

# LES IDÉES IRRATIONNELLES DU Dr ELLIS

Albert Ellis est l'un des fondateurs de la thérapie cognitive. Durant ses années de pratique, il a constaté que la plupart de ses patients partageaient une dizaine d'idées irrationnelles liées à des perturbations émotionnelles et des comportements problématiques. Il est aujourd'hui clairement établi qu'apprendre à critiquer ces pensées permet de diminuer la souffrance qui leur est associée.

Ce document regroupe 12 idées irrationnelles parmi les plus fréquentes suivies d'arguments plus rationnels qui peuvent leur être opposés.

## 1. L'amour à saisir

Il serait absolument nécessaire pour un être humain d'obtenir l'amour ou l'approbation de toutes les personnes de son entourage

## 7. Restons à couvert !

La vie serait plus facile en évitant les difficultés et les responsabilités

## 2. Le culte de la performance

Il faudrait se montrer parfaitement compétent et s'accomplir dans au moins un domaine important pour se considérer digne d'intérêt

## 8. La tutelle psychologique

Nous serions toujours dépendants des autres et aurions forcément besoin de quelqu'un de plus fort sur qui compter

## 3. Que Justice soit faite !

Certaines personnes seraient mauvaises, méchantes ou malfaisantes et devraient être sévèrement punies ou blâmées pour leurs méfaits

## 9. Les fantômes du passé

Nous sommes très influencés par notre passé et ce qui nous a un jour affecté continuera toujours à nous affecter

## 4. La loi du caprice

Il serait terrible et catastrophique que les choses ne se passent pas comme on l'aurait souhaité

## 10. L'innocente victime

Il faudrait toujours être affecté par les problèmes, les erreurs et les méfaits des autres

## 5. L'impuissance pratique

Les causes de notre malheur seraient extrinsèques et nous n'aurions ainsi pas vraiment de contrôle sur notre souffrance et nos difficultés

## 11. La quête de perfection

Il y aurait forcément une solution précise et idéale à chaque problème de la vie et il serait catastrophique de ne pas la trouver

## 6. L'utile inquiétude

Si quelque chose de dangereux ou de terrible pouvait arriver, il faudrait énormément s'en inquiéter et rester extrêmement vigilant

## 12. En noir ou blanc

Il serait possible d'estimer la valeur d'une personne, et cette valeur dépendrait de la qualité de ses actes

# 1. L'AMOUR À SAISIR

## Idée irrationnelle

Il serait absolument nécessaire pour un être humain d'obtenir l'amour ou l'approbation de toutes les personnes de son entourage.

## Arguments plus rationnels

Il est impossible d'être aimé ou apprécié par tout le monde. Quelle que soit votre popularité, il y aura toujours quelqu'un qui ne vous apprécie pas.

Même si vous pouviez obtenir l'amour ou l'approbation de tous, vous ne pourriez jamais être sûr qu'ils vous apprécient suffisamment, ou qu'ils vous aimeront toujours.

Tous les goûts sont dans la nature. Certains pourront aimer (par exemple) votre nouvelle coupe de cheveux, d'autres pourront la détester, certains vont vous admirer, d'autres non.

Se faire aimer demande du temps et des efforts. Si vous essayez d'être aimé de tous, il ne vous restera plus de temps ni d'énergie pour faire ce que vous voulez.

Si vous recherchez toujours l'approbation des autres, vous finirez par ne faire que ce qu'ils veulent. Vous ne disposerez plus de votre temps et de votre vie. Votre vie ne sera plus la vôtre.

À trop chercher l'amour et l'approbation des autres, ils finiront par se lasser de vos lècheries et ne vous respecteront plus.

Plus vous serez soucieux de la quantité d'amour et d'approbation que vous recevez, moins vous serez attentifs à l'amour et l'approbation que vous donnez.

