

ETES-VOUS PERFECTIONNISTE ?

Vous pensez être perfectionniste ou l'on vous définit comme tel ?

Comment vous en assurer et comment vous libérer de cette nécessité de perfection ?

Faire preuve d'exigence envers soi-même et/ou envers les autres est une qualité, à condition que cette exigence soit justifiée et mesurée. Si votre besoin de perfection devient une obsession et a raison de vous, il se pourrait que vous soyez perfectionniste... pour le meilleur et pour le pire !

- Vous vous concentrez plus sur ce que vous n'avez pas accompli que ce que vous avez gagné ?
- D'autres personnes vous ont déjà dit que vos critères sont trop élevés ?
- Vous avez peur de ne pas pouvoir répondre à vos critères ?
- Si vous atteignez un objectif, vous avez tendance à relever à nouveau les normes ?
- Vous avez tendance à éviter ou retarder des tâches sur lesquelles vous avez peur d'échouer ?

Si les réponses à ces questions sont affirmatives, il est possible que vous ayez des traits perfectionnistes, qui, s'ils sont trop rigides, peuvent interférer sur votre style de vie et vos relations interpersonnelles.

QU'EST-CE QUI CARACTERISE UNE PERSONNE PERFECTIONNISTE ?

Une personne perfectionniste est caractérisée par l'excès de dépendance dans l'évaluation de soi : la poursuite de standards auto-imposés, personnellement exigeants dans au moins un domaine, bien que cela ait des conséquences négatives. Il peut être associé à des troubles prolongés tels que troubles alimentaires, anxiété ou dépression (Shafran et al., 2002).

Souvent considéré comme une qualité, être perfectionniste revêt pourtant des aspects tout aussi positifs que négatifs :

- 1) Vous avez tendance à vous fixer des normes personnelles élevées et cherchez sans cesse à vous dépasser.
- 2) Vous évaluez votre comportement de manière sévère et inflexible.
- 3) D'autant de vous et de vos qualités, vous ressentez le besoin de toujours plaire.
- 4) Vous avez un besoin permanent d'organisation, de précision et de contrôle.
- 5) Vous ne supportez pas l'échec et la peur d'échouer vous hante au quotidien.

Le fait d'être perfectionniste peut être subdivisé selon que la personne ait un perfectionnisme orienté vers elle-même ou vers les autres :

- **Le perfectionnisme orienté vers elle-même** qui se caractérise par la mise continuelle à l'épreuve de ses propres standards, qui ne suffisent jamais ;
- **Le perfectionnisme orienté vers les autres** dans lequel il y a tendance à imposer des normes irréalistes aux autres et à les évaluer de façon rigide ;
- **Le perfectionnisme socialement prescrit** où il y a l'idée que les autres ont des attentes élevées et irréalistes et qu'ils critiqueront et désapprouveront si les normes ne sont pas atteintes.

ORIGINE DU PERFECTIONNISME

Souvent, derrière le perfectionnisme, nous trouvons des expériences de vie caractérisées par des familles dévaluées, invalidantes, auxquelles la personne a réagi en relevant les standards, parce que c'était le seul moyen d'éviter ces critiques. Ou bien des familles sévères, centrées sur le devoir, où les attentes et les critiques parentales étaient élevées.

En tout état de cause, derrière l'aspect rigide de la perfection et des normes élevées, il y a des idées de faible valeur et/ou de non amabilité, que la personne a essayé de combler ou surcompenser à travers ces stratégies pour y faire face.

LES ASPECTS POSITIFS ET NEGATIFS DU PERFECTIONNISME

Mais le perfectionnisme n'est pas seulement négatif, quand il est fonctionnel et adaptatif, il a des conséquences positives telles que :

- Le besoin d'ordre, d'organisation, de précision qui favorisent le déroulement de ses activités ;
- Normes personnelles élevées et attentes de performance qui peuvent conduire à des succès professionnels ;
- Niveaux d'auto critique sur votre capacité à atteindre les objectifs et répondre aux normes qui favorisent la compréhension du niveau que vous pouvez atteindre.

Le perfectionnisme adaptatif est associé à une plus grande affectivité positive, moins de stress, de honte, d'anxiété et plus d'optimisme, d'orgueil et d'estime de soi. Plus de succès et de satisfaction dans l'étude.

