



# 100%

# LE PERFECTIONNISME

# 99%



S'efforcer de donner le meilleur de soi-même est considéré comme une vertu par la plupart d'entre nous. En plus de montrer qu'on est un(e) travailleur/euse forcené(e), animé(e) par un sens aigu des responsabilités et par un désir de bien faire les choses, cette tendance peut s'avérer très enrichissante. Par exemple, il est possible que vous acquériez de nouvelles aptitudes ou que vous vous fassiez demander conseil par votre entourage, car celui-ci respecte votre opinion. Cela peut même vous aider à obtenir une promotion au travail, et conséquemment un meilleur salaire et une meilleure qualité de vie pour vous et votre famille. Si vous êtes un athlète, le fait de lutter pour donner le meilleur de vous-même peut vous aider à gagner en force et endurance, dans le but de remporter un marathon ou une compétition. Par contre, il existe des cas dans lesquels la quête de la perfection peut avoir des effets plus négatifs que positifs.

Le perfectionnisme est caractérisé par une tendance à se fixer des standards tellement élevés qu'ils sont irréalistes ou inatteignables. Les perfectionnistes croient que faillir à parvenir à la perfection est horrible et que cela les mènera à une inéluctable catastrophe. Également, le perfectionnisme entraîne typiquement à des problèmes d'anxiété et de dépression. Par exemple, les perfectionnistes peuvent avoir si peur de commettre des erreurs, qu'ils/elles sont constamment anxieux/euse à l'idée de faire quelque chose de mal. D'autres perfectionnistes peuvent finir par être déprimé(e)s parce qu'ils/elles ne peuvent pas vivre à la hauteur de leurs standards et croient que cela signifie qu'ils/elles sont vicié(e)s, on incompetent(e)s en tant que personnes.

## TYPES DE PERFECTIONNISME

Des recherches ont établi qu'il existait trois types de perfectionnisme qui peuvent substantiellement affecter la vie d'une personne (Hewitt et Flett, 1990, 1991):

**1. Le perfectionnisme « socialement prescrit » :** La personne croit que les autres ne la respecteront pas à moins qu'elle ne soit parfaite. Cette forme de perfectionnisme a maintes fois été associée à la dépression et au suicide, possiblement parce qu'elle comporte un sentiment de désespoir et d'impuissance pour la personne qui en souffre si elle ne parvient pas à atteindre la perfection et qu'elle a peur que les autres la considèrent viciée ou incompetente.

**2. Le perfectionnisme « orienté vers les autres » :** La personne exige la perfection de sa famille, ses amis et ses collègues. Il est typique que cette sorte de perfectionnisme mène à des problèmes relationnels parce que la personne est continuellement et excessivement critique du comportement des autres.

**3. Le perfectionnisme « orienté vers soi-même » :** Ce type de perfectionnisme est un désir intérieur d'être parfait(e) et de ne pas avoir le moindre défaut.

Si vous vous demandez si vous êtes perfectionniste, voici quelques façons dont le perfectionnisme se manifeste:

- Ne pas révéler la moindre information personnelle pouvant vous faire paraître imparfait(e).
- Éviter les situations dans lesquelles on croit ne pas pouvoir être parfait(e).
- Dresser des listes très élaborées.
- Éviter des situations dans lesquelles on croit avoir commis des erreurs et ne pas avoir été parfait(e).
- Se sentir anxieux/euse, déprimé(e) et frustré(e) lorsqu'on n'est pas parfait ou qu'on commet une erreur.
- Être excessivement sévère et critique envers soi-même.
- Faire de la procrastination ou avoir de la difficulté à entamer ou terminer la moindre tâche.
- Éviter de déléguer, car on croit que les autres ne s'acquitteront pas d'une tâche donnée de la manière qu'on le voudrait.
- Prendre substantiellement plus de temps que les autres pour terminer ses tâches (par exemple, passer trois heures sur un résumé d'une page, alors que les autres prennent quinze minutes pour le faire).
- Tout revérifier à plusieurs reprises (relire un courriel une douzaine de fois pour être certain(e) de ne faire aucune faute d'orthographe).
- Connaître des problèmes relationnels à cause de ses standards.
- Constaté que plusieurs gens affirment qu'on devrait baisser ses standards.

## COMMENT SURMONTER LE PERFECTIONNISME

**1. Apprenez à cerner votre perfectionnisme.** Définissez de quelles façons vous tentez d'être parfait(e) en utilisant la liste ci-dessus, sans vous empêcher de penser à d'autres situations qui n'y figurent pas. Ensuite, déterminez si ces situations constituent des problèmes en évaluant: 1) le temps qu'il vous faut pour terminer vos tâches, ou; 2) si vous vous sentez anxieux/euse, déprimé(e) ou frustré(e) lorsque vous tentez de vous acquitter de vos tâches, ou; 3) si oui ou non vous êtes capables de respecter vos standards ou si les autres vous répètent souvent de les baisser.

**2. Évaluez le coût/bénéfice du fait d'être perfectionniste.** Servez-vous de la boîte à outils « Analyse coût/bénéfice » afin de vous aider.