Il n'y a pas de mal à rechercher la popularité mais il est préférable de ne pas en faire une obsession. En d'autres termes, il est constructif de vouloir être populaire mais autodestructeur d'en avoir besoin.

L'amour et l'approbation des autres vous permettront plus facilement d'avoir des amis, de trouver un travail et de le garder, de trouver un logement, etc. Mais vous ne vous aimerez pas forcément davantage. Il est préférable de chercher à s'accepter soi-même de façon inconditionnelle, indépendamment de ce que les autres pensent.

Il est désagréable de ne pas être aimé par quelqu'un, mais ce n'est pas la fin du monde pour autant. Ce n'est ni catastrophique, ni définitif.

## 2. LE CULTE DE LA PERFORMANCE

### Idée irrationnelle

Il faudrait se montrer parfaitement compétent et s'accomplir dans au moins un domaine important pour se considérer digne d'intérêt.

### Arguments plus rationnels

Personne n'est performant dans tous les domaines. Si vous êtes (par exemple) un bon sportif, vous ne serez pas forcément un bon musicien. En réalité, la plupart des gens n'excellent même pas dans un domaine.

C'est agréable de réussir quelque chose mais si vous exigez le succès en permanence ou dans tous les domaines, le stress généré l'emportera sur la satisfaction. En d'autres termes, il est constructif de vouloir le succès mais autodestructeur d'en avoir besoin.

Réussir implique souvent la compétition, ce qui incite parfois à accorder plus d'attention à ce que les autres peuvent faire qu'à ce dont vous êtes capable. A trop vous préoccuper de la performance des autres, vous finirez par lutter contre quelque chose que vous ne contrôlez pas.

Certaines aptitudes sont parfois peu voire non modifiables. Vous ne pourrez (par exemple) pas devenir un musicien à succès si vous n'avez pas l'oreille musicale.

Vous n'avez pas à réussir pour être digne d'intérêt. Etre en vie et pouvoir en profiter suffit à vous rendre intéressant. Rien n'est plus important.

Si vous êtes trop occupé à essayer de réussir, vous n'aurez plus de temps pour faire les choses que vous aimez.

Si vous avez trop peur de l'échec, vous aurez peur d'essayer. Ceci pourrait vous inciter à éviter les nouvelles expériences pour ne vous limiter qu'à ce que vous êtes certain de réussir. Votre vie risque alors d'être ennuyeuse.

La peur de l'échec peut vous empêcher non seulement de prendre du plaisir mais également de vous concentrer sur ce que vous faites. Vous risquez donc de commettre une erreur, et d'échouer. Il s'agit d'un cercle vicieux.

La meilleure façon d'apprendre à faire quelque chose, c'est justement de le faire. La meilleure façon de réussir, c'est de s'entraîner, de s'entraîner encore et d'apprendre de ses erreurs. Les échecs ne sont pas horribles ; ils font partie de l'apprentissage. Les humains font sans cesse des erreurs. Si vous en faites, ça ne fait pas de vous un être sans valeur mais juste un être humain.

# 3. QUE JUSTICE SOIT FAITE !

## Idée irrationnelle

Certaines personnes seraient mauvaises, méchantes ou malfaisantes et devraient être sévèrement punies ou blâmées pour leurs méfaits.

## Arguments plus rationnels

Personne n'est parfait. Personne ne peut contrôler absolument tous ses comportements. Dans le monde réel, nous commettons tous des erreurs qui nous amènent parfois à maltraiter les autres car (1) nous ne savons pas mieux faire ; (2) nous ne pouvons pas mieux faire ; (3) ou nous sommes trop perturbés. C'est ainsi que nous sommes. Ceux qui considèrent que les autres doivent toujours agir parfaitement ignorent le monde réel.

Blâmer ou punir quelqu'un pour une erreur qu'il a faite (1) ne le rendra pas plus compétent, (2) ne l'aidera pas à mieux faire et (3) ne le rendra pas moins perturbé.

