

Repenser la survalorisation de la réussite



Les personnes à tendances perfectionnistes sont portées à accorder beaucoup d'importance au succès et à l'atteinte de standards irréalistes. Elles jugent souvent leur valeur personnelle selon leur capacité à se conformer à ces standards. Ceci peut avoir un impact significatif sur l'équilibre entre les divers aspects de leur vie.

Comment la survalorisation de l'excellence affecte l'estime de soi

La plupart des personnes jugent leur valeur personnelle selon différents facteurs, dont leurs *qualités personnelles*, comme la gentillesse, la loyauté, la serviabilité, le sens de l'humour; *leurs relations* avec la famille, les amis, leur partenaire; et leurs *habiletés*, comme pouvoir réussir au travail ou à l'école, bien performer dans un sport, cuisiner ou jouer un instrument de musique. Pour elles, le bonheur est un reflet de leur niveau de réussite dans les sphères de la vie.

Les personnes à tendances perfectionnistes jugent leur valeur personnelle selon leur capacité à atteindre des standards irréalistes. Elles *surevaluent* l'importance de la réussite et de l'excellence. Elles ont peut-être d'autres intérêts, mais à la longue la place de ceux-ci dans leur vie se restreint.

Ce mode de valorisation de soi est parfois la conséquence d'un évènement de vie suivi ou non d'un renforcement positif de la part de leur entourage. Les personnes qui travaillent fort et qui réussissent sont souvent récompensées par les autres (p. ex. : compliments, bonnes notes, promotions au travail). Le succès est donc la preuve que la personne est travaillante, méticuleuse et intelligente : une personne qui a de la valeur. Les personnes perfectionnistes en viennent à croire qu'elles ont de la valeur **seulement** si elles fournissent les efforts nécessaires et réussissent à se conformer aux standards exigeants qu'elles se sont fixés.

Les conséquences de trop se fier à la réussite pour évaluer sa valeur personnelle

Parce que les personnes à tendances perfectionnistes jugent leur valeur personnelle selon leur capacité à atteindre des standards irréalistes, elles ont tendance à travailler extrêmement fort pour y arriver : un comportement qu'elles croient être très positif. Elles affirment qu'en consacrant toute leur énergie à une sphère de leur vie, elles ont de meilleures chances de réussir. En effet, leur dévouement peut leur permettre de bien performer.

Par contre, quand les personnes associent leur valeur personnelle à un seul aspect de leur vie, elles se mettent **énormément** de pression sur les épaules. C'est pourquoi il n'est pas surprenant de constater qu'elles sont **exagérément** motivées à atteindre les standards très élevés qu'elles s'imposent. De plus, elles sont souvent stressées, irritables, déprimées, anxieuses ou se sentent coupables, en plus d'avoir une faible estime de soi. Quand elles réalisent un but, elles sont habituellement soulagées, mais ne sont heureuses que peu de temps. En effet, les personnes à tendances perfectionnistes minimiseront leurs succès (p. ex. : « Ce n'est que de la chance. ») ou concluront que l'objectif était peu ambitieux (p. ex. : « N'importe qui aurait réussi. ») et donc rehausseront leurs attentes.



Confronter la survalorisation de la réussite

Nous vous invitons à réfléchir à l'importance que vous accordez à chaque sphère de votre vie selon si elle renforce ou nuit à votre valorisation de soi.



Si vous trouvez que votre estime de soi dépend trop de votre niveau de réussite, peut-être aimeriez-vous élargir vos intérêts pour acquérir plus de sources de valorisation autres que vos standards irréalistes.

Identifier les sphères de votre vie qui ont déjà été d'importantes sources de valorisation de soi, mais qui ont été reléguées à un rang inférieur. Choisissez-en une et trouvez des activités pour vous aider à recommencer.

Vous pourriez manquer de motivation pour cette activité et préférer la repousser à plus tard. Non, faites-la maintenant! Les personnes attendent souvent d'être motivées avant d'agir. Il est important de savoir que la motivation n'apparaît pas toujours d'elle-même, mais est INITIÉE par l'action. Souvenez-vous : ACTION avant MOTIVATION. Votre vie retrouvera ainsi son équilibre et un aspect ne dominera plus les autres. Enfin, votre estime de soi dépendra moins de la réussite et de l'excellence.