

# Le perfectionnisme : les règles et les croyances malsaines



Parce que les personnes à tendances perfectionnistes sont portées à juger de leur valeur personnelle selon leur capacité à atteindre des standards très élevés, elles adhèrent souvent à des règles et des croyances qui les aideront à se conformer à ces standards. Malgré l'utilité de bien des règles et croyances, celles qui sont rigides ou fausses peuvent pousser les personnes à avoir des attentes irréalistes envers elles-mêmes et les autres, ce qui peut engendrer de la déception et de la critique quand les attentes sont déçues.

## Les règles utiles et les règles nuisibles

Avoir des règles n'est pas en soi néfaste, car elles nous aident à comprendre le monde et gérer nos vies au quotidien. **Les règles utiles sont réalistes, flexibles et adaptables.** Par exemple, « Il est bien d'essayer de manger sainement. » est une règle utile parce qu'elle s'appuie sur des données qui démontrent que les gens qui mangent bien ont moins de problèmes de santé, et parce qu'elle est flexible, elle permet des exceptions comme une fête d'anniversaire.

**Les règles nuisibles sont irréalistes, rigides et déraisonnables.** Par exemple, la règle « Je dois éviter de commettre des erreurs. » est nuisible parce qu'il n'est ni raisonnable ni possible de toujours s'y conformer. Nous nous sentirions donc probablement coupables quand nous commentons une erreur.

## Les règles nuisibles et le perfectionnisme

L'estime de soi des personnes à tendances perfectionnistes dépend de leur capacité à atteindre des standards extrêmement élevés. Conformément à l'importance qu'elles accordent à pouvoir se conformer à ces standards, elles gèrent leur vie selon un nombre de règles et de croyances conçues pour s'assurer qu'elles se conformeront aux standards.

Certaines de ces règles incluent :

- ◇ la peur de l'échec (p. ex. : « *Je dois tout faire parfaitement.* » ou « *Si j'essaie, je vais sans doute échouer.* »);
- ◇ se dire « Je devrais » et « Je dois » (p. ex. : « *Ma maison doit être propre en tout temps.* »);
- ◇ le tout ou rien (p. ex. : « *Il y a une bonne façon de faire les choses et une mauvaise.* »);
- ◇ la surveillance corporelle constante (p. ex. : « *Je dois me peser plusieurs fois par jour pour m'assurer que je ne grossis pas.* »);
- ◇ le contrôle (p. ex. : « *Je dois me préparer à toute éventualité.* »)



Ces règles nuisibles sont souvent la pierre angulaire des standards extrêmement élevés que les personnes à tendances perfectionnistes se fixent.

## Identifier les règles et croyances malsaines

Posez-vous les questions suivantes pour identifier vos règles et croyances malsaines :

- ◇ *Quelles sont mes attentes quant à mon rendement au travail ou à l'école?*
- ◇ *Quels sont les standards que je veux atteindre?*
- ◇ *Quelles sont mes attentes envers moi-même quant à mes relations avec mon ou ma partenaire, mes enfants, amis, parents, collègues ou mon superviseur ou ma superviseuse?*
- ◇ *Qu'arrivera-t-il si je suis moins rigide par rapport à mes attentes?*
- ◇ *À quels sujets est-ce que je critique les autres? Quelles sont mes attentes envers autrui?*

## Ajuster les règles

Pour vous fixer des règles et des croyances plus positives, il faut changer votre perception de vous-mêmes et des autres afin d'acquiescer un mode de pensée plus équilibré, qui s'adapte aux circonstances et qui est plus réaliste compte tenu de l'état réel des choses. Lorsque vous pratiquez votre nouveau mode de pensée, réfléchissez à comment vous vous comporteriez dans la vie de tous les jours si vous y adhérez déjà et agissez conformément à cette règle. Souvent, quand nous posons les gestes qui correspondent à une croyance, nous nous mettons à y croire vraiment.

Veillez suivre les six étapes ci-dessous pour réfuter les règles et les croyances malsaines qui contribuent à votre perfectionnisme :

1. identifiez la règle ou la croyance nuisible;
2. trouvez-en la source et de quelle manière elle vous nuit;
3. demandez-vous si elle est réaliste, raisonnable ou réalisable;
4. reconnaissez les conséquences négatives de continuer à y adhérer;
5. fixez une règle ou une croyance plus utile;
6. décidez comment vous mettrez en œuvre cette nouvelle règle ou croyance dans la vie de tous les jours.

Souvenez-vous que vous devez vous pratiquer pour surmonter le perfectionnisme. N'abandonnez pas et souvenez-vous qu'il n'est pas possible de changer « parfaitement » ni même rapidement.