Nous faisons énormément de choses chaque jour. Certaines de ces choses sont "mauvaises", d'autres "bonnes", d'autres encore ne sont ni "bonnes" ni "mauvaises". Les "mauvaises" actions que nous accomplissons ne font pas de nous des "mauvaises" personnes, et les "bonnes" actions que nous réalisons ne font pas de nous des "bonnes" personnes.

Blâmer ou punir quelqu'un pour ses erreurs ne l'empêchera pas d'en faire d'autres et l'incitera même parfois à en faire davantage pour se venger de ses punisseurs ou autres détracteurs.

Si vous dites à quelqu'un qu'il est une "mauvaise personne", il pourrait acquiescer et finir par y croire. Ceci pourrait alors l'inciter à faire plus de "mauvaises" choses puisque c'est ce que font les "mauvaises personnes".

En vous blâmant ou en vous punissant pour vos erreurs, vous allez vous inquiéter et vous démoraliser. En blâmant ou en punissant les autres pour leurs erreurs, vous vous mettez en colère et deviendrez moins tolérant. Vous risquez alors de vous reprocher d'être inquiet, démoralisé, en colère et moins tolérant, ce qui aggravera votre malaise, et ce qui vous incitera à vous blâmer encore davantage, et ainsi de suite pour le cercle vicieux.

Lorsque des gens vous reprochent des erreurs que vous auriez faites, demandez vous si vous avez vraiment fait quelque chose de mal. Si c'est le cas, essayez de ne pas recommencer. Si vous n'avez rien fait de mal, souvenez vous que les autres peuvent aussi commettre des erreurs, et que c'est même inévitable.

Ce n'est pas la fin du monde si les autres se comportent mal, égoïstement ou injustement. Si vous pouvez leur apprendre à mieux se comporter la prochaine fois, faites-le. Si ce n'est pas possible, vous auriez tout intérêt à apprendre à vivre avec leurs erreurs et à vous dire que c'est dommage mais pas si terrible.

De temps en temps, vous êtes aussi amené à vous comporter mal, égoïstement ou injustement. Comme tout le monde, vous faites des erreurs parce que (1) vous ne savez pas mieux faire, (2) vous ne pouvez pas mieux faire ou (3) vous êtes perturbé. Désormais, lorsque ce sera le cas, vous pourrez vous dire que c'est la vie, que vous êtes aussi humain que les autres, que vous allez essayer de faire mieux mais sans garantie.

## 4. LA LOI DU CAPRICE

### **Idée irrationnelle**

Il serait terrible et catastrophique que les choses ne se passent pas comme on le souhaite.

### **Arguments plus rationnels**

Aussi mauvais et injustes soient-ils, les faits n'ont pas forcément à se dérouler comme vous le voulez. Des ennuis et des malheurs surviennent partout dans le monde, c'est comme ça. Cela ne signifie pas qu'il faille vous en réjouir quand ça se produit mais vous n'arrangerez rien en vous tracassant.

Plus vous serez contrarié, moins vous serez efficace pour changer les choses qui ne vous plaisent pas.

Ce n'est pas parce que les enfants de deux ans piquent une crise quand ils n'ont pas ce qu'ils veulent que vous devez en faire de même. Si vous pouvez changer ce qui ne vous plaît pas, allez de l'avant et faites-le. Si ce n'est pas possible, apprenez à vivre avec sans pleurer comme un bébé.

Vous n'êtes pas contrarié parce que des mauvaises choses arrivent mais parce que vous pensez que c'est terrible et que ça ne devrait pas se produire.

Quand les choses ne sont pas à votre goût, et que vous ne pouvez pas les changer, vous pouvez vous dire que vous aimeriez que ce soit différent mais que ce n'est pas la fin du monde, et que ça ne vous tuera pas si vous continuez à vivre avec. Tentez alors d'apprendre de ces choses, de les accepter comme des défis à relever, voire d'en faire quelque chose d'utile dans votre vie. Si ça ne marche pas, essayez de les ignorer et faites autre chose que vous aimez.

