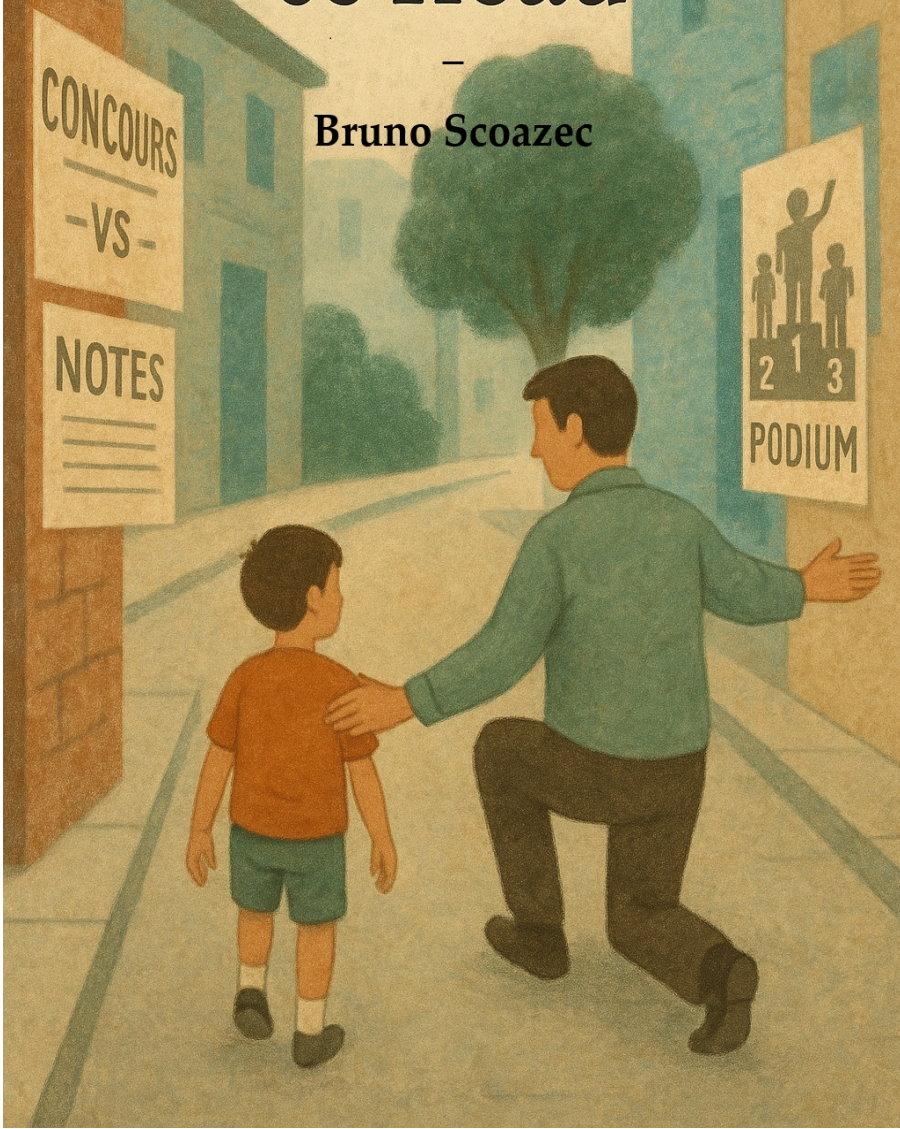


La compétition, ce fléau

—
Bruno Scoazec



Bruno Scoazec

La compétition, ce fléau

Il existe dans chaque vie un moment où l'on commence à remettre en question ce que l'on croyait immuable. Pour moi, cette remise en question est arrivée vers l'âge de trente ans. Jusqu'à cet âge, j'avais suivi le mouvement général, convaincu comme tant d'autres que la compétition faisait partie de la vie, qu'elle était nécessaire, qu'elle prouvait quelque chose de notre valeur.

Puis, sans que je l'aie vraiment prévu, une transformation intérieure a commencé.

J'ai peu à peu réduit considérablement toute forme d'ego. J'ai cessé d'éprouver ce besoin presque animal de me mesurer aux autres. J'ai laissé tomber cette envie de savoir si j'étais meilleur, moins bon, ou simplement à la hauteur. Ce détachement n'a pas été un

renoncement, mais une libération.

J'y ai découvert une paix intérieure
indescriptible, une sérénité profonde, une
forme de bonheur qui ne dépendait plus du
regard extérieur.

Mon désintérêt total pour la compétition
sportive a éveillé beaucoup d'incompréhension
autour de moi. Certains trouvaient cela étrange,
d'autres pensaient que je me coupais d'une
passion collective incontournable. La vérité est
bien différente. Je ne ressentais simplement
plus rien face à ces affrontements qui
enflamment les foules.

Je crois être l'une des rares personnes capables
de regarder un film ou de me promener dans
des rues entièrement désertes lorsque la France

joue une finale de coupe du monde. Et ces moments m'ont offert quelque chose de précieux. Le calme qui m'entourait, l'absence totale de tumulte, la sensation de marcher en marge de l'excitation générale ont rendu le monde plus doux et plus clair.

Et en tant que photographe, cela m'a même permis de réaliser des photos de rues vides vraiment excellentes, des images impossibles à capturer autrement, baignées dans une atmosphère unique.

Ce livre est né de ce cheminement personnel. Il est né de la prise de conscience que la compétition nous façonne souvent plus que nous ne le pensons, qu'elle envahit nos relations, nos émotions, nos ambitions. Il est né

de mon intuition profonde qu'une autre manière de vivre est possible, une manière qui libère les esprits au lieu de les enfermer, qui apaise les relations au lieu de les opposer.

Je n'écris pas ces pages pour condamner ceux qui aiment la compétition, ni pour imposer ma vision à quiconque. Je souhaite simplement partager ce que j'ai appris en m'en détachant. Offrir une perspective différente. Montrer ce qui se révèle lorsque l'on cesse de courir après une victoire qui ne signifie rien.

Si ce livre parvient à éveiller une réflexion, à semer un doute fécond, à apaiser une comparaison intérieure, alors il aura rempli sa mission.

La vie mérite mieux que des rivalités. Elle

mérite d'être vécue sans classement, sans conquête inutile, sans ce poids constant qui nous fait croire que nous devons prouver quelque chose. Elle mérite d'être vécue librement, avec douceur, avec vérité. Voici donc une invitation. Une invitation à regarder autrement, à ressentir autrement, à imaginer un monde où la coopération prime sur la rivalité et où l'on avance ensemble au lieu de s'affronter. Une invitation à découvrir ce qui se passe lorsqu'on cesse enfin de compter les points.

Table des matières

Préface

Introduction : Le premier arrivé a gagné... et c'est foutu

chapitre 1 : la nature, la survie et le mythe du "plus fort"

chapitre 2 : quand l'humain pervertit l'instinct, du jeu au carnage

chapitre 3 : à l'école, premiers classements, premières blessures

chapitre 4 : en politique, rivalité, pouvoir et divisions

chapitre 5 : dans le sport, dopage, haine et dérives

chapitre 6 : dans la vie quotidienne, travail, famille et réseaux sociaux

chapitre 7 : l'ego, la frustration et les blessures intérieures

chapitre 8 : la société fracturée, inégalités et conflits

chapitre 9 : la coopération, un véritable moteur de progrès

chapitre 10 : construire un monde sans vainqueurs ni vaincus

chapitre 11 : quand la compétition détruit des vies : dérives médiatiques, faits divers, pressions modernes

Conclusion : Tant que nous compterons les points

Quatrième de couverture

Note de l'auteur

Introduction

« Allez mon fils, le premier arrivé à la porte a gagné ! »

La scène est banale. Un parent, un enfant, un petit jeu anodin pour passer du temps. Rien de grave en apparence, une course improvisée dans un couloir, quelques rires, une victoire symbolique. Pourtant, derrière cette phrase légère, se cache peut-être l'un des plus grands conditionnements de notre société.

