu'un de supérieur et diminue après s'être comparé avec quelqu'un d'inférieur. Ainsi, on parlera d'effet d'assimilation si nous nous pensons particulièrement malins après nous être comparés avec Einstein ou particulièrement stupides après nous être comparés avec Homer Simpson. Voyons maintenant certains des facteurs permettant le passage des effets de contraste aux effets d'assimilation.

Le premier facteur renvoie au fait de se penser *a priori* similaire à la cible de comparaison¹¹. Ainsi, si Sam part avec l'*a priori* qu'il est similaire à Louis (ne serait-ce que parce qu'ils ont la même date de naissance), il aura tendance à faire plus attention à leurs points communs, ce qui l'amènera à s'assimiler à lui. En d'autres termes, si Sam apprend qu'il est né le même jour que Louis, il se sentira meilleur au foot-

ball que s'il apprend qu'il est né le même jour que Fabrice, qui ne dépasse jamais un jongle. Un moyen de rendre le meilleur élève de la classe moins menaçant peut donc consister à encourager les élèves plus faibles à se penser similaires à cet élève.

Une deuxième façon de rendre la comparaison ascendante bénéfique, via un effet d'assimilation, consiste à encourager la perception d'une catégorie commune. Cela peut se faire directement, comme c'est le cas dans une étude de Marx, Stapel et Muller¹² qui montre qu'une fille compétente en mathématiques est inspirante pour les filles si la situation souligne leur appartenance commune au groupe des filles (voir le chapitre de Bagès et Martinot dans ce volume). En d'autres termes, Sam aura plus de chances de s'assimiler à Louis s'il a à l'esprit que tous deux sont des garçons. Cela peut également se faire plus indirectement quand la situation est perçue de manière coopérative plutôt que compétitive. En l'effet, Stapel et Koomen¹³ suggèrent que la coopération favorise la perception d'une catégorie commune et, ce faisant, favorise l'assimilation plutôt que le contraste (caractéristique des situations compétitives). Ainsi, si Sam et Louis coopèrent au sein d'une même équipe, Sam pourra se sentir inspiré et non menacé. Ces travaux soulignent donc l'importance de favoriser la perception d'une catégorie commune avec les bons élèves et d'atténuer la perception d'un caractère compétitif vis-à-vis de ces bons élèves.

Le troisième facteur que nous souhaitons aborder ici concerne le contrôle perçu sur la dimension de comparaison. Si Sam pense qu'il pourra devenir comme Louis, car ce dernier joue au football depuis bien plus longtemps que lui, la comparaison avec Louis pourra s'avérer bénéfique. À titre d'illustration, Lockwood et Kunda¹⁴ montrent que suite à une comparaison avec un étudiant de quatrième année extrêmement brillant, des étudiants de première année s'évaluent plus positivement que des étudiants de quatrième année. Les étudiants de première année pourraient en effet plus facilement se dire qu'ils disposent encore du temps nécessaire pour devenir aussi bons que cette cible de comparaison. La comparaison avec un élève brillant peut donc être inspirante si l'on ménage le contrôle que perçoivent les élèves plus faibles.

Nous avons vu que la comparaison ascendante peut être inspirante quand nous nous percevons similaires à la cible,

Un moyen de rendre le meilleur élève de la classe moins menaçant peut consister à encourager les élèves plus faibles à se penser similaires à cet élève.

lorsque nous avons l'impression de faire partie d'une catégorie commune, ou lorsqu'il nous semble possible d'atteindre sa performance. L'un des points communs à ces différents facteurs renvoie à l'idée que même si nous ne sommes pas aussi bons que la cible, nous avons l'impression qu'elle est là où métaphoriquement nous allons, qu'elle est ce que nous approchons. C'est sur la base de ce constat que des travaux récents ont commencé à tester le caractère intégrateur de la notion d'approche (versus d'évitement). L'hypothèse était donc qu'un ressenti d'approche, même si ce ressenti repose sur un mouvement physique, peut favoriser l'apparition d'effets d'assimilation. En accord avec ce raisonnement, Fayant, Muller, Nurra, Alexopoulos et Palluel-Germain¹⁵ ont montré que nous nous percevons plus adaptés à la vie universitaire si nous marchons en direction de personnes réussissant bien dans ce domaine plutôt qu'en direction d'une personne n'y réussissant pas. Si ces résultats ne sont que préliminaires, ils sont importants car ils indiquent une voie possible d'intégration des différents facteurs produisant soit des effets de contraste (liés à un ressenti d'évitement), soit des effets d'assimilation (liés à un ressenti d'approche).