## 5. L'IMPUISSANCE PRATIQUE

### **Idée irrationnelle**

Les causes de notre malheur seraient extrinsèques et nous n'aurions ainsi pas vraiment de contrôle sur notre souffrance et nos difficultés.

### **Arguments plus rationnels**

Les gens ne peuvent pas vous blesser à moins de vous agresser physiquement, ce qui n'arrive pas tous les jours. Si quelqu'un vous traite de tous les noms, ce ne sont pas ses mots qui vous blessent mais la façon dont vous les interprétez et ce que vous vous dites.

Quand vous vous dites "ça me blesse quand les gens sont injustes" ou "quand ça se passe mal, je ne peux pas le supporter", c'est un non-sens puisque rien de tout ça ne peut vous faire mal. Il serait plus réaliste de vous dire "je me contrarie en me disant qu'il est horrible que les gens soient injustes ou que les choses se passent mal".

La plupart des gens pensent qu'il est impossible de contrôler leurs émotions, mais ils se trompent. Bien qu'il ne soit pas forcément facile de changer la façon dont on se sent, ce n'est pas impossible.

## 6. L'UTILE INQUIÉTUDE

### Idée irrationnelle

Si quelque chose de dangereux ou de terrible pouvait arriver, il faudrait énormément s'en inquiéter et rester extrêmement vigilant.

### Arguments plus rationnels

Si vous pouvez éviter ou prévenir les calamités, faites-le. Si ce n'est pas possible, vous faire un sang d'encre ne vous aidera pas à les régler. En réalité, vous serez même moins efficace si vous vous tourmentez.

S'inquiéter des dangers et autres désagréments ne les fera pas disparaître, et pourra même parfois favoriser leur survenue. Par exemple, si vous apprenez à conduire et que vous êtes sans cesse préoccupé par le risque d'accident, vous deviendrez nerveux et conduirez moins bien, ce qui augmentera le risque d'accident.

Les gens qui s'inquiètent de la survenue de quelque chose s'attendent à ce que cette chose survienne plus fréquemment que les gens qui ne se font pas de souci à ce sujet. Par exemple, si vous redoutez de croiser une araignée, vous vous attendrez à en voir plus souvent que ceux qui ne s'en préoccupent pas, ce qui vous inquiètera d'autant plus. Il s'agit d'un cercle vicieux.

Il est impossible d'éviter certaines choses : la mort par exemple. Être effrayé par la mort ne vous rendra pas immortel mais rendra votre vie moins plaisante. Au lieu d'avoir un problème (la mort), vous en aurez deux : (1) la mort et (2) passer votre vie à en avoir peur.

Se faire du souci au sujet d'une chose la fait paraître plus grave qu'elle l'est réellement.

Ce n'est pas ce qui pourrait aller mal dans votre vie qui vous cause du souci, c'est de penser qu'il serait terrible que ça se produise. Ainsi, pour arrêter de vous inquiéter, dites-vous qu'il serait malencontreux que cela survienne, mais que ce ne serait pas la fin du monde pour autant.

Plutôt que d'éviter les choses dont vous avez peur (parler en public par exemple), lancez-vous, entraînez-vous à les affronter. Au bout d'un moment, vous constaterez qu'il n'y avait pas de raison d'en avoir peur.

# 7. RESTONS A COUVERT !

## Idée irrationnelle

La vie serait plus facile en évitant les difficultés et les responsabilités.

## Arguments plus rationnels

Le soulagement obtenu en évitant une tâche difficile ou désagréable n'est que temporaire. Vous vous sentez mieux sur le moment et généralement moins bien plus tard lorsque vous regrettez de ne pas avoir saisi cette opportunité. Par exemple, si vous évitez de demander une augmentation à votre patron, vous vous sentez soulagé de ne pas avoir pris le risque d'essayer un refus et de vous sentir rejeté, mais vous risquez ultérieurement de vous reprocher d'avoir été lâche.

