

RAPPEL RÈGLES

1 Tirer le rôle au dé (1 : microcélébrité ; 2 : star internationale ; 3 : directeur média ; 4 : directeur réseau social ; 5 : fan ; 6 : hater).

2 Tirer le lien au dé (1 : amis ; 2 : parasocial positif ; 3 : parasocial négatif ; 4 : collègue ; 5 : famille ; 6 : indifférence).

3 Installer la situation : 6 cartes chacun. Au premier tour, chacun pose ses obstacles et 1 quête.

4 Tours d'action : on pioche pour retrouver 6 cartes en main ; puis on pose une carte atout contre l'obstacle/ la quête, on fait un *jet d'action* pour savoir si ça marche.

5 Mémoire : si l'obstacle est vaincu, on fait des *jets de mémoire* pour voir si on garde les atouts.

6 Tour d'action quête, comme **4 5**

7 Tour d'aide : une fois tous les obstacles vaincus, on aide l'autre joueur à terminer en proposant des cartes selon les relations et leurs *jets d'aide*.

8 La partie est terminée quand tous les obstacles et les quêtes de tous les joueurs sont finis.

RAPPEL JET DE DÉS

1/3 Jet d'attribution (optionnel)

☐☐ de 1 à 2 "c'est moi"

☐☐ de 3 à 4 "c'est l'autre"

☐☐ de 5 à 6 "c'est nous"

4 Jet d'action contre ■ ou ● :

① point - > dé : 6 ☐

② points - > dé : 5 ou 6 ☐/☐

③ points - > dé : 4 à 6 ☐/☐/☐

④ points - > dé : 3 à 6 ☐/☐/☐/☐

⑤ points - > dé : 2 à 6 ☐/☐/☐/☐/☐

⑥ points - > réussite sans lancer !

5 Jet de mémoire pour les atouts :

☐/☐ 1 à 2 : la carte est défaussée.

☐/☐ 3 à 4 : la carte ♦ est défaussée ; si c'est une carte ★, ♠, ou ●, retour en main.

☐/☐ 5 à 6 : la carte retourne en main.

7 Jet d'aide :

Lien parasocial positif : carte acceptée

Lien amis/famille/collègue : de 4 à 6

Lien d'indifférence / parasocial négatif : nécessite un 6 ☐ ou alors on peut tenter de changer de relation : pour être amis : 1 à 3 ; pour relation parasociale positive : 5 à 6.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ PARASOCIAL, EMBAUMÉ



« L'œuvre est vivante tant qu'on peut s'y lier »

CE QUI EST COMPRIS

◆ Même quand une figure médiatique meurt, le lien ne disparaît pas forcément : les œuvres restent accessibles, rejouables, transmissibles, et peuvent même permettre à de nouvelles personnes de commencer une relation parasociale après sa mort.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ ASSIMILATION À SOI



« C'est aussi bien que mon propre anniversaire ! »

CE QUI EST COMPRIS

On peut vivre les émotions d'autrui exactement comme si c'était les nôtres.



① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ ASYMÉTRIE PARASOCIALE



« Elle ne sait rien de nous, et pourtant, on a l'impression que c'est une amie »

CE QUI EST COMPRIS

Un public peut connaître finement une figure médiatique, tandis que la figure médiatique ne connaît pas individuellement les personnes qui composent ce public.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ REPRÉSENTATION POSITIVE



« Enfin des personnages crédibles et pas stéréotypés »

CE QUI EST COMPRIS

Pour les personnes minorisées, une représentation positive peut soutenir l'estime de soi, ouvrir des possibles identitaires et aider à affronter les discours qui les infériorisent.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ SENTIMENT DE SÉCURITÉ



« Je me sens en sécurité parce que je suis relié à autrui »

CE QUI EST COMPRIS

La familiarité, la prévisibilité des comportements et le retour régulier d'une figure peuvent créer un sentiment de sécurité.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ PARASOCIAL RÉPARATEUR



« Là, je récupère qui j'étais capable d'être »

CE QUI EST COMPRIS

Certaines relations parasociales aident à reconstruire une continuité de soi après des changements, des difficultés, des ruptures de liens.



① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ PARASOCIAL ≠ ÉROTOMANIE



« Ce qui est
ressenti n'est
pas réciproque,
et c'est ok »

CE QUI EST COMPRIS Dans le parasocial, on connaît l'asymétrie du lien ; dans l'érotomanie, on croit au contraire que le lien est réciproque, ce qui distingue nettement l'érotomanie du parasocial.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ PARASOCIAL EMPUISSANTANT



« Ce n'est plus
une fiction,
maintenant,
c'est à nous »

CE QUI EST COMPRIS Certaines expériences parasociales augmentent le sentiment d'efficacité personnelle, y compris politique.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ TRANSFERT DES REPRÉSENTATIONS



« Même si ces
groupes sont
imaginaires, cela
peut diminuer
les préjugés »

CE QUI EST COMPRIS Une représentation positive peut diminuer les préjugés envers le groupe représenté, mais aussi envers d'autres groupes associés ou perçus comme proches.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ CO-CRÉATION



« Je deviens
co-auteur de
l'oeuvre à
travers ce que j'en
interprète... »

CE QUI EST COMPRIS Le parasocial serait une co-création à partir du moment où l'on utilise le contenu, la relation avec le contenu, pour transformer sa propre vie.



① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ PARASOCIAL IRONIQUE



« En vrai,
j'aime ça, mais je
le cache, sinon je
vais passer pour
un con »

CE QUI EST COMPRIS Consommer un contenu "pour s'en moquer" peut parfois masquer une **relation parasociale positive** qui n'est pas assumée, ou servir à se placer socialement **au-dessus de ce contenu**.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ ÉCOUTER LE REJET



« C'est pas
tenable :
appelons à une
décision plus
juste »

CE QUI EST COMPRIS Le désamour par des concernés peut donner des **pistes précieuses** pour améliorer les œuvres et **sortir des stéréotypes**. Il s'agit aussi d'écouter ses propres rejets, ce qui permet de préciser ses identités personnelles et sociales ou prendre des **décisions autodéterminatrices**.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ DEUIL PARASOCIAL



« Le lien parasocial
c'est réel, normal
d'être triste qu'il
soit rompu »

CE QUI EST COMPRIS La fin d'un lien parasocial peut produire une **vraie peine**, parfois vécue personnellement et **collectivement**, parce que cet attachement fonctionne émotionnellement comme un lien social.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ ANTI- TRANSPORT



« Je n'arrive pas
à entrer dans ce
contenu, parce que
ça s'oppose à mes
règles »

CE QUI EST COMPRIS ◆ On peut rejeter un contenu parce qu'il entre en **conflit avec nos valeurs, attentes, croyances, préférences** ou règles personnelles-sociales : au lieu de nous transporter, il nous repousse.



① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ PARASOCIAL NÉGATIF



« J'aime pas, mais je ne vais pas pour autant gaspiller mes forces »

CE QUI EST COMPRIS Ne pas aimer une figure médiatique, la trouver désagréable ou ne pas vouloir la revoir peut relever d'un parasocial négatif, sans devenir pour autant une activité d'anti-fan.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ PARASOCIAL PARTOUT



« Si je parle en public, des gens peuvent se lier à moi sans que je le sache »

CE QUI EST COMPRIS Dès lors qu'on s'exprime, crée ou fabrique quelque chose qui entre en **contact avec un public**, il est possible que des expériences parasociales adviennent.

① COMPRENDRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

◆ TRANSPORT



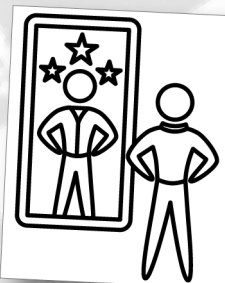
« Waouh, c'est captivant, ça va changer mes décisions ! »

CE QUI EST COMPRIS Un message n'engage pas seulement parce qu'il vient d'une figure aimée : c'est parce qu'il a **transporté, touché, résonné** chez la personne qu'il en vient à la transformer.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ ERREUR D'ATTRIBUTION



« Le problème c'est les autres, nous on est parfait »

À SURMONTER Tout ce qui est bon, réussi, ou valorisant est attribué à soi-même ou à son groupe, et tout ce qui mauvais, défailant, ou problématique est attribué aux autres.