Le perfectionnisme clinique

D'autre part, le perfectionnisme clinique ou maladatif est une manière rigide et dysfonctionnelle d'aborder les tâches à accomplir et les objectifs à atteindre : il implique des doutes quant à ses actions, préoccupations, excès d'erreurs et de relations sociales influencées par des idées perfectionnées.

Il est associé à des effets négatifs comme l'anxiété, l'hostilité et la honte, la dépression et l'humeur dysphorique, moins de succès et de satisfaction dans l'étude, moins d'affections positives, l'estime de soi et la confiance en soi plus faible et un bien-être général moindre.

COMMENT TRAITER LE PERFECTIONNISME ?

• **Motivations**

Tout d'abord, il est utile de dresser une liste des avantages et des inconvénients afin de savoir quelle est la motivation du changement. Souvent, en effet, le perfectionnisme est égocentrique (c'est-à-dire qu'on le perçoit cohérent avec ses propres besoins et désirs), mais les conséquences relationnelles et dans sa vie quotidienne peuvent être catastrophiques. Il est donc bon d'être motivé à assouplir cet aspect de sa personnalité, sinon il devient encore plus difficile d'intervenir pour changer.

• **Préparation**

Ensuite, il est utile de fixer des objectifs concrets (qui ne soient pas perfectionnistes !) qui permettront de trouver des stratégies appropriées pour les atteindre. Par exemple, "être moins strict avec soi-même" est un objectif trop général qui pourrait être opéré ainsi : "ne me critiquez pas si je sors 10 minutes plus tôt du travail" ou "me complimenter moi-même même si le risotto est trop salé".

Les objectifs doivent également être à moyen (journaliers ou hebdomadaires) et long termes (mensuels, annuels) et doivent se terminer en fonction de ses capacités et besoins.

- **Pensées**

Il est également utile de remettre en question les pensées que l'on a quand on a peur que quelque chose ne sorte de son contrôle ou que l'on puisse commettre une erreur. Commencez par noter (et notez) ces types de pensées et ensuite chercher une alternative, peut-être en vous demandant ce que ferait une personne que vous estimez, en voyant les choses de façon plus réaliste et constructive, en acceptant votre perfectionnisme ("Comment puis-je accepter d'être imparfait?").

- **Comportements**

Du point de vue du comportement, il est utile de s'exposer ensuite à des situations "imparfaites", en partant peut-être de celles qui sont moins préoccupantes pour nous, pour nous habituer à l'idée. Par exemple, commencer à laisser la serviette sur le sol peut être plus facile que de ne pas terminer un travail de bureau.

Ce comportement apportera malaise ou anxiété, qui doit être géré par des exercices de relaxation, dialogue interne fonctionnel ou tout simplement en étant avec cette émotion qui part tôt ou tard.

Si nous nous exposons à plusieurs reprises, par exemple en laissant la serviette sur le sol, nous nous habituerons progressivement à la situation et nous ne ressentirons plus l'anxiété de passer à l'exposition suivante.

QUAND FAIRE APPEL A UN PROFESSIONNEL ?

Parfois, s'investir pour se changer ne suffit pas, il y a des conditions qui exigent une aide pour sortir du piège du perfectionnisme. Si vous vous sentez submergés par la critique, que vous voyez des conséquences sur votre humeur, un niveau élevé d'activation émotionnelle et des relations interpersonnelles qui deviennent ingérables, demandez l'aide d'un professionnel, pour vous aider à comprendre quels sont les "blocages" et vous fournir les stratégies les plus utiles dans votre cas.

Et rappelez-vous toujours que ni la thérapie ni le thérapeute ne sont parfaits, mais que c'est précisément grâce aux doutes, aux imperfections qu'il est possible de flexibiliser et d'apprendre de ses erreurs, pour vivre une vie digne d'être vécue même dans l'imperfection !

Les informations publiées sur Psychologue.net ne se substituent en aucun cas à la relation entre le patient et son psychologue. Psychologue.net ne fait l'apologie d'aucun traitement spécifique, produit commercial ou service.

Bibliographie

- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/focus-on-progress-not-perfection/art-20267203>
- <https://www.healthline.com/health/perfectionism>
- https://books.google.es/books?id=oRfN8EFaUUC&pg=PT9&dq=imperfection&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwiFh-CrmZ_mAhXp8eAKHQJLBSQQ6AEIPTAC#v=onepage&q=imperfection&f=false