Quand vous vous dites qu'une tâche est si pénible qu'il faut l'éviter, vous passez du temps à trouver des moyens d'y échapper, puis du temps à trouver une excuse pour ne pas l'avoir réalisée. Plus vous la faites trainer, plus vous traînez vos soucis. Au lieu de l'accomplir et de vous en libérer, vous perpétuez votre misère.

Plus on pratique quelque chose, plus ça devient facile. Plus vous éviterez les tâches difficiles, moins vous aurez l'occasion de les rendre plus faciles. Les tâches difficiles resteront donc difficiles et vous ne gagnerez pas la confiance pour les accomplir.

Si vous passez votre vie à ne faire que des choses très faciles, votre vie sera d'un ennui à mourir. Mais si vous tentez de nouvelles expériences, et notamment des tâches plus difficiles, vous gagnerez de la satisfaction et un sentiment d'accomplissement. Vous mènerez alors une vie plus heureuse.

Si une tâche est inutile, il est logique de l'éviter. Mais si cette tâche peut vous rendre la vie plus facile ou plus agréable à l'avenir, plus tôt vous vous y mettez, meilleur ce sera.

Vous n'êtes pas né paresseux. La paresse n'est rien d'autre que la mauvaise habitude de se dire des choses fausses sur l'effort. Une fois que vous commencez à vous dire que (1) l'effort à fournir n'est pas monstrueux, (2) qu'il n'y a pas de raison de l'éviter et que (3) le plus tôt sera le mieux, vous verrez que la paresse disparaîtra.

Il n'y a pas de raison de vous rendre la vie difficile en travaillant trop dur ou inutilement. Mais si l'effort est nécessaire et peut rendre votre vie meilleure, alors (1) décidez du moment où vous allez l'entamer (le plus tôt sera le mieux), (2) faites-le au moment que vous aurez fixé (ne le retardez pas encore), (3) faites-le par petits bouts si nécessaire et (4) accordez-vous une récompense après avoir accompli chaque petit bout.

La vie est faite pour être vécue. Si vous êtes fatigué, reposez vous, mais ne passez pas votre vie à vous reposer car vous n'en avez qu'une. Essayez des choses qui peuvent paraître difficiles et déplaisantes, continuez à les faire jusqu'à ce qu'elles soient bien faites et vous les trouverez plus attrayantes.



## 8. LA TUTELLE PSYCHOLOGIQUE

### Idée irrationnelle

Nous serions toujours dépendants des autres et aurions forcément besoin de quelqu'un de plus fort sur qui compter.

### Arguments plus rationnels

Nous ne pouvons pas tout faire nous-mêmes. De temps en temps, nous avons besoin de l'aide des autres pour réparer notre voiture, soigner nos maladies ou construire nos maisons. Mais plus nous pouvons agir nous-mêmes, mieux c'est. Si nous devenons trop dépendants des autres, nous perdons le contrôle de nos vies, nous permettons aux gens de choisir et de penser à notre place. Il est constructif de coopérer avec les autres mais pas d'en devenir totalement dépendant.

Si vous pensez avoir systématiquement besoin de l'aide de quelqu'un pour vous en sortir, vous allez devoir renoncer à beaucoup de choses que vous voulez faire dans la vie au profit de choses que les autres voudront que vous fassiez. Vous craignez que ces gens ne soient plus là pour vous aider si vous ne faites pas ce qu'ils veulent. Vous finirez par ne plus être vous-même, mais par devenir leur esclave.

Si vous dépendez des autres pour vous sentir bien, vous finirez par vous sentir mal car vous serez moins apte à prendre soin de vous.