■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ ANTIFAN SILENCIEUX



À SURMONTER

Pour être accepté, pour faire plaisir à autrui, par obligation émotionnelle pour autrui, on se force à la consommation de contenus qu'on aime pas, on évite les contenus qu'on aime mais qui nous isolent.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ DÉGOÛT ÉLITISTE



À SURMONTER

Se montrer **antifan** d'une œuvre populaire permet parfois d'accéder à certains groupes en exhibant le "bon" mépris.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ PURETÉ POLITIQUE



À SURMONTER

Mépriser les "petits actes" politiques au nom d'une **pensée plus pure ou plus radicale** peut faire oublier que les comportements passés pèsent lourd dans leur capacité future à accomplir des actions plus importantes.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ INTIMITÉ INSTRUMENTALE.



À SURMONTER

Certains médias fabriquent artificiellement de la proximité pour rendre une figure sympathique, familière ou "comme nous", ce qui peut avoir un effet secondaire d'**indulgence** sur ces fautes.



■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ REPRÉSENTATIONS TOXIQUES



« Tout le monde
sait que vous
êtes tous
abrutis »

À SURMONTER

Une représentation négative peut **renforcer les préjugés** envers un groupe, augmenter le sentiment d'être menacé par ce groupe perçu comme dangereux.

Les membres du groupe mal représenté en viennent à être réellement **ostracisés**, voire attaqués sur la base de ces mauvaises fictions.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ REPRÉSENTATIONS REJETÉES



« Vos
histoires ne
m'intéresse
pas »

À SURMONTER

Les personnes qui bénéficieraient le plus besoin de contacts parasociaux positifs peuvent justement éviter les contenus qui les ouvriraient, parce qu'elles sont **en insécurité** et vont se tourner vers les contenus qui renforcent leur groupe et leurs croyances.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ JUSTIFICATION MORALE



« Je ne suis pas
violent, je fais ce
qui est nécessaire
pour le bien »

À SURMONTER

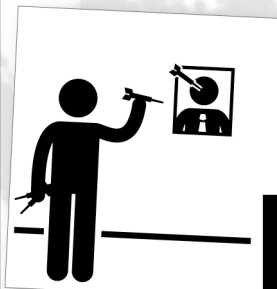
Une haine, une action antisociale, nuisible ou violente est présentée comme acceptable, nécessaire ou noble au nom d'une cause supérieure.

Cette violence peut **ne pas faire avancer la cause**, voire même l'entraver ou être contraire à celle-ci.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ HAINE



« Je déteste
cette ordure,
regardons son
dernier film »

À SURMONTER

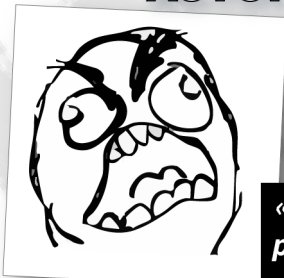
Haïr volontairement quelqu'un semble vivifier nos identités personnelles/sociales. Mais c'est consacrer notre temps, notre attention ou nos forces à maintenir un lien avec celui détesté, ce qui est paradoxal.



■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ ANTIFAN AUTORITAIRE



« Je ne suis pas raciste, mais... »

À SURMONTER Certains critiques ne veulent pas améliorer une œuvre, mais punir, exclure ou détruire des personnes en raison de leur genre, couleur de peau, orientation sexuelle ou appartenance à un groupe minoritaire.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ VICTIMISATION SECONDAIRE



« La victime ment, il n'a rien fait du tout »

À SURMONTER Quand les fans **refusent de croire une transgression**, cherchent des excuses ou minimisent les faits, le parasocial peut devenir un bouclier pour l'agresseur et une seconde victimisation des victimes.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ PUTRÉFACTION POÉTIQUE



« C'est de la m*rde et le dire va me rapporter des »

À SURMONTER Certaines critiques transforment leur désamour en performance esthétique : elles pourrissent "joliment" une œuvre ou une personne pour **capitaliser sur la joie de mépriser**.

