

DIFFERENCE ENTRE PERFECTIONNISME ET IDEAL DU MOI

Le perfectionnisme et l'Idéal du Moi sont deux notions proches mais pas équivalentes en psychanalyse :

L'IDEAL DU MOI : UN CONCEPT PSYCHANALYTIQUE STRUCTURAL

L'Idéal du Moi (Freud, puis repris différemment par Lacan) est une instance psychique, c'est-à-dire une structure interne qui fait partie du fonctionnement normal de tout sujet.

Il représente :

- L'image de ce que je devrais être,
- Un modèle intérieur d'excellence,
- Les valeurs intégrées (morales, culturelles, parentales),
- Une direction pour mon développement.

Il sert à :

- Orienter la croissance psychique,
- Donner une dimension d'aspiration, de symbolique,
- Construire des projets et des repères.

- **Tous les sujets ont un Idéal du Moi.**

- Il n'est pas pathologique en soi.

LE PERFECTIONNISME : UN SYMPTOME OU UN TRAIT

Le perfectionnisme, lui, n'est pas une structure psychique.

C'est un comportement, une attitude ou un mécanisme défensif, parfois monté en symptôme.

Il correspond à :

- La recherche compulsive d'un résultat impeccable,
- La peur de l'erreur,
- L'hyper-contrôle,
- La dépendance au regard de l'autre,
- Une pression interne excessive.

Il peut être :

- Adapté (recherche saine d'excellence),
- Ou pathologique (quand il devient tyrannique, anxieux, autodestructeur).

- Le perfectionnisme est une modalité de fonctionnement, pas une instance.

COMMENT LES DEUX SE RELIENT ?

On peut dire que :

Le perfectionnisme est une manière de répondre, souvent de façon rigide, aux exigences de l'Idéal du Moi.

Mais :

- L'Idéal du Moi est structurant ;
- Le perfectionnisme est une tentative parfois maladroite ou douloureuse de s'y conformer.

On peut avoir :

- Un Idéal du Moi élevé sans être perfectionniste,
- Un perfectionnisme excessif parce que l'Idéal du Moi est trop sévère ou parce que le Surmoi est tyrannique.

SYNTHESE

CONCEPT	NATURE	FONCTION	MANIFESTATION
IDEAL DU MOI	Instance psychique	Donne un modèle, un horizon, un idéal intérieur	Peut inspirer, orienter, structurer
PERFECTIONNISME	Trait / symptôme / défense	Répondre à l'idéal par une exigence excessive	Contrôle, peur de l'erreur, auto-critique

RESUME

L'Idéal du Moi est un modèle intérieur structurant.

Le perfectionnisme est la manière — souvent anxieuse ou rigide — qu'un sujet adopte pour essayer de coller à ce modèle.