Dès nos premiers pas, on nous apprend que le but du jeu, ce n'est pas d'avancer, de découvrir, de partager ou même simplement de jouer.

Non. Le but, c'est d'arriver avant l'autre. Et ce jour-là, pour l'enfant, quelque chose se met déjà

en place. Une priorité. Une obsession. Un réflexe qui deviendra un pilier de son rapport au monde ; être meilleur que l'autre.

Car c'est là que tout commence, dans ces petites phrases anodines, dans ces jeux que l'on croit innocents, dans cette manière d'opposer les individus avant même qu'ils ne sachent parler correctement.

La compétition ne nous est pas naturelle, elle nous est inculquée, implantée. Reproduite de génération en génération.

On félicite le vainqueur, on console le perdant, et on apprend surtout à ne jamais faire partie de la seconde catégorie.

Depuis des millénaires, l'humain semble convaincu que rivaliser est une preuve

d'évolution. Que se dépasser face aux autres est une noble manière de grandir. On glorifie les gagnants, on érige les champions en modèles, on raconte leurs exploits comme des leçons de vie.

Pourtant, si l'on observe ce phénomène avec un peu de distance, on y voit non pas un signe de grandeur, mais une preuve de stagnation. Parfois même une régression.

La compétition, loin d'élever l'humanité, l'abaisse. Elle enferme chacun dans une logique de domination, de comparaison, de lutte constante. Un champ de bataille moral, émotionnel, social.

Dans la nature, la compétition existe, mais elle est brute, simple, essentielle. Les animaux ne se

battent pas pour un trophée. Ils ne cherchent pas à humilier. Ils ne se réjouissent pas de la souffrance d'un rival.

L'être humain, lui, a ajouté quelque chose de plus sombre : le spectacle. Il a fait de la rivalité un divertissement, une passion, une industrie.

Il paie pour voir deux individus se frapper jusqu'à l'épuisement. Il applaudit quand un visage éclate sous les coups. Il est en extase lorsque l'un détruit l'autre.

Que dit cela de notre évolution ?

Dans ce livre, je veux questionner cette obsession de la compétition, ce poison que l'on nous sert comme une valeur. Je veux examiner comment elle contamine le sport, la politique, l'école, la famille, le travail, et même nos

relations les plus simples. Et surtout, je veux explorer l'alternative.

Parce que nos plus grandes avancées n'ont jamais été le fruit de la rivalité, mais bien de la coopération humaine.

1.

LA NATURE, LA SURVIE ET LE MYTHE DU "PLUS FORT"

On entend souvent dire que la compétition est « naturelle », qu'elle serait inscrite dans les lois mêmes de la vie. On la justifie en citant les animaux, les lions qui se disputent un territoire, les cerfs qui s'affrontent pour une femelle, les oiseaux qui rivalisent pour quelques graines au sol. Cette vision romantique, presque héroïque, de la rivalité animale sert de caution à nos propres comportements.

« C'est normal », dit-on. « La nature est compétitive, et nous en faisons partie. »

Mais c'est un mensonge commode, ou du moins une vérité très incomplète.

Dans la nature, la compétition existe, bien sûr. Mais elle n'a rien à voir avec ce que l'humain en a fait. Chez les animaux, la rivalité n'est pas une valeur, encore moins un divertissement. Elle n'est qu'un outil de survie, une option parmi d'autres, la plus brutale parfois, mais aussi la plus simple. Les animaux n'y ont recours que lorsqu'ils y sont contraints, lorsque leur existence même est en jeu.

Un lion ne combat pas pour écrire son nom dans l'histoire. Un aigle ne cherche pas à humilier un rival. Aucun singe n' imagine un instant que sa victoire lui confère un statut moral supérieur.

L'humain, lui, a fait de la compétition un spectacle, un loisir, une passion, parfois même une identité. Là où l'animal se bat pour manger, l'humain se bat pour exister. Là où l'animal lutte par nécessité, l'humain lutte par goût du défi, par amour de la domination, ou simplement par divertissement. Et il ne se contente pas de rivaliser, il met en scène la rivalité, il l'organise, la codifie, l'institutionnalise.

Le contraste est particulièrement frappant lorsqu'on observe les sports de combat. Dans la nature, deux animaux qui se disputent un territoire s'affrontent quelques minutes, parfois quelques secondes. Dès que l'un d'eux comprend qu'il n'a aucune chance, il

abandonne. Le but n'est pas de tuer, mais d'éviter la blessure. L'enjeu est simple : qui aura accès à la ressource ?

Chez l'humain, la logique est inversée.

Des milliers de personnes se rassemblent, achètent des billets, allument leurs téléviseurs pour regarder deux individus se frapper le visage jusqu'à ce que l'un d'eux ne puisse plus se relever.

La souffrance devient un divertissement.

L'hémorragie, un moment fort du spectacle.

Des foules entières hurlent de joie quand un boxeur tombe au sol, inconscient.

Que penser d'une espèce qui trouve du plaisir dans une brutalité que les animaux cherchent à éviter ?

Peut-on vraiment dire que la compétition est un

signe d'évolution alors qu'elle nous ramène à une forme de barbarie que la plupart des autres créatures ignorent ?

Le mythe du « plus fort » est ensuite devenu un modèle éducatif, social et moral. On enseigne que seuls les plus compétitifs survivent, que seuls les plus agressifs réussissent, que seule la victoire a de la valeur. Pourtant, dans la nature, ce n'est pas la force brute qui assure la pérennité d'une espèce, mais l'équilibre : coopération, symbiose, adaptation, solidarité du groupe.

Les meutes de loups fonctionnent par entraide. Les fourmis survivent grâce à une organisation collective impeccable. Les dauphins s'entraident pour chasser et se protéger. Le « chacun pour

soi » n'est pas une loi universelle, c'est une caricature inventée par l'humain pour justifier son penchant pour la domination.

Plus troublant encore, les animaux évitent la violence inutile. Ils cherchent généralement à ne pas blesser durablement un rival, car une blessure peut signifier la mort. Le combat est un dernier recours, jamais un sport. Jamais un spectacle.

Chez l'être humain, la situation est renversée ; il célèbre la rivalité, il glorifie la victoire, il dévalorise la faiblesse. Il a transformé la lutte, cet instinct de survie primitif, en un jeu de pouvoir et d'ego. Il a donné un prix à la victoire. Une honte à la défaite et une dimension morale à la domination : le gagnant serait "meilleur".

Mais meilleur en quoi ?

Meilleur en capacité à écraser l'autre ?

Meilleur en aptitude à prendre sa place ?

Meilleur en talent pour faire de la souffrance un spectacle ?

Nous pensons évoluer en reproduisant ces comportements, alors que nous nous enfermons dans des schémas plus primitifs encore que ceux de nos cousins animaux.