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ CROYANCE À SOMME NULLE



« Elle mérite moins que nous, c'est injuste ! C'est à nous ! »

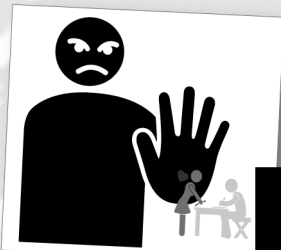
À SURMONTER Le penseur à somme nulle voit les relations (para)sociales comme une compétition: tout ce que l'autre obtient serait autant de moins pour lui. La coopération, l'entraide, l'horizontalité, les partages gagnant/gagnant sont alors invisibles pour lui.



■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ PARASOCIAL DÉNIGRÉ



« Les fans
sont fous,
idiots
irrationnels »

À SURMONTER

Le parasocial est réduit à un biais, une faiblesse, une folie ou une relation jugée inférieure.

Ses aspects ordinaires, positifs ou transformateurs sont alors rendus impossibles à penser et à valoriser.

2

CONSTRUIRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = 2 points

◆ DIFFÉRENCE LIANTE



« On n'aime
pas les mêmes
choses et c'est
ça qui nous lie »

CONSTRUCTION

On peut se lier à autrui aussi par la curiosité, la volonté sincère de comprendre et l'intérêt véritable pour ses différents goûts. Nos propres goûts n'en sont pas pour autant menacés ou menaçants, sauf si on persiste à les placer dans une hiérarchie.

2

CONSTRUIRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = 2 points

◆ TROUVER SES COMMU'



« En fait,
je suis pas du
tout seul à
être ainsi ! »

CONSTRUCTION

On peut se sentir isolé pour des raisons de singularité de goût, d'identité ou autre. Internet permet de voir qu'en réalité, on est jamais seul dans cette singularité, on peut trouver des pairs qui aimeront aussi ce qu'on aime, qui comprendront notre expérience car il l'a partagée, etc.

2

CONSTRUIRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = 2 points

◆ POUVOIR AUX CONCERNÉS



« Laissons-leur
le pouvoir de
décider pour
eux-mêmes »

CONSTRUCTION

Il s'agit d'impliquer les personnes concernées (dans le contenu) à des postes de décision : écriture, production, réalisation, consultation réelle. Si on n'est pas représenté convenablement il s'agit de trouver un moyen de prendre, d'exercer ce pouvoir de création.



②

CONSTRUIRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ② points

AVERTIR POUR LAISSER LE CHOIX



« OK... Partons
chercher
quelque chose
de mieux. »

CONSTRUCTION

Avertir, prévenir de la présence de figures ou de problèmes potentiellement détestables permet aux personnes de **s'éviter un lien parasocial négatif** plutôt que de le subir : l'information préalable donne le choix de rester ou de partir.

②

CONSTRUIRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ② points

ABANDONNER AVEC AUTODÉTERMINATION



« Arrêtons ici,
y a mieux
à voir et
faire »

CONSTRUCTION

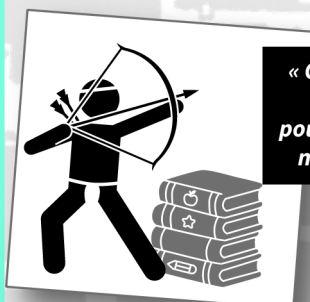
Plutôt que de se forcer à finir une œuvre qu'on n'aime plus ou s'imposer des contenus détestés, on peut **se demander** si le plaisir d'achèvement ou tout autre bénéfice secondaire **vaut vraiment le temps d'attention** et les affects négatifs investis.

②

CONSTRUIRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ② points

BRACONNER LES TEXTES



« Cette œuvre,
on peut la
poursuivre dans
nos termes »

CONSTRUCTION

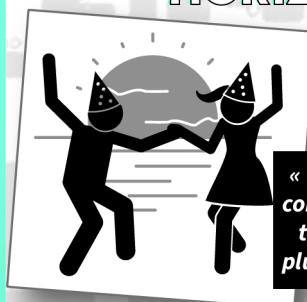
Travail créatif d'appropriation des textes qui prolonge et étend une œuvre tout en réunissant des personnes autour de sa transformation (fanfictions, fanzines, exégèses, etc.).