Plus vous laissez les autres faire les choses à votre place, moins compétent et confiant vous serez pour les faire. Moins vous serez compétent et confiant, plus vous aurez besoin des autres. Vous rentrerez dans un cercle vicieux.

Vous ne pouvez pas être sûr que les gens sur lesquels vous vous reposez seront toujours là. Par conséquent, plus vous pourrez compter sur vous-même, mieux ce sera.

Vous êtes la seule personne à savoir ce que vous voulez réellement dans la vie. Si vous vous reposez sur les autres pour obtenir ce que vous voulez, vous risquez d'être déçu. En revanche, si vous comptez sur vous-même, vous aurez plus de chance d'obtenir exactement ce que vous voulez.

Si vous ne réussissez pas au début, essayez encore et encore. Si vous ne parvenez toujours pas à obtenir ce que vous cherchez, ce n'est pas catastrophique. On ne peut pas tout réussir et vous aurez au moins essayé.

## 9. LES FANTÔMES DU PASSÉ

### Idée irrationnelle

Nous sommes très influencés par notre passé et ce qui nous a un jour affecté continuera toujours à nous affecter.

### Arguments plus rationnels

Si quelque chose a un jour beaucoup affecté votre vie, cela ne signifie pas qu'il l'affectera toujours. Par exemple, quand vous étiez enfant, la peur des adultes vous incitait à leur faire plaisir afin qu'ils soient bons avec vous. Mais vous n'êtes plus un enfant et n'avez plus peur des autres. Vous pouvez maintenant décider vous-même de ce que vous voulez faire dans la vie, et notamment de faire ce qui vous plaît.

Si un enfant de deux ans n'obtient pas ce qu'il veut, il piquera parfois une crise jusqu'à l'obtenir. Cette solution marche plutôt bien à cet âge mais beaucoup moins chez les adultes. La plupart des problèmes ont plusieurs solutions, mais si vous continuez à opter pour des solutions d'enfants, vous aurez d'autant plus de mal à en trouver des meilleures, plus adultes, plus mûres, plus sages.

Mettre vos problèmes actuels sur le dos de votre enfance est souvent une excuse pour ne pas essayer de les résoudre. Si vous faites vraiment l'effort de chercher des solutions, vous en trouverez.

Vous avez peut-être appris certains comportements inadaptés et autodestructeurs pendant votre enfance, mais bien qu'il soit parfois difficile de les changer, ce n'est pas impossible.

Plus tard, quand vous regarderez derrière vous, aujourd'hui fera partie de votre passé. C'est en changeant aujourd'hui que vous pourrez obtenir un avenir meilleur.

# 10. L'INNOCENTE VICTIME

## Idée irrationnelle

Il faudrait toujours être affecté par les problèmes, les erreurs et les méfaits des autres.

## Arguments plus rationnels

Les problèmes des autres n'ont la plupart du temps rien à voir avec vous. Il n'y a pas de raison de s'en contrarier.

Nous sommes tous différents, et les autres font souvent des choses avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord. Ça n'en fait pas pour autant des criminels. Vous contrarier ou vous mettre en colère ne vous aidera pas, et ça ne les aidera pas à changer.

Si quelqu'un est injuste ou impoli avec vous, ce n'est pas l'injustice ou l'impolitesse qui vous dérange mais l'idée que les autres doivent toujours être justes et polis.

Il est beaucoup plus facile de se changer soi-même que de changer les autres. La contrariété ne vous donnera pas plus de possibilité de changer les autres et réduira même votre influence. Certains pourraient également chercher à cultiver votre contrariété au lieu d'essayer de changer.

Certaines personnes peuvent changer si vous êtes fâché ou contrarié, mais cela en vaut rarement la peine. Se sentir mal n'est ni nécessaire ni suffisant pour changer les gens.