Les animaux rivalisent parce qu'ils doivent survivre. L'humain rivalise parce qu'il le veut. C'est précisément ce qui rend notre rapport à la compétition si alarmant.

Ce chapitre n'idéalise pas la nature, elle est dure, cruelle parfois. Mais elle n'est jamais gratuite. Elle ne se complaît pas dans le conflit. Elle ne prend pas plaisir à la défaite d'un autre.

En cela, les animaux sont peut-être plus sages que nous. Ils n'ont pas besoin de trophées. Ils n'ont pas besoin d'applaudissements. Ils n'ont pas besoin de prouver quoi que ce soit. Nous, si. Et c'est précisément là que commence le problème.

2.

QUAND L'HUMAIN PERVERTIT L'INSTINCT, DU JEU AU CARNAGE

Depuis l'aube de l'humanité, nous avons hérité d'instincts simples et bruts. Parmi eux, la rivalité, outil fonctionnel de survie dans un environnement hostile. Mais au fil du temps, quelque chose a dérapé. L'humain a pris cet instinct basique et, au lieu de le laisser à sa place, il l'a transformé, amplifié, déformé. Il a fait de la compétition une valeur, un divertissement, une économie, parfois même une morale. Ce qui était un réflexe animal est devenu une institution humaine, et souvent, un spectacle tragique.

Du jeu à la violence symbolique

Au départ, la rivalité se présentait comme un jeu. Une manière de mesurer ses forces, de s'entraîner, de se tester.

Une façon de canaliser l'énergie et de structurer les relations au sein d'un groupe. Mais peu à peu, ce jeu s'est chargé de conséquences, de pression, d'attentes, puis de violence.

La frontière entre le plaisir et la brutalité s'est effacée. Ce qui n'était qu'un divertissement est devenu un moyen d'affirmer une supériorité.

On ne rivalise plus pour se mesurer : on rivalise pour écraser, pour humilier, pour prouver quelque chose au monde.

La mise en scène de la rivalité

L'humain a inventé des rituels pour glorifier

cette rivalité : règles, classements, titres, trophées, récompenses, systèmes de sélection. Il a créé des épreuves dont la seule finalité est de déterminer qui écrasera qui, qui gravira l'échelle, qui tombera au sol. Là où l'animal s'arrête lorsque le plus faible abdique, l'humain continue, pousse, insiste, cherchant à voir jusqu'où la souffrance peut aller. Et il en retire une forme de plaisir, ou du moins une excitation profonde et assumée.

La violence comme spectacle

Prenons l'exemple des combats que l'on présente comme des sports. Sur un ring, deux personnes s'affrontent, non par nécessité, mais parce qu'un public a payé pour regarder. Ce public veut des coups, des blessures, des

visages éclatés, du sang si possible. Plus les impacts sont violents, plus l'atmosphère devient électrique. On acclame l'un. On hue l'autre. On attend la chute comme l'apothéose du spectacle.

Dans combien d'autres domaines accepterait-on une telle violence en s'en réjouissant ? Dans la nature ? Jamais. Dans les sociétés animales ? Jamais. Seul l'humain a réussi à transformer la blessure en divertissement, la souffrance en frisson collectif.

Les dérives au-delà du sport

Cette mécanique dépasse largement le cadre sportif. La télé-réalité, les concours professionnels, les compétitions musicales, les jeux vidéo, utilisent la même logique. On met

des individus en arène symbolique, on les pousse à se dépasser non pour créer, mais pour vaincre, pour éliminer, pour exister dans le regard d'un public. Les téléspectateurs sont encouragés à juger, à voter, à éliminer. Les participants jouent leur vie sur des évaluations arbitraires.

On reproduit, sous des projecteurs modernes, les schémas mentaux les plus primitifs du conflit.

La compétition comme norme sociale

La rivalité n'est plus un jeu : elle est devenue un modèle de société. Le monde se divise entre ceux qui gagnent et ceux qui perdent, ceux qui montent et ceux qui chutent, ceux qui dominent et ceux qui sont dominés. La perversion ultime

de la compétition apparaît lorsque celle-ci devient une fin en soi. L'humain ne cherche plus à faire, il cherche à être au-dessus.

La tricherie comme conséquence inévitable

Lorsque seule la victoire compte, tout devient permis : dopage, manipulation, mensonge, fraude. Les animaux ne trichent pas : ils acceptent leurs limites. L'humain, lui, refuse la nature. Il veut gagner, même au prix de se perdre lui-même. Un instinct naturel, simple et brut a été transformé en une mécanique culturelle et psychologique complexe.

La compétition n'est plus un accident : elle est devenue un mode de vie. Et tant qu'elle sera célébrée, elle continuera de générer des excès, toujours plus violents, toujours plus absurdes.

3.

À L'ÉCOLE, PREMIERS CLASSEMENTS, PREMIÈRES BLESSURES

L'école est souvent présentée comme un lieu d'apprentissage, un espace d'épanouissement, une chance offerte à chacun. Dans l'imaginaire collectif, elle est synonyme de curiosité, de découverte, d'ouverture au monde. Pourtant, derrière cette façade rassurante, se cache parfois une douleur silencieuse, celle de la comparaison.

À l'école, presque tout est classé, mesuré, évalué. La première note inscrite au stylo rouge devient souvent la première blessure. Le premier « 5/20 » devient parfois la première

humiliation. Une simple note, censée être un repère, devient rapidement un verdict.

Un chiffre qui dit « tu as réussi, ou tu as échoué ».

Et c'est ainsi que l'enfant commence à lier sa valeur personnelle à ses résultats scolaires.

L'école ne dit pas ouvertement qui est meilleur ou moins bon, mais elle le suggère à chaque bulletin, à chaque félicitation, à chaque remarque laissée en marge d'un cahier.

Dans de nombreux pays, l'école n'est plus un lieu d'apprentissage, c'est un environnement de sélection, parfois brutal, où les enfants se jugent, se comparent, se hiérarchisent avant même de comprendre qui ils sont.

Certains systèmes éducatifs ont poussé ce

modèle jusqu'à ses limites. Le résultat ? Une génération d'enfants et d'adolescents dont la santé mentale s'effondre.

Le savoir devient un outil de comparaison

Au fil des années, l'objectif se déplace : les élèves n'étudient plus pour comprendre, mais pour éviter la honte. Ils travaillent pour ne pas être les derniers. Ils apprennent pour plaire à leurs parents, pour impressionner leurs camarades, pour conserver un statut fragile.

Le savoir perd sa beauté. La curiosité s'étouffe.

La peur prend sa place.

L'école devient un peloton de course où chacun tente de dépasser les autres, parfois au détriment de sa propre compréhension.

La naissance des étiquettes

Un enfant qui traverse une période difficile, qui manque d'assurance ou qui apprend différemment, est rapidement catalogué « lent », « rêveur », « pas sérieux », « en retard ».

Ces mots, prononcés parfois sans intention blessante, s'impriment pourtant profondément dans la conscience de l'enfant. Certains les porteront comme des cicatrices tout au long de leur vie. Une mauvaise année peut devenir une identité. Un échec ponctuel peut devenir une croyance fixe. Certains adultes, des décennies plus tard, pensent encore « Je suis nul en maths », « Je ne suis pas fait pour apprendre », « Je ne suis pas intelligent ». Non parce que c'est vrai, mais parce qu'on le leur a appris.