②

CONSTRUIRE

Contre l'obstacle ou pour la quête = ② points

DESIGN HORIZONTAL



« Tout le monde
compte en même
temps, pas un
plus que l'autre »

CONSTRUCTION

Tous sont **valorisés**. Personne n'est considéré comme un esclave, ou un maître, il y a de la reconnaissance à tous, des forces et fragilités reconnues à tous, **la domination et soumission** sont hors sujet.



1 TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ MULTI ATTRIBUTIONS



« Yep il est responsable, la politique de son État aussi, ainsi que... »

TRANSFORMATION ★ Pour une vision d'ensemble des bienfaits et méfaits, on peut se concentrer sur tout qui a été fait, tout ce qui aurait pu être fait, **tant au niveau individuel qu'institutionnel à la fois**. La responsabilité est liée aux pouvoirs, pas à l'absence de pouvoirs.

BONUS DE RELANCE ! 🎲

1 TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ RENCONTRE MODÈLE



« ... et c'est comme ça qu'on devient amis. »

TRANSFORMATION Quand un individu d'un groupe (A) montre sa rencontre avec une personne d'un autre groupe (B), cela diminue les préjugés du groupe A envers B, parce que les A voient un **modèle de comportement** pour que cela se passe bien avec les B.

BONUS DE RELANCE ! 🎲

1 TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ GROUPE ACCUEILLANT



« Super, la fraternité s'agrandit ! »

TRANSFORMATION Quand un groupe accueille comme membre un nouvel individu, alors les préjugés de tout ceux qui sont liés au groupe diminuent. **L'effort d'accueil doit provenir du groupe**, pas de l'étranger.

BONUS DE RELANCE ! 🎲

1 TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ POINT COMMUN



« On est tellement pareil pour ça ! »

TRANSFORMATION Pour faciliter les relations, on peut chercher les **points communs** et les mettre en avant, car on (para)socialise plus rapidement avec ceux qui nous ressemblent, cela diminue l'incertitude.

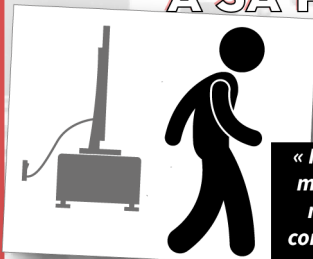
BONUS DE RELANCE ! 🎲



① TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ LAISSER LE PARASOCIAL À SA PLACE



« Il est sympa, mais pour ça, mieux vaut consulter autre chose. »

TRANSFORMATION

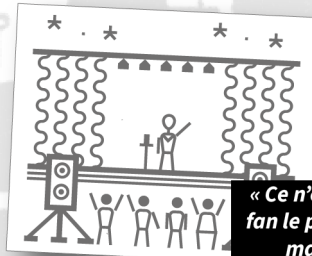
On peut reconnaître qu'une figure nous paraît sympathique dans une situation précise, **sans étendre cette impression** à l'ensemble de ses discours, ses actes, ses décisions et comportements.

BONUS DE RELANCE !

① TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ INSPECTER LA STRUCTURE



« Ce n'est pas le fan le problème, mais les conditions qui l'ont influencé. »

TRANSFORMATION

Avant de juger négativement un comportement, **on peut observer le game** qui le produit (lieu, file d'attente, foule, règles, accès, fatigue, sécurité du lieu, etc).

BONUS DE RELANCE !

① TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ CHERCHER DES PREUVES RÉELLES



« Si mon action a pu produire un tel résultat, alors ce n'est pas inutile »

TRANSFORMATION

Chercher des **preuves réelles** de notre valeur plutôt que de s'autopersuader qu'on a de la valeur : cela passe par la recherche et l'atteinte d'**objectifs concrets et réalistes** dans divers domaines.

BONUS DE RELANCE !

① TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ TÉLÉPORTATION ÉLARGISSANTE



« Ce récit va me donner des forces nouvelles ! »

TRANSFORMATION

Plutôt que fuir, se téléporter dans un récit permet d'**élargir son identité**, élargir les frontières du soi, en vivant dans une réalité différente. C'est plus qu'une compensation, c'est une **augmentation**.