Conclusion

Tous les jours, à l'instar de Sam, nous nous comparons et bien souvent nous ne pouvons éviter la comparaison avec des personnes supérieures à nous. Ces comparaisons ascendantes sont parfois menaçantes et affectent l'auto-évaluation, les affects, ainsi que les ressources attentionnelles. Il est donc primordial de connaître l'impact que peuvent avoir ces comparaisons. Or, c'est précisément l'étude de cet impact qui a permis de révéler que les comparaisons ascendantes ne sont pas intrinsèquement mauvaises, elles peuvent aussi être de puissantes sources d'inspiration. Pour toutes ces raisons, il nous semble un peu vain d'essayer d'empêcher la comparaison. En revanche, il nous semblerait plus profitable de veiller à ce que le discours ambiant, véhiculé notamment par les formateurs, puisse amener à se construire avec autrui et non par opposition à lui.

Les comparaisons ascendantes ne sont pas intrinsèquement mauvaises, elles peuvent aussi être de puissantes sources d'inspiration.

NOTES

1. L. Festinger, « A theory of social comparison processes », *Human Relations*, 1954, n° 7, p. 117-140.
2. M.D. Alicke, « In defense of social comparison », *Revue internationale de psychologie sociale*, 2007, n° 20, p. 11-29.
3. L. Festinger, *op. cit.*
4. D.T. Gilbert.
5. R.B. Giesler, K.A. Morris, « When comparisons arise », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, n° 69, p. 227-236.
6. D.A. Stapel, H. Blanton, « From seeing to being: Subliminal social comparisons affect implicit and explicit self-evaluations », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, n° 87, p. 468-481.
6. A.G. Greenwald, « The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history », *American Psychologist*, 1980, n° 35, p. 603-618.
7. C.F. Zink, Y. Tong, Q. Chen, D.S. Bassett, J.L. Stein, A. Meyer-Lindenberg, « Know your place: Neural processing of social hierarchy in humans », *Neuron*, 2008, n° 58, p. 273-283.
8. D. Muller, F. Butera, « The focusing effect of self-evaluation threat in coaction and social comparison », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, n° 93, p. 194-211.
9. P. Huguet, M.-P. Galvaing, J.-M. Montiel, F. Dumas, « Social presence effects in the Stroop task: Further evidence for an attentional view of social facilitation », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, n° 77, p. 1011-1025.
10. D. Muller, F. Butera, *op. cit.*
11. T. Mussweiler, « Comparison processes in social judgment: Mechanisms and consequences », *Psychological Review*, 2003, n° 110, p. 472-489.
12. D.M. Marx, D.A. Stapel, D. Muller, « We can do it: The interplay of construal orientation and social comparisons under threat », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, n° 47, p. 241-246.
- D. Muller, T. Atzeni, F. Butera, « Coaction and upward social comparison reduce illusory conjunction effect: Some support for distraction-conflict theory », *Journal of Experimental Social Psychology*, 2004, n° 40, p. 654-665.
- D. Muller, F. Butera, *op. cit.*
10. D. Muller, F. Butera, *op. cit.*
11. T. Mussweiler, « Comparison processes in social judgment: Mechanisms and consequences », *Psychological Review*, 2003, n° 110, p. 472-489.
- D.A. Stapel, D. Muller, « We can do it: The interplay of construal orientation and social comparisons under threat », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, n° 47, p. 241-246.