

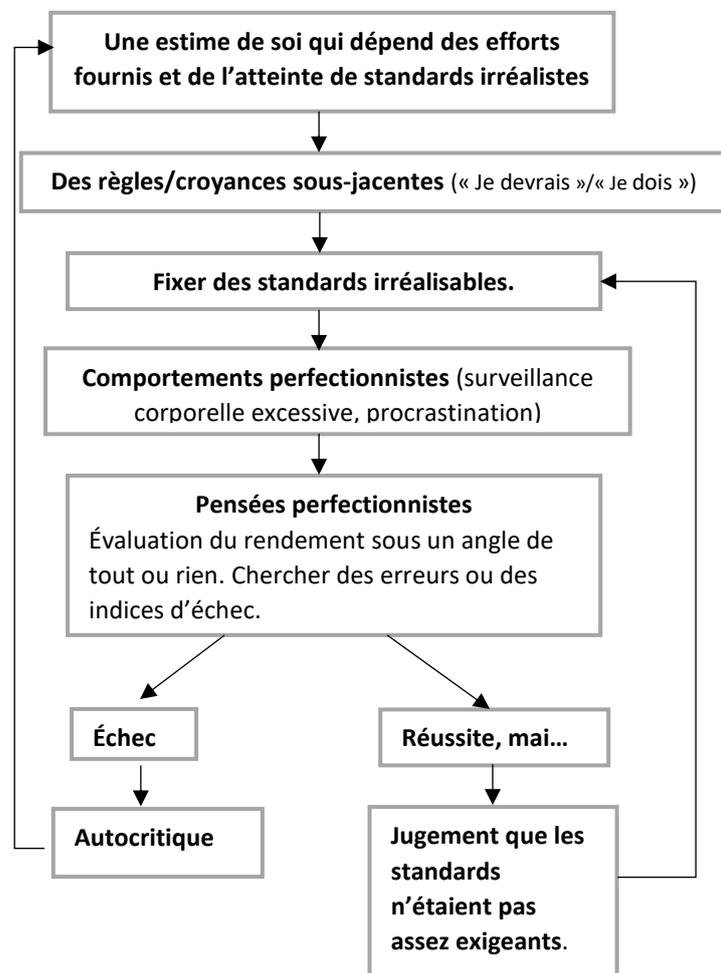
Qu'est-ce qui encourage le perfectionnisme?



Le perfectionnisme comprend un acharnement à se conformer à des standards excessivement élevés, à juger de sa valeur personnelle selon sa capacité à atteindre ces standards et continuer à se fixer des standards exigeants malgré les conséquences négatives de ce comportement.

Parfois, lorsqu'une personne croit que ce qu'elle vaut dépend de comment bien elle réussit, elle se poussera à atteindre des standards irréalisables. Elle pourrait adopter des comportements pour assurer cette réussite (se surveiller, se corriger), se juger sévèrement et porter beaucoup d'attention à ses erreurs. Elle se critiquera quand elle n'y arrive pas, ce qui nuira à son estime de soi. Si elle se conforme à ses attentes, elle aura tendance à penser que ses standards étaient trop bas et en fixera de plus exigeants.

Alimenter le modèle perfectionniste



Les règles et les croyances sous-jacentes

Des règles et des croyances flexibles et réalistes fournissent des lignes directrices utiles dans la vie. Cependant, des règles rigides comme « Une tâche n'est pas finie si ce n'est pas parfait. » et de fausses croyances comme « Si je fais une erreur, l'entreprise va devoir déclarer faillite. » ont tendance à pousser les gens à fixer leur attention uniquement sur l'atteinte de la perfection.



Des standards irréalistes

Les standards extrêmes sont par définition tellement irréalistes et rigides qu'ils sont presque inévitablement irréalisables, sinon avec d'importantes conséquences.

Lorsqu'elle n'atteint pas ses standards irréalistes, la personne à tendances perfectionnistes aura tendance à croire qu'elle n'a pas fourni assez d'efforts ou qu'elle a échoué au lieu de conclure qu'il était effectivement impossible de le faire. La prochaine fois, soit elle n'essayera même pas, soit s'y acharnera encore plus. Malheureusement, même si le standard est atteint, la plupart de ces personnes ne s'en réjouissent pas très longtemps.

Certaines personnes croiront qu'elles ont seulement été chanceuses ou décideront que le standard était trop bas et en fixera un plus exigeant pour la prochaine fois.



Les comportements perfectionnistes

Les personnes à tendances perfectionnistes adoptent aussi un éventail de comportements nuisibles pour s'assurer d'atteindre leurs standards, comme la procrastination, l'évitement, la surveillance, la correction, les listes, la lenteur, etc. Ces comportements encouragent un mode de pensée perfectionniste parce qu'ils permettent de se soustraire aux événements qui permettraient de vérifier si ce mode de pensée correspond à la réalité. Ces comportements peuvent accaparer beaucoup de temps aux dépens d'autres activités importantes et même nuire aux efforts pour atteindre les standards.

Les modes de pensée perfectionnistes

Nous ciblons et interprétons souvent les événements selon nos attentes. Les personnes à tendances perfectionnistes sont portées à fixer leur attention sur les preuves de leurs manquements afin de se corriger immédiatement. Elles ont aussi des définitions extrêmes du succès et de l'échec, sans juste milieu, avec comme conséquences qu'elles se jugent elles-mêmes beaucoup plus sévèrement que les autres.

Souvent, les personnes à tendances perfectionnistes adoptent **des modes de pensée malsains** qui comprennent :

- ◇ interpréter en noir et blanc, en extrêmes, sans zones grises;
- ◇ se dire « Je devrais » et « Je dois », fixer des objectifs irréalistes pour soi et pour les autres;
- ◇ le catastrophisme et gonfler démesurément les circonstances;
- ◇ sauter aux conclusions, supposer savoir ce que pensent les autres ou penser pouvoir prédire l'avenir.