Les gagnants aussi souffrent

On imagine souvent que les “premiers de la classe” sont épargnés. Pourtant, leur victoire est souvent un fardeau. Ils vivent dans l’angoisse de la chute et craignent la moindre erreur. Ils développent parfois un perfectionnisme destructeur.

La compétition scolaire détruit autant qu’elle glorifie. Elle enferme les meilleurs dans une cage dorée, où la valeur dépend d’un chiffre. Elle enferme les autres dans une cave sombre, où l’échec devient une identité.

La cour de récréation : un miroir social

Dans la cour, les enfants reproduisent ce qu’on leur enseigne. On se compare. On se classe. On

s'humilie parfois. On admire rarement. On juge souvent. Le regard des autres devient un baromètre social. La honte devient un outil de contrôle. Et lorsque ces mécanismes s'installent tôt, il devient difficile, plus tard, de se libérer de cette habitude de se comparer.

Un autre modèle serait possible

L'école pourrait être un lieu où les enfants collaborent, s'entraident, apprennent ensemble, partagent leurs forces, découvrent leurs faiblesses sans crainte. Mais tant que la logique du classement dominera, la compétition produira des blessures silencieuses et durables. Elle façonnera des adultes anxieux, stressés, obsédés par la performance.

L'école pose les premières pierres de notre vision du monde. Si ces pierres sont posées dans la rivalité, il n'est pas surprenant que tant d'adultes marchent ensuite sur des chemins de comparaison permanente.

La Finlande et l'école sans notes

La Finlande a réalisé ce que beaucoup de pays jugent impossible : former les élèves les plus équilibrés d'Europe sans la moindre compétition scolaire durant les premières années de leur vie.

Le principe fondateur est la sécurité émotionnelle, Les Finlandais ont compris quelque chose d'essentiel ; un enfant apprend mieux lorsqu'il n'a pas peur. Alors ils ont retiré les notes avant 12 ans, les classements, les

podiums, les étiquettes « bons/mauvais élèves ».

À la place : projets collectifs, collaboration naturelle, autonomie guidée, enseignants stables et formés, évaluations non chiffrées, descriptives, humaines,

Tous les travaux scolaires sont conçus pour renforcer, jamais pour trier.

Le résultat ? Lorsque les premiers résultats du classement mondial PISA sont tombés, la planète entière a été stupéfaite, la Finlande, pays sans compétition scolaire, arrivait parmi les premiers du monde avec des enfants plus heureux, moins stressés, et mieux équilibrés.

C'est une démonstration éclatante, la collaboration n'empêche pas l'excellence. Elle permet l'excellence.

4.

EN POLITIQUE, RIVALITÉ, POUVOIR ET DIVISIONS

La politique devrait être l'art de gouverner, d'écouter, de protéger, de guider. Elle devrait être un espace de réflexion, de dialogue, de construction collective. Mais elle est devenue tout autre chose.

Aujourd'hui, la politique ressemble davantage à une arène qu'à un parlement. À un ring plutôt qu'à une table de discussion. À un match plutôt qu'à un débat. À chaque élection, le même spectacle se répète : Les idées disparaissent derrière les stratégies. Les programmes s'effacent derrière les attaques. Le fond s'effondre sous le poids de la forme. Ce n'est

plus le meilleur projet qui gagne mais celui qui sait mieux écraser l'autre.

Les débats deviennent des duels

Les débats politiques ne cherchent plus la vérité, mais la victoire. Ils sont montés comme des spectacles. Le public attend le moment où l'un "dézingue" l'autre. Les commentateurs analysent les répliques comme des uppercuts. Les électeurs ne votent plus pour un projet, mais pour un camp. Ou contre un autre. La politique se transforme en sport. Les citoyens deviennent des supporters. Les idées deviennent des armes.

Une fois au pouvoir, la logique perdure

Les élus gouvernent souvent dans la peur de perdre leur place. Ils surveillent leur popularité comme un athlète surveille ses statistiques. Certaines décisions sont prises non par conviction, mais pour éviter une critique ou pour affaiblir un adversaire. Le compromis est vu comme une faiblesse. La collaboration comme une trahison. La nuance comme un aveu d'impuissance. Dans un tel système, la recherche du bien commun disparaît derrière la peur de perdre.

Une société polarisée

Cette logique compétitive divise les peuples : ami ou ennemi, gauche ou droite, eux ou nous. Les réseaux sociaux amplifient la fracture. Chaque opinion devient un drapeau. Chaque

nuance devient un luxe. La politique n'apaise plus : elle enflamme. Elle n'unit plus : elle fracture. Elle n'écoute plus : elle hurle.

**Le progrès naît de la coopération,
jamais de la bataille**

Pourtant, l'histoire montre que les grandes avancées politiques sont le fruit de compromis, de dialogues, d'accords multipartites, de volontés réunies. Jamais de la rivalité pure. La démocratie n'est pas un match. Le pouvoir n'est pas un trophée. Tant que la logique compétitive gouvernera la politique, elle générera : de la division, de la méfiance, de l'immobilisme, de la colère, et parfois même de la haine.

DANS LE SPORT, DOPAGE, HAINE ET DÉRIVES

Le sport, dans son essence, devrait être une fête du mouvement. Un moment de partage. Un moyen d'exprimer son corps, sa joie, son énergie.

Mais aujourd'hui, il est devenu l'un des domaines les plus infectés par la compétition toxique.

La victoire comme obsession

Tout repose sur ce mot : gagner.

Gagner coûte que coûte. Gagner malgré la

douleur. Gagner malgré les risques. Gagner même si cela détruit.

Cette obsession engendre : dopage, tricherie, corruption, violences, humiliations. Le sport ne célèbre plus l'effort, il célèbre la domination.

Le dopage : une conséquence logique

Beaucoup d'athlètes n'ont pas envie de tricher. Ils y sont poussés. Parce qu'ils savent que sans cela, ils n'auront aucune chance. Parce qu'ils savent que la victoire exige désormais des performances inhumaines. Parce que le système valorise le résultat, pas l'humain.

Le dopage n'est pas une faute individuelle : c'est le symptôme d'un système malade.

La haine entre supporters

La compétition sportive ne s'arrête pas aux plages, aux stades, aux pistes. Elle déborde dans les tribunes, dans les rues, sur les réseaux. Des supporters s'insultent, s'affrontent, se battent. Certains meurent pour un maillot. On pourrait croire à une caricature. Ce n'en est pas une.

Le sport devient parfois un exutoire pour les frustrations sociales. Un lieu où la violence se déguise en passion.

Les enfants sous pression

Dès 6 ou 7 ans, certains enfants entendent : « on doit gagner », « ne sois pas faible », « bat-les », « fais honneur au club ».

Ils jouent moins pour s'amuser que pour répondre aux attentes des adultes. Le terrain de jeu devient un champ de pression et certains finissent par détester le sport à cause de cette atmosphère toxique.

L'esprit du sport existe encore

Pourtant, il existe des pratiques sportives où on ne compte pas les points, on joue pour le plaisir, on progresse pour soi, on s'entraide naturellement. On y respire. On y rit. On y existe sans se mesurer.

Ce sport-là est rare. Mais il est possible. Et il rappelle que la compétition n'est pas l'essence du sport, elle en est la déformation.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE, TRAVAIL, FAMILLE ET RÉSEAUX SOCIAUX

La compétition ne se limite pas aux terrains de sport ni aux salles de classe, et elle ne se cantonne pas aux discours politiques. Elle finit toujours par s'infiltrer plus profondément, dans les endroits où l'on s'attend le moins à la trouver : nos foyers, nos relations, nos ambitions, notre vision de nous-mêmes.