BONUS DE RELANCE !



① TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ CHAMP DU POSSIBLE



« On peut faire mieux que ces ordures ! Alors on... »

TRANSFORMATION

On peut aider à changer les croyances (pour soi ou pour autrui), sortir du cercle vicieux de l'impuissance en **reformulant les choses** avec « *il est possible de...* », « *on pourrait...* », « *si... alors, je peux...* » ou le **mode conditionnel**.

BONUS DE RELANCE !

② QUÊTE

à résoudre après les obstacles
si une quête est déjà posée, = ② points

● CHERCHER L'EUDÉMONISME



« Cherchons plus que la satisfaction, cherchons l'épique »

À VISER

L'eudémonisme est une **expérience signifiante**, avec toute la gamme des émotions positives comme négatives, réflexive, de connexion sociale

② QUÊTE

à résoudre après les obstacles
si une quête est déjà posée, = ② points

● MULTI-IDENTIFICATION



« Tous mes groupes comptent, je suis tout ça à la fois »

À VISER

Multiplier les groupes d'appartenances, s'identifier à plusieurs groupes **non dominants** les uns sur les autres permet d'avoir plus de possibilités.

② QUÊTE

à résoudre après les obstacles
si une quête est déjà posée, = ② points

● RÉPARER NOS CAPACITÉS DE LIEN



« Ils peuvent parfois réussir à nous abattre, mais on se relèvera en aimant tout ce qui vit vraiment »

À VISER

Essayer de ne plus laisser les trahisons médiatiques (ou sociales) assécher toutes nos **capacités à nous enthousiasmer, à aimer, à être transportés** par une œuvre (ou toute autre chose que nous pourrions aimer).



②

QUÊTE

à résoudre après les obstacles
si une quête est déjà posée, = ② points

● DÉFINIR QUI ON EST



« N'essayez pas de me limiter à être Z, car je suis aussi X, Y, W,... »

À VISER

Plus une personne définit clairement qui elle est, meilleure est son estime d'elle-même. Une **identité cohérente** sert de **protection** contre les remarques extérieures. Et cela passe par le fait de changer les croyances telles que « je ne serai jamais assez bien ».

②

QUÊTE

à résoudre après les obstacles
si une quête est déjà posée, = ② points

● AGIR EN COHÉRENCE



« Ouais tout change, tout bouge, mais c'est cohérent »

À VISER

L'important n'est pas de ne jamais changer, mais de **prendre des décisions** qui restent reliées au récit que l'on fait de sa vie, qui sont **cohérentes**. Le doute sur sa propre identité rend beaucoup plus vulnérable aux jugements d'autrui.

②

QUÊTE

à résoudre après les obstacles
si une quête est déjà posée, = ② points

● CRÉATIVITÉ SOCIALE



« Sous les cartes, la vallée des possibles émerge »

À VISER

Quand notre groupe est dévalorisé, ostracisé, la créativité sociale consiste à **redéfinir les caractéristiques du groupe** pour sortir de sa mauvaise image.

②

QUÊTE

à résoudre après les obstacles
si une quête est déjà posée, = ② points

● DE FAN À CRÉATEUR



« Et si c'était à mon tour de créer ? »

À VISER

Peut-être qu'on crée parce qu'on a aimé, et qu'on aime parce que l'oeuvre nous donne envie de créer. Parfois, on ne sait pas encore quoi créer, mais la motivation, la soif de créer est là.



① TRANSFORMER

Contre l'obstacle ou pour la quête = ① point

★ IMAGINAIRE SÉCURISANT



« En fait, ça
serait trop
bien d'être amis
avec eux ! »

TRANSFORMATION

Imaginer ou voir dans un contenu une **rencontre inter-groupe positive** peut servir de répétition qui diminue l'anxiété, les peurs.

BONUS DE RELANCE !

■ OBSTACLE

► à résoudre avant la quête

■ COMPARAISON SOCIALE



« Je
n'arriverais
jamais à être
comme lui »

À SURMONTER

On peut **déprimer** de se comparer aux célébrités.

Mais si cela advient, c'est qu'il n'y a pas de relation parasociale de qualité avec elles.