Être heureux implique souvent de changer sa façon de penser et de se comporter. Si vous êtes trop occupé à essayer de changer les autres, vous n'aurez plus le temps pour vous changer vous-même. Se contrarier ou se mettre en colère face au comportement des autres est souvent un prétexte pour ne pas avoir à régler ses propres problèmes et changer sa façon de penser.

# 11. LA QUÊTE DE PERFECTION

## Idée irrationnelle

Il y aurait forcément une solution précise et idéale à chaque problème et il serait catastrophique de ne pas la trouver.

## Arguments plus rationnels

Même si la solution parfaite existait (ce qui n'est pas le cas), il n'y aurait pas de raison de devoir absolument la trouver.

Nous avons tous un certain contrôle sur nos vies, mais il est impossible de tout contrôler, tout comme il est impossible de trouver des solutions parfaites à tous nos problèmes.

Ce n'est pas la fin du monde si vous ne trouvez pas la solution parfaite à un problème. En vous disant qu'il est horrible de ne pas trouver la solution idéale, vous ne faites que vous contrarier davantage et vous aurez encore plus de mal à trouver une solution valable.

La plupart des problèmes ont plusieurs solutions. Mais si vous n'en cherchez qu'une seule et parfaite, vous ne verrez pas les autres, et par conséquent, vous ne pourrez régler aucun problème. De plus, si vous optez pour une solution imparfaite, vous serez contrarié de ne pas avoir continué à chercher la solution idéale.

Si vous passez un temps fou à chercher la solution parfaite à un de vos problèmes, vous n'aurez pas assez de temps à consacrer aux autres problèmes.

Quand vous avez un problème, faites une liste de plusieurs solutions et choisissez la meilleure d'entre elles plutôt que de chercher en vain la solution parfaite.

Les solutions qui semblent parfaites ont souvent des résultats inattendus. De temps en temps, vous en choisirez une dont les résultats ne seront pas aussi bons que prévus. Résoudre des problèmes nécessite de l'entraînement. Plus vous aurez pratiqué, plus efficacement vous résoudrez vos problèmes. Mais si vous vous obstinez à chercher la solution parfaite, vous ne pourrez pas essayer les autres, vous ne pourrez pas vous entraîner et vous ne pourrez donc pas progresser.

## 12. EN NOIR OU BLANC

### **Idée irrationnelle**

Il serait possible d'estimer la valeur d'une personne, et cette valeur dépendrait de la qualité de ses actes.

### **Arguments plus rationnels**

Être performant dans un domaine (ou plusieurs) ne fait pas de vous une bonne personne. Être incompetent dans un domaine (ou plusieurs) ne fait pas de vous une mauvaise personne. Certains individus sont meilleurs que d'autres (par exemple) en sport, mais ça ne fait pas d'eux des meilleures personnes. Ceux qui sont plus intelligents, plus beaux, ou plus amusants que vous ne sont pas des meilleures personnes pour autant.

Personne n'est bon partout. Si vous savez danser mais pas chanter, vous ne serez pas meilleur ni moins bon que quelqu'un qui sait chanter mais pas danser. Il n'existe aucune manière fiable de savoir qui serait une meilleure personne qu'une autre.

Si vous réussissez quelque chose un jour et ratez autre chose le lendemain, êtes vous une meilleure personne le jour où vous réussissez ? Pas vraiment. Vous êtes toujours la même personne.

Nous changeons tous d'un jour à l'autre. Par exemple, si vous êtes habituellement poli mais parfois impoli quand vous ne vous sentez pas bien, cela fait-il de vous une bonne (polie) ou une mauvaise (impolie) personne ?

Nous ne savons pas tout sur les gens. Nous pourrions voir quelqu'un réaliser une bonne action (par exemple sauver des gens d'un immeuble en feu) et penser qu'il s'agit d'une bonne personne sans forcément savoir ce qu'il fait de mal par ailleurs (par exemple maltraiter les enfants). Il est rare que les gens soient aussi bons ou aussi mauvais que ce qu'ils montrent.