Elle colonise les conversations. Elle s'insinue dans les familles. Elle s'invite au travail. Elle se glisse jusque dans nos loisirs. Elle se camoufle dans nos écrans. Et souvent, elle agit en silence.

Au travail : la performance avant l'humain

Le monde professionnel moderne est l'un des environnements où la compétition est la plus institutionnalisée. On y parle : rendement, objectifs, productivité, résultats, classements internes, primes aux « meilleurs ».

Les collègues deviennent des adversaires silencieux. Chacun surveille les performances de l'autre. Chacun espère secrètement ne pas être « derrière ».

L'entreprise se transforme en course, parfois en combat.

Le paradoxe, c'est que l'on y parle beaucoup de travail d'équipe, mais que l'on récompense essentiellement les performances individuelles. Ce climat génère : stress chronique, anxiété,

burnout, perte de sens, tensions relationnelles.
Et surtout, une fatigue morale profonde.
Cette fatigue vient de ce sentiment constant
d'être évalué, observé, comparé. Un sentiment
que beaucoup d'adultes connaissent sans oser le
formuler.

Dans la famille : rivalités involontaires et comparaisons dangereuses

Même les familles les plus aimantes peuvent,
sans le vouloir, reproduire la logique
compétitive.

Lorsque l'on compare les enfants entre eux : «
Regarde comme ton frère travaille bien », « Ta
sœur est plus disciplinée », « Lui, il a réussi,
pourquoi pas toi ? ».

On croit encourager, mais on crée une

hiérarchie affective. On cultive des blessures invisibles.

Les frères et sœurs grandissent parfois avec la sensation de se battre pour une place symbolique dans le cœur des parents. Certains développent des complexes durables. D'autres, des rivalités qui persistent à l'âge adulte.

Même les compliments peuvent être vécus comme une pression, lorsqu'ils sont formulés dans un cadre compétitif. La famille devrait être un refuge, pas une scène où se joue une compétition.

Entre amis : la comparaison omniprésente

L'amitié elle-même n'est pas à l'abri. Les conversations dérivent souvent vers qui réussit le mieux, qui gagne le mieux sa vie, qui a le

plus avancé, qui a la plus belle maison, qui part en voyage plus souvent... Ce ne sont pas nécessairement des rivalités volontaires. Mais l'esprit humain est conditionné : il compare, il se juge, il se situe.

Certaines amitiés s'effritent sous le poids de ces comparaisons silencieuses. Des jalousies naissent, même infimes. La joie pure pour l'autre se mélange avec un pincement intérieur. La compétition complique même les relations les plus sincères.

Les réseaux sociaux : la compétition permanente et silencieuse

S'il existe un lieu où la compétition se déguise bien, c'est précisément là : dans nos téléphones. Sur les réseaux sociaux, chacun expose les

moments les plus flatteurs de sa vie : vacances, nouveaux achats, réussites, fêtes, moments de bonheur soigneusement triés comme la photo de notre plat au restaurant. Et chacun, en silence, se compare.

Le nombre de likes, de commentaires, de vues, devient un indicateur invisible de valeur personnelle. Certains se réveillent le matin avec le sentiment d'être « en retard » sur la vie des autres.

Les réseaux sociaux amplifient ce qui est déjà fragile en nous : la comparaison. Et cette comparaison nourrit un mal-être croissant, parfois jusqu'à la dépression. Ce malaise est l'un des effets les plus contemporains et les plus puissants de la compétition.

Rompre avec la logique compétitive

Il existe pourtant des environnements, au travail, dans la famille, dans les relations, où la coopération remplace la rivalité. Des lieux où : on partage les réussites, on soutient les difficultés, on encourage le progrès personnel, on ne hiérarchise pas la valeur des individus, Ces espaces sont rares mais précieux. Ils montrent qu'une autre dynamique est possible. Ils montrent que la compétition n'est pas une fatalité mais un choix.

Un conditionnement que nous pouvons désapprendre.

La libération commence le jour où l'on réalise que personne ne nous poursuit, et que la course n'existe que parce que nous continuons de courir.

L'enseignement des peuples premiers : la coopération comme héritage naturel

Les anthropologues qui ont étudié les peuples chasseurs-cueilleurs ont été frappés par un point commun : la compétition y est culturellement découragée.

« Le renversement de prestige »

Dans certaines tribus, quand un chasseur revient avec un grand gibier, les autres ne le félicitent pas.

Ils se moquent doucement de sa prise : « Ce n'était qu'un animal maigre », « Tu as eu de la chance », « Un vrai chasseur aurait ramené encore mieux ». Ce n'est pas de l'ironie méchante. C'est un mécanisme social très

ancien dont le but est simple : éviter qu'un individu ne prenne l'ascendant sur les autres. Pourquoi ? Parce que pendant des dizaines de milliers d'années la domination mettait le groupe en danger, l'arrogance créait des conflits, l'harmonie garantissait la survie,

Les tribus primitives collaborent parce que c'est le modèle le plus efficace pour la survie collective. La coopération n'est pas une utopie moderne.

C'est l'héritage le plus ancien de l'humanité.

Quand la compétition devient un problème national majeur

Le Japon incarne parfaitement ce que devient une société où la compétition gagne trop de

terrain.

« Le karōshi : mourir d'avoir trop travaillé »

Le simple fait que ce mot existe est un signal d'alarme mondial. Des milliers de travailleurs meurent chaque année : infarctus, AVC, suicide lié au stress, effondrement physique, Ils travaillaient trop. Ils dormaient trop peu. Ils n'avaient plus de place pour autre chose que le travail.

« Une pression diffuse mais permanente »

Au Japon, la performance est une obligation morale. La honte de l'échec est sociale, familiale, identitaire. On ne cherche pas à être heureux. On cherche à ne pas décevoir.

« Les hikikomori : ces enfants qui
disparaissent »

Plus d'un million d'adolescents et de jeunes adultes refusent désormais de sortir de leur chambre. Certains y restent plusieurs années, sans interaction sociale. Pourquoi ? Parce que la peur de la comparaison est devenue insupportable.

Parce que la vie, telle qu'on la leur présente, ressemble à une succession d'épreuves qu'ils ne veulent plus affronter.

En Finlande, dans les tribus primitives ou au Japon, ces modèles racontent en réalité une seule histoire : La compétition n'est pas un destin.

C'est un choix culturel. Lorsque les sociétés

choisissent la coopération les individus vont mieux, les résultats scolaires montent, les liens sociaux se renforcent, la santé mentale s'améliore,

Lorsque les sociétés choisissent la compétition comme norme cela provoque stress, violence, burnout, anxiété, isolement, épuisement global,

La compétition n'est pas "naturelle".
Elle est construite, imposée, apprise.

La coopération, elle, est l'état d'équilibre originel.

Celui que nous avons abandonné en cours de route.

L'EGO, LA FRUSTRATION ET LES BLESSURES INTÉRIEURES

La compétition ne s'arrête pas à la surface de nos vies. Elle agit aussi profondément en nous. Elle nourrit l'ego. Elle fragilise la confiance. Elle crée des blessures subtiles mais persistantes. Elle entretient un doute permanent : suis-je assez ?

