

Qu'est-ce que le perfectionnisme ?

Définir le perfectionnisme

Le perfectionnisme ne correspond pas nécessairement à la perfection. Pensez-y... est-ce que la perfection à 100 % existe vraiment? Donc, si la perfection n'est pas atteignable, que veut-on dire par le perfectionnisme?

Même s'il n'y a pas une définition *parfaite*, en général le perfectionnisme inclut :

1. le désir obstiné de se conformer à des standards individuels extrêmes (pour soi et pour les autres) qui sont personnellement exigeants (c'est-à-dire qu'une autre personne les considérerait comme déraisonnables dans les circonstances);
2. juger de sa valeur personnelle selon sa capacité à travailler et atteindre ses standards irréalisables;
3. continuer à agir ainsi malgré les coûts élevés et les conséquences négatives.



Le paradoxe du perfectionnisme

Bien des gens perçoivent le perfectionnisme comme quelque chose de positif. Il rime souvent avec la quête de l'excellence, avoir des standards élevés et travailler fort pour se mettre au défi. Les personnes ont souvent de bonnes raisons d'être perfectionnistes, car elles croient que cela leur permet d'être efficaces, organisées, ou prêtes à toutes éventualités.

Quoiqu'avoir des standards et des objectifs élevés peut nous aider à réaliser nos ambitions dans la vie, ils *compromettent* parfois notre bonheur et notre rendement. C'est **le paradoxe du perfectionnisme!**

Le désir excessif d'arriver à un niveau toujours plus élevé de succès est stérile puisqu'il ne vous permet pas vraiment d'atteindre vos objectifs et nuit à votre estime de soi. Une telle pression sera source de nervosité, de tension et de stress.

Le perfectionnisme peut aussi affaiblir votre estime de soi en provoquant un sentiment d'échec quand vous ne pourrez pas vous conformer à vos propres standards (irréalistes).

De continuer à chercher à atteindre ces standards personnels peut avoir un impact significatif sur votre bien-être et causer des sentiments de frustration, d'inquiétude, d'isolation sociale, de dépression et une impression persistante d'avoir échoué.

À quel moment suis-je perfectionniste?

Être perfectionniste ne veut pas nécessairement dire avoir des standards extrêmement élevés dans *toutes* les sphères de votre vie; il se peut que vous ayez de très hauts standards pour l'une d'entre elles (p. ex. : au travail), mais pas pour une autre (p. ex. : une apparence soignée).

Certains des aspects de la vie pour lesquels vous pourriez être perfectionniste comprennent :

- ◇ le travail;
- ◇ les études;
- ◇ le ménage et l'entretien de la maison;
- ◇ les relations avec les proches;
- ◇ l'alimentation, le poids, le corps;
- ◇ l'apparence et l'hygiène personnelle;
- ◇ le sport;
- ◇ la santé et la forme physique.



De quelle manière suis-je perfectionniste?

Certains types de comportements perfectionnistes comprennent :

- ◇ avoir de difficulté à prendre des décisions promptement (p. ex. : avoir de la difficulté à choisir comment s'habiller chaque matin pour le travail);
- ◇ chercher à être rassuré(e) (p. ex. : demander à d'autres personnes de réviser votre travail pour s'assurer qu'il est acceptable);
- ◇ organiser et dresser des listes de manière excessive (p. ex. : constamment réécrire la liste des tâches à compléter avant la fin de la journée);
- ◇ abandonner facilement (p. ex. : abandonner un cours de flamenco parce que vous ne pouvez pas suivre le ou la prof même si personne ne le peut);
- ◇ procrastiner (p. ex. : ne pas commencer une dissertation par peur d'échouer);
- ◇ ne pas savoir quand arrêter (p. ex. : continuer à débattre une question même si le sujet n'intéresse plus personne depuis longtemps);
- ◇ surveiller son apparence physique (p. ex. : vérifier son visage pour trouver des boutons);
- ◇ accumuler compulsivement (p. ex. : garder ses relevés bancaires d'il y a vingt ans, au cas où);
- ◇ se ralentir (p. ex. : parler lentement pour s'assurer de ne pas dire quelque chose de mal);
- ◇ éviter des situations où vous pourriez « échouer » (p. ex. : ne pas postuler pour un emploi de peur de ne pas l'obtenir).