**3. Surmontez vos pensées négatives qui sont liées au perfectionnisme.** Les perfectionnistes ont souvent un dialogue interne très critique envers eux-mêmes ou alors des pensées négatives à propos d'eux-mêmes. Voici quelques exemples communs:

- « Si je commet un erreur, je ferai un(e) fou/folle de moi. »
- « Je ne devrais jamais être anxieux/euse ou nerveux/euse. »
- « Je suis un(e) raté(e) si je ne suis pas parfait(e). »
- « Je ne devrais jamais faire d'erreurs. »
- « Ne pas être parfait signifie être un(e) raté(e), un(e) incompetent(e). »

- « Je sais que j'ai oublié quelque chose ou que je n'ai pas bien fait ce que je devais faire »

La clé pour surmonter les pensées négatives liées au perfectionnisme est d'être moins sévère envers vous-même. Même si la boîte à outils « Surmonter les pensées négatives » peut vous être utile, je vous propose quelques conseils de plus pour vous aider:

**a. Mettez les choses en perspective.** Les perfectionnistes ont tendance à se concentrer sur de menus détails et à ne pas voir l'ensemble de l'œuvre. Pensez à l'adage : « Les arbres cachent la forêt ». Afin de conserver un bon sens des perspectives, posez-vous les questions suivantes:

- Quel est le pire qui pourrait arriver?
- Quelle est la probabilité que la pire chose qui puisse arriver se produise? Si elle arrive, pourrais-je en survivre?
- Penserai-je à cela dans une semaine ou un mois? Si la réponse est non, est-ce si important, alors?
- Est-ce vraiment quelque chose de grave?

**b. Essayez de voir les choses de la perspective de quelqu'un d'autre.** Les perfectionnistes se concentrent tellement sur leur propre manière de voir les choses qu'ils ont de la difficulté à se mettre à la place des autres. Afin de changer des croyances perfectionnistes, essayez d'adopter un autre point de vue. Posez-vous les questions suivantes:

- Si un(e) ami(e) pensait ainsi, que lui dirais-je? Par exemple, si vous croyez qu'obtenir 85% à un examen est épouvantable, que diriez-vous à un(e) ami(e) qui obtient la même note?
- Comment une autre personne percevrait-elle cette situation? Par exemple, si vous croyez que travailler pendant moins de 10 heures par jour fait de vous quelqu'un de paresseux, qu'est-ce qu'un(e) bon(ne) ami(e) ou un proche en penserait?

**c. Essayez de trouver des compromis à vos croyances.** Si vous ressentez le besoin de ne pas commettre la moindre erreur durant une présentation, demandez-vous : pourrais-je me permettre une ou deux erreurs? Si vous croyez que le fait de ne pas courir 20 kilomètres les fins de semaines fait de vous un être paresseux, pouvez-vous modifier votre façon de penser et accepter que vous êtes épuisé(e) ou que vous deviez travailler étape par étape jusqu'à être en mesure de courir 20 kilomètres? Le fait de trouver des compromis à vos croyances vous permettra d'être moins critique envers vous-même et de vous soulager de votre anxiété, votre frustration et votre déception.

**d. Employez des techniques de tolérance positives.** En voici quelques exemples:

- « Je ferai du mieux que je pourrai. »
- « J'apprendrai de mes erreurs! Cela ne signifie pas que je suis stupide ou incompetent(e). »
- « Personne n'est parfait. »
- « On s'en balance qu'il croit que je sois stupide. »
- « Il ne vaut pas la peine de se frustrer pour un détail si anodin. »

**4. Modifier vos comportements perfectionnistes à l'aide de la thérapie par l'exposition.** L'étape finale dans votre combat contre le perfectionnisme est de modifier vos comportements perfectionnistes afin d'apprendre qu'il est normal de commettre des erreurs et qu'en commettre ne signifie pas qu'on est, ou que les autres sont viciés, mauvais ou incompetents. En faisant des erreurs et en s'y exposant, vous apprenez que rien de si grave n'arrive et que toutes les émotions négatives qui découlent de vos craintes n'en valent pas la peine! Servez-vous de la boîte à outils sur « La thérapie par l'exposition » afin de vous aider. Assurez-vous de noter vos peurs avant d'entamer l'exercice d'exposition et d'évaluer si oui ou non vos peurs se sont concrétisées afin de changer votre attitude et vos croyances à propos du perfectionnisme. Voici quelques exemples d'exercices d'exposition liés au perfectionnisme:

- Laissez une pièce de votre domicile en désordre.
- Attendez une journée avant de faire la vaisselle ou la lessive.
- Relisez un courriel une seule fois.
- Révélez que vous avez une faiblesse. Par exemple, « je suis fatigué(e) » ou « je n'ai pas fait toutes mes lectures ».
- Arrivez à un rendez-vous un peu en retard.
- Laissez quelques erreurs par exprès dans un texte que vous écrivez.
- Essayez de faire quelque chose de nouveau sans faire des recherches au préalable. Par exemple, essayez un nouveau restaurant, un nouveau plat sur le menu, un film au hasard.



**Truc:** Le but de la lutte contre le perfectionnisme n'est pas de vous rendre paresseux/euse, et que vous n'ayez aucun standard ou n'adoptiez aucune valeur reliés au fait d'effectuer un bon travail. Le but consiste plutôt à développer des standards réalistes qui ne vous font pas vivre d'anxiété, de déception ou de frustration. Au lieu de penser : « je dois être parfait(e) tout le temps », pensez « je ferai du mieux que je peux et j'apprendrai de mes erreurs, afin de m'améliorer dans ce que je fais, de devenir une meilleure personne, etc. »