L'ego adore la compétition mais il n'en guérit jamais, L'ego veut être vu, être admiré, être reconnu, être supérieur, être validé.

La compétition lui offre cette nourriture en

permanence. Mais cette nourriture est instable.
Elle rassure pour un instant, puis disparaît.
Alors, l'égo réclame une nouvelle victoire.
Encore et encore.

L'égo qui gagne a peur de perdre. L'égo qui
perd a peur de ne jamais gagner. Dans les deux
cas, on vit sous pression.

La frustration comme poison silencieux

Lorsque la victoire échappe, la frustration
apparaît. Elle peut se transformer en colère, en
doute, en sentiment d'infériorité, en
dévalorisation de soi, en jalousie, en amertume,
Ces émotions perturbent les relations, même
celles qui nous tiennent le plus à cœur.

La pétanque avec Mingo, mon ami d'enfance

Lors de mon adolescence, j'ai vécu une expérience qui a profondément marqué ma vision de la compétition. J'aimais jouer à la pétanque avec Mingo. J'étais plutôt doué et je gagnais presque toujours. Ce n'était pas intentionnel, mais je voyais quelque chose changer en lui, comme une tension, une légère colère intérieure, une frustration silencieuse, Et cela commençait à dégrader le plaisir du jeu. Un jour, j'ai décidé d'arrêter de compter les points. Juste jouer. Sans vainqueur, sans perdant. Le changement fut immédiat. Le sourire est revenu. La tension a disparu. Le jeu est redevenu un jeu. L'amitié, un lien simple et léger.

Cette expérience m'a appris que la compétition

transforme les relations en épreuves invisibles, et qu'il suffit parfois de retirer le classement pour rendre à la vie sa simplicité.

Le petit entraîneur Breton

Vers mes trente ans, un moment en apparence anodin a provoqué en moi un véritable déclic. Je me promenais près du petit stade de ma petite commune Bretonne, un de ces terrains modestes entourés de barrières en béton, où jouent les enfants le mercredi après-midi. Rien ne laissait présager que j'y vivrais l'une des scènes les plus marquantes de ma réflexion sur la compétition.

Sur la pelouse, une dizaine d'enfants de moins de dix ans couraient après un ballon. Leurs

mouvements étaient maladroits, joyeux, spontanés. On aurait dit un groupe de moineaux agités, simplement heureux de courir, de jouer, d'être ensemble.

Puis j'ai entendu cette voix. Une voix qui tranchait brutalement avec l'innocence du moment.

Sur le banc de touche se tenait un petit homme, vêtu comme un joueur du PSG miniature : survêtement complet, chaussures dernier cri, attitude martiale.

Il hurlait de toutes ses forces : « Écrasez-les ! », « Rentrez dedans ! », « Mais t'es nul ou quoi ?! », « Je veux des guerriers, pas des pleutres ! », « Vous aurez la honte au match de dimanche si vous jouez comme ça ! » Ces mots étaient proférés à des enfants. Des enfants.

Je suis resté figé quelques secondes, incapable de croire ce que j'entendais. J'ai ressenti un mélange de sidération, de colère, de tristesse. Et surtout, une forme de malaise profond, quelque chose clochait dans cette scène.

Ce n'était pas un match professionnel.

Ce n'était pas un enjeu régional.

Ce n'était même pas une compétition officielle.

C'était... un simple entraînement pour enfants de moins de 10 ans.

Pourtant, le ton employé, la pression exercée, la violence des mots utilisés faisaient penser à une préparation guerrière. L'entraîneur ne cherchait pas à transmettre le plaisir du jeu, mais l'esprit de domination. Il ne parlait pas de passes, de partage, d'écoute, de coordination. Il parlait d'écraser, de combattre, de vaincre.

J'ai observé les enfants. Certains riaient encore, sans comprendre la portée des insultes. D'autres, en revanche, baissaient la tête. On voyait dans leurs yeux une forme de honte diffuse, une peur de mal faire, une tension inhabituelle sur des visages aussi jeunes. Ils ne jouaient plus pour le plaisir. Ils jouaient pour ne pas décevoir. Pour éviter d'être humiliés. Pour échapper à une colère qui ne leur appartenait pas.

Ce jour-là, j'ai compris quelque chose d'essentiel : la compétition n'est pas simplement un jeu social, c'est une maladie culturelle, inoculée très tôt, souvent avant même que l'enfant sache ce que sont réellement la joie, la coopération ou la fierté personnelle.

Ce petit entraîneur Breton n'était pas un monstre. Il n'était pas une exception. Il était le produit d'un système qui valorise l'agressivité, la victoire, la rivalité, et qui considère la douceur comme une faiblesse.

Il reproduisait simplement ce qu'on lui avait appris. Ce qu'on enseigne partout. Ce que l'on glorifie dans les stades, les médias, les discussions d'adultes.

Et ce jour-là, en le voyant hurler sur des enfants, j'ai ressenti une certitude profonde : la compétition telle que nous la transmettons n'est pas naturelle... elle est toxique.

Cette scène, apparemment banale, a agi comme un révélateur. Elle a éclairé, avec une brutalité inattendue, la manière dont notre société façonne les enfants dès le plus jeune âge pour

qu'ils entrent dans une logique de rivalité
permanente.

Non pour jouer.

Non pour apprendre.

Non pour grandir.

Mais pour gagner.

Et c'est précisément cela qui m'a fait
comprendre l'urgence de remettre en question
ce modèle : comment imaginer une société plus
juste, plus apaisée, plus solidaire, si l'on
conditionne nos enfants à devenir des guerriers
avant même qu'ils sachent lacer leurs
chaussures ?

**Les blessures intérieures ne se voient pas,
mais elles durent**

Quand la compétition devient un mode de vie,
elle structure notre rapport à nous-mêmes. On
ne se demande plus : « Suis-je heureux ? »

mais : « Suis-je meilleur ? »

On ne cherche plus : « Ce qui me convient »

mais : « Ce qui impressionne. »

La compétition empêche l'apaisement intérieur.

Elle empêche de se sentir suffisant. Elle

empêche de se sentir simplement soi.

Nos blessures intérieures prennent racine dans
ces comparaisons constantes. Comprendre ce
mécanisme est déjà un début de guérison.

LA SOCIÉTÉ FRACTURÉE, INÉGALITÉS ET CONFLITS

La compétition ne touche pas seulement les individus, elle structure la société tout entière. Elle influence l'économie, la répartition des richesses, les institutions, les tensions sociales, les conflits, les injustices.

Lorsque la compétition devient un principe dominant, la société se transforme en pyramide : quelques gagnants au sommet, une multitude de perdants en bas.

Un système qui creuse les écarts

La compétition sociale justifie l'idée que « les meilleurs méritent plus », mais oublie que les points de départ ne sont jamais égaux. Certains naissent avec des ressources, avec un réseau, avec une éducation solide, avec un environnement stable. D'autres non.

Comparer tout le monde comme si chacun courait la même course est une illusion dangereuse.

Les inégalités deviennent structurelles

Les gagnants accumulent toujours plus de moyens. Les perdants restent bloqués, parfois génération après génération. Les classes sociales s'éloignent les unes des autres. Les

préoccupations deviennent incompatibles. Le dialogue se complique.

Une société hiérarchisée par la compétition est une société fragilisée.

