

Les modes de pensée perfectionnistes



Les personnes à tendances perfectionnistes sont portées à juger leur valeur personnelle selon leur capacité à atteindre des standards irréalisables. Conséquemment, elles ne retiennent que les aspects de leur environnement qu'elles peuvent interpréter comme des preuves d'échec, ce qui leur permettra de se critiquer durement, le cas échéant. Ces modes de pensée perpétuent le désir de vouloir se conformer à des standards extrêmement élevés.

Une fausse interprétation de l'information

La manière par laquelle nous comprenons notre monde joue un rôle primordial dans le maintien du perfectionnisme. Parce qu'il y a tellement de choses qui se passent dans notre environnement en même temps, notre cerveau choisit sur quoi se concentrer et comment **l'interpréter**. Nous tendons à faire ces choix selon nos **attentes**.

Chez une personne à tendances perfectionnistes, l'atteinte de standards très élevés est intimement liée à son estime de soi. Ainsi, elle sera encline à porter beaucoup plus **attention** aux aspects qu'elle interprète comme des preuves qu'elle ne réussit pas à atteindre ses standards. Par exemple, si elle croit qu'elle ne doit jamais commettre d'erreurs, elle remarquera rapidement des erreurs dans un travail que d'autres personnes ne verraient pas.

Les personnes à tendances perfectionnistes sont aussi portées à **interpréter** l'information selon le point de vue de la peur de ne pas réussir. Elles ont souvent une vision en noir et blanc de la définition du succès et de l'échec, sans juste milieu. Par exemple, elles penseront « Ne pas obtenir un A pour cette dissertation prouverait que je n'aurais même pas du essayer. »

L'autocritique et les pensées négatives

Les personnes à tendances perfectionnistes sont souvent très dures envers elles-mêmes, surtout si elles n'arrivent pas à se conformer à leurs standards élevés. Elles pourraient se dire « Je suis imbécile. » ou « J'aurais dû faire mieux. » Cette autocritique peut être la source d'un éventail d'émotions négatives comme la colère, l'anxiété, la dépression et la culpabilité.

Ces pensées sont le reflet de **divers modes de pensée négatifs** dont :

- ◇ interprétation en noir et blanc, sans zones de gris;
- ◇ se dire « Je devrais » et « Je dois » : avoir des attentes déraisonnables pour soi et les autres;
- ◇ catastrophisme : gonfler démesurément les événements;
- ◇ sauter aux conclusions : croire savoir ce que les autres pensent ou pouvoir prédire l'avenir.

Comment les fausses interprétations et les pensées négatives alimentent le perfectionnisme

Quand les personnes se concentrent continuellement sur l'information dans leur environnement qui renforce leurs croyances, elles ignorent celle qui contredit ces croyances et peuvent alors avoir



l'impression que leurs croyances sont vraies. D'ailleurs, une personne pourrait penser qu'il y a bien des données qui appuient ses croyances si elle interprète toujours les circonstances de manière à les valoriser.

Quand les personnes à tendances perfectionnistes ne voient que les indications qu'elles n'atteignent pas leurs objectifs, ou interprètent des faits neutres sous cet angle, elles nuisent à leur estime de soi. Pour ces personnes, ces sentiments négatifs démontrent la nécessité de fournir des efforts supplémentaires pour réussir et donc renforcent leur perfectionnisme.

Leur autocritique répétée n'est pas seulement la source de leur détresse, elle l'alimente aussi en soulignant l'importance d'atteindre des standards irréalistes. Les modes de pensée négatifs sur lesquels elles dépendent les poussent à se mettre des niveaux impossibles de pression sur les épaules, voir seulement les extrêmes et ne pas comprendre les faits réels des événements. Ces pensées négatives alimentent les standards irréalistes et la dure autocritique du perfectionnisme.

Réduire les pensées négatives

Une manière de vérifier si nos pensées perfectionnistes correspondent à la réalité et de trouver un mode de pensée pour positif et équilibré est d'utiliser un journal de pensées.

Le journal de pensées

Tenir un journal de pensées vous aidera à prendre conscience de vos pensées négatives et identifier comment elles influencent vos émotions et votre comportement. Il vous permettra aussi de voir si vos pensées négatives correspondent vraiment à la réalité, si elles vous sont utiles, et d'en trouver de nouvelles, plus équilibrées.