Tensions, violences, et ressentiment

Lorsque les inégalités deviennent trop visibles, les tensions sociales explosent.

On l'a vu dans les mouvements de colère populaires, dans les émeutes, dans les grèves massives, dans les oppositions idéologiques, dans les ruptures entre territoires.

La compétition transforme des divergences naturelles en conflits ouverts.

Les médias renforcent la division

Les médias adorent les récits compétitifs : gagnants vs perdants, eux vs nous, les bons vs les méchants, les forts vs les faibles. Ces récits simplistes divisent au lieu d'unir. La société se retrouve enfermée dans des oppositions artificielles.

Le progrès réel naît de l'union

Les grandes avancées sociales : droits humains, protections sociales, progrès médicaux, ne sont jamais nées de la rivalité. Elles sont le fruit de mouvements collectifs, de coopérations, de compromis, d'actions unies, de visions partagées.

La compétition fragmente. La coopération construit.

LA COOPÉRATION, UN VÉRITABLE MOTEUR DE PROGRÈS

Si la compétition est souvent considérée comme le moteur du progrès humain, l'Histoire raconte tout autre chose.

Les plus grandes avancées de l'humanité ne doivent rien à la rivalité, mais tout à la coopération.

Aucune découverte majeure, aucun progrès scientifique, aucune conquête technique, aucune avancée sociale n'a été accomplie par un individu seul en compétition avec les autres. Jamais.

Les progrès scientifiques : une œuvre collective

Prenons la médecine. Chaque traitement, chaque vaccin, chaque protocole de soin est le résultat de décennies de recherche, de milliers de chercheurs, de laboratoires en collaboration, de données partagées, d'erreurs corrigées ensemble.

Le succès de ces progrès repose sur la capacité à travailler avec, et non contre.

Les découvertes qui ont sauvé des millions de vies ne sont pas le fruit d'une bataille, mais d'une alliance.

L'exploration spatiale : l'apothéose de la coopération

Envoyer un humain dans l'espace, faire atterrir un robot sur Mars, photographier les confins du cosmos... Il faut pour cela des milliers de personnes travaillant de concert : ingénieurs, scientifiques, informaticiens, techniciens, pilotes. Aucun génie solitaire n'aurait pu accomplir cela. La coopération transcende les capacités individuelles. Chaque mission spatiale est un rappel puissant : l'union multiplie l'intelligence humaine.

Les progrès sociaux : la force des mouvements collectifs

Les grandes causes humaines : droits civiques, égalité, liberté, justice, ont été gagnées non par la rivalité, mais par des foules unies : marches, discussions, engagements communs, courage

partagé, conscience collective.

La coopération crée un souffle moral.

Un mouvement qui dépasse chaque individu
mais qui transforme tout le monde.

Les initiatives locales : la coopération au quotidien

La coopération se manifeste aussi dans des
gestes modestes : jardins partagés, systèmes
d'échange local, entraide entre voisins,
associations solidaires, projets communautaires.
Ces initiatives, invisibles pour les médias, sont
pourtant essentielles. Elles montrent que l'être
humain est naturellement tourné vers l'autre,
dès qu'on ne l'oblige pas à se mesurer.

La coopération libère ce que la compétition détruit

Elle permet d'apprendre plus vite, de créer plus grand, de résoudre des problèmes complexes, de rendre le monde plus habitable, de renforcer les liens humains.

La compétition épuise. La coopération enrichit.

La compétition divise. La coopération rassemble.

La compétition glorifie quelques-uns. La coopération élève tout le monde.

CONSTRUIRE UN MONDE SANS VAINQUEURS NI VAINCUS

Si la compétition détruit, fracture, blesse et divise, alors il devient essentiel d'imaginer une autre voie. Non pas un monde sans ambition, mais un monde où l'ambition change de direction. Un monde où l'on cherche non pas à être au-dessus, mais à être ensemble.

Un changement intérieur avant tout

Le premier mouvement est intérieur. Il consiste à regarder les autres sans les comparer à soi. À comprendre que chacun possède un rythme

unique, un parcours particulier, des forces propres, des fragilités invisibles.

Il n'y a aucun sens à juger la valeur d'un individu à travers des classements artificiels. La vie n'est pas une course. Elle est un chemin.

Repenser l'éducation

Une école peut exister sans notes, sans classements, sans podiums. Certains pays le font déjà, et les résultats sont extraordinaires : moins de stress, plus de créativité, davantage de coopération, meilleure confiance en soi, plus grand plaisir d'apprendre.

Les enfants ne naissent pas compétitifs, on le leur apprend. On peut tout aussi bien leur apprendre la collaboration.

Transformer le monde du travail

Une entreprise peut fonctionner dans un modèle de coopération : on y partage les responsabilités, on s'entraide, on valorise les réussites collectives, on soutient les difficultés individuelles.

Les entreprises les plus solides ne sont pas celles qui mettent leurs employés en compétition, mais celles qui créent un climat de confiance.

La collaboration rend les équipes plus efficaces que la rivalité.

Changer notre manière de raconter le monde

Nos récits influencent nos croyances. Si les films, les livres, les médias glorifient

uniquement la domination, nous continuerons à la reproduire. Mais si nous racontons des histoires de solidarité, de coopération, de réussite partagée, nous construirons un imaginaire nouveau. L'esprit humain suit les histoires qu'on lui raconte.

Une simplicité retrouvée

La joie se trouve rarement dans la victoire. Elle se trouve dans le partage, la connexion, la progression personnelle, la paix intérieure.

Lorsque l'on arrête de compter les points, tout devient plus simple. On respire mieux.

11.

QUAND LA COMPÉTITION DÉTRUIT DES VIES : FAITS D'ACTUALITÉ, DÉRIVES MODERNES ET TÉMOIGNAGES PERSONNELS

Ce chapitre est consacré aux conséquences les plus visibles, les plus médiatiques et parfois les plus tragiques de la compétition moderne. Car loin d'être un simple jeu social, elle détruit des vies, littéralement.

1. Quand la compétition médiatique vire au drame

Le cas Naomi Osaka : brisée par la pression.

En 2021, l'une des meilleures joueuses de tennis au monde annonce se retirer de Roland-Garros. Raison : la pression médiatique lui cause une détresse psychologique insupportable. La compétition n'était plus un sport. C'était une machine à broyer.

Le suicide de jeunes étudiants, surmenés par la compétition scolaire

Au Japon, en Corée du Sud, en Chine, mais aussi en Europe, des étudiants mettent fin à leurs jours parce qu'ils ne supportent plus la pression de la performance.

Certains laissent des lettres poignantes : « Je ne suis pas assez bon. », « Je ne veux plus décevoir. »

Personne n'est censé mourir pour une note.

Le drame des jeunes footballeurs éliminés des centres de formation

Chaque année, des centaines d'adolescents sont rejetés des centres de formation après des années de sacrifices. Beaucoup sombrent : dépression, perte d'identité, manque de repères, sentiment d'échec absolu.

Ce ne sont plus des enfants, mais des produits. Et quand le produit n'est plus rentable, on le jette.

2. Quand la compétition devient violence physique

Des faits divers tragiques montrent des supporters battus à mort simplement parce qu'ils portaient un maillot adverse. Un match

de football. Un maillot. Des vies perdues.

Des enfants hospitalisés pour “s’être battus comme des pros”

De plus en plus de services pédiatriques rapportent des blessures liées à des bagarres entre enfants qui imitent ce qu’ils voient dans la boxe, le MMA, certains jeux vidéo compétitifs. La violence devient un réflexe normalisé.

3. Quand la compétition détruit psychologiquement.

Burn-out, surmenage, anxiété

Dans le monde du travail, la compétition interne cause une explosion de burn-outs. Des

milliers de salariés craquent chaque année. Certains tentent même de mettre fin à leurs jours sur leur lieu de travail. La compétition tue.

La course à l'image sur les réseaux sociaux

Des adolescents sombrent dans la dépression, les troubles alimentaires, l'addiction numérique, la mutilation, la perte d'estime de soi, parce qu'ils se comparent à des vies « photoshopées ».

La compétition sociale est devenue terriblement efficace... et fatalement destructrice.

Plus tard, dans mon métier de photographe, j'ai fréquenté des clubs de Ligue 1, des fédérations,

photographié des champions pour la promo des Jeux Olympiques, réalisé divers travaux pour des organisations importantes.

J'ai côtoyé des dirigeants, observé des coulisses, entendu des discours.

Et partout, les mêmes mots. Dans la bouche des dirigeants de clubs, des partenaires, des entraîneurs, des supporters : « Aggressivité », « On doit écraser », « Gagner à tout prix », « Humilier l'adversaire », « Budget, rentabilité, image »...

Le sport professionnel n'est plus un sport. C'est une industrie de la rivalité.

J'ai vu des jeunes sacrifiés, des athlètes dopés de force, des carrières ruinées à 20 ans, des pressions psychologiques inimaginables, des

agents traiter des enfants comme des investissements.

Et j'ai compris que la compétition moderne ne forme pas des champions, elle produit des dommages collatéraux. Que le besoin de se mesurer aux autres était, au fond, un sentiment barbare. Une impulsion primitive, héritée d'un temps où la survie dépendait de la domination et non de la compréhension.

Mais ce qui m'a frappé le plus, c'est de réaliser que nous continuions de glorifier ce réflexe alors même que l'humanité prétend avoir évolué. Nous aimons répéter que nous sommes une espèce intelligente, capable de collaboration, d'empathie, de raisonnement complexe, pourtant nous perpétons des

comportements qui appartiennent davantage aux premiers barreaux de l'échelle de l'évolution qu'à ceux que nous croyons avoir atteints.

La compétition instille en chacun l'idée que nous devons grimper plus haut que les autres, coûte que coûte, sans jamais questionner la structure même de cette échelle. Mais personne ne commence au même barreau : certains naissent déjà plus haut, portés par leur environnement, leur éducation, leur contexte social ; d'autres partent d'en bas, et se voient reprocher de ne pas aller assez vite.

Le problème n'est pas de monter, mais de croire que l'on doit monter contre les autres. Cette vision fausse et brutale nous enferme dans une comparaison permanente, comme si notre valeur dépendait du nombre de barreaux que

nous parvenons à dépasser. Pourtant, ce que l'on appelle parfois "réussite" n'est souvent que le résultat d'un conditionnement précoce à la compétition.

Ce énième réflexe de domination n'a rien d'un signe d'évolution, c'est un reste archaïque qui nous empêche, collectivement, de grandir vraiment.

Conclusion

Tant que nous compterons les points

Tant que nous continuerons à mesurer la valeur humaine à travers des classements, des trophées, des victoires, des performances, nous resterons prisonniers d'un monde trop étroit pour nos véritables capacités.

La compétition donne l'illusion du progrès. Elle promet l'accomplissement individuel. Elle fait briller quelques étoiles... mais en éteint des milliers d'autres.

La vérité, c'est que la compétition fracture les relations, crée des blessures intérieures, produit des inégalités, alimente la violence, entretient le

stress, nourrit l'égo, étouffe la confiance,
transforme la vie en course permanente.

Elle nous éloigne de nous-mêmes.

Elle nous éloigne les uns des autres.

Et surtout, elle nous éloigne de ce qui fait
réellement évoluer l'humanité : la coopération,
la solidarité, la créativité, la paix, l'unité.

Nos plus grandes réussites sont nées lorsque
nous avons cessé de nous battre les uns contre
les autres. Lorsque nous avons travaillé
ensemble. Lorsque nous avons partagé nos
forces. Lorsque nous avons mis nos talents en
commun. Lorsque nous avons décidé que la
victoire ne valait rien si elle ne profitait pas à
tous.

Nous devons apprendre à imaginer un monde

où l'enfant ne pleure pas parce qu'il a « perdu »,
l'adulte ne s'épuise pas pour maintenir une
image, l'athlète ne se détruit pas pour un
podium, le politicien n'attaque pas pour gagner
un débat, l'ami ne se compare pas pour se
rassurer, l'individu avance à son rythme,
chacun trouve sa place sans écraser celle des
autres.

Un monde où l'on n'a plus besoin de trophées
pour exister. Où la réussite ne se mesure plus à
ce que l'on gagne, mais à ce que l'on partage.
La coopération n'est pas naïve. C'est la forme la
plus mature de l'intelligence humaine. Celle qui
comprend que l'avenir ne se construit pas dans
la rivalité, mais dans l'union.

Lorsque nous arrêterons de compter les points,
alors le véritable progrès pourra commencer.

Note de l'auteur

J'ai écrit ce livre comme on ouvre une fenêtre.
Pour laisser entrer un peu d'air. Pour regarder
le monde autrement.

Il est né d'un changement intérieur que j'ai vécu
autour de mes trente ans : une prise de
conscience profonde, presque instinctive, qui
m'a doucement éloigné de la compétition et de
son tumulte. J'ai découvert une paix sincère, un
apaisement que je n'aurais jamais imaginé plus
jeune. Une liberté.

Ce livre n'a pas pour ambition de convaincre
quiconque de renoncer à tout défi. Il ne juge pas
ceux qui aiment les compétitions sportives ou

les jeux de rivalité. Il tente seulement de montrer que la compétition n'est pas la seule manière de vivre, ni la meilleure, ni même la plus naturelle.

Je remercie celles et ceux qui liront ces lignes avec ouverture et curiosité. J'espère que ces pages offriront un peu de clarté, un peu de recul, un peu de douceur. Et si, quelque part, quelqu'un lit ce livre et se dit : « Je n'ai rien à prouver », alors j'aurai écrit quelque chose d'utile.

Quatrième de couverture

La compétition, ce fléau

Pourquoi avons-nous tant besoin de nous mesurer ? Pourquoi chercher à dominer, à surpasser, à écraser ? Pourquoi glorifier un modèle qui produit autant de souffrance ?

Ce livre explore l'emprise de la compétition sur nos vies : à l'école, au travail, dans la politique, le sport, la famille, et jusque dans notre propre esprit.

À travers des réflexions, des analyses, des témoignages personnels, l'auteur décortique ce mécanisme culturel devenu invisible tant il est omniprésent. Il montre comment la compétition blesse, divise, fatigue, détruit parfois... et surtout, comment elle nous empêche d'accéder

à une forme de paix intérieure et collective.
Mais il révèle aussi qu'un autre chemin existe :
celui de la coopération. Un chemin plus
humain, plus apaisé, plus créatif, plus juste.
Ce livre est une invitation à repenser notre
manière de vivre. À sortir des classements. À
briser la logique du « meilleur ». À retrouver ce
que la vie a de plus simple et de plus beau
lorsque l'on cesse enfin... de compter les points.