

LA NOTION DE PERFECTIONNISME CHEZ JUNG, FREUD, LACAN, WINNICOTT

Mise en perspective du perfectionnisme chez Jung, Freud, Lacan, et Winnicott, chacun avec sa logique propre, même si aucun n'a fait du « perfectionnisme » un concept central. Chacun l'aborde cependant à travers ses notions fondamentales (Surmoi, Persona, Idéal du Moi, faux self, etc.).

JUNG : PERSONA, OMBRE ET INFLATION DU MOI

Pour Jung, la dynamique est différente car il s'intéresse plus aux équilibres entre instances psychiques qu'à une instance normative (≠ Surmoi freudien).

a) La Persona perfectionnée

Le perfectionnisme est souvent lié à une Persona hypertrophiée : l'image sociale impeccable que l'on projette (efficacité, maîtrise, moralité élevée). La personne « parfaite » est alors suradaptée aux attentes de l'extérieur.

b) Refoulement de l'Ombre

À force de vouloir être irréprochable, on refoule :

- Les faiblesses,
- Les émotions « négatives »,
- Les impulsions.

Cela crée un déséquilibre psychique.

Chez Jung, ce n'est pas l'erreur qui est problématique, mais le déni d'une partie de soi.

c) Inflation du Moi

Certaines formes de perfectionnisme peuvent aussi venir d'une identification au Self : un Moi qui se prend pour plus qu'il n'est (idéisme rigide, quête d'absolu).

Chez Jung, le perfectionnisme = Persona trop parfaite + Ombre déniée + idéalisation du Moi.

FREUD : SURMOI, IDEAL DU MOI ET CULPABILITE

Pour Freud, le perfectionnisme est compris à travers deux axes :

a) Le Surmoi sévère

Le perfectionnisme traduit un Surmoi tyrannique hérité des exigences parentales et culturelles.

Ce Surmoi idéalise la réussite, interdit l'erreur et provoque :

- Autocritique,
- Frustration,
- Culpabilité.

b) L'Idéal du Moi

Freud décrit l'Idéal du Moi comme l'image parfaite que le sujet cherche à atteindre. Dans le perfectionnisme, cet idéal est inatteignable et garantit une tension permanente entre ce que le Moi est et ce qu'il devrait être.

Chez Freud, le perfectionnisme = Surmoi dur + Idéal du Moi irréaliste + gestion de la culpabilité.

LACAN : IDEAL DU MOI, REGARD DE L'AUTRE ET JOUISSANCE

Chez Lacan, le perfectionnisme s'inscrit dans la logique du manque et du rapport à l'Autre.

a) L'idéal du Moi (Idéal Ich)

Lacan reprend Freud mais précise :

- L'idéal du Moi est une image spéculaire, liée au stade du miroir, qui sert de modèle au sujet.
- Le perfectionnisme vient d'une aliénation dans le regard de l'Autre : je veux être l'image parfaite pour l'Autre.

b) Le Surmoi lacanien : "Jouis !"

Le Surmoi, chez Lacan, commande paradoxalement :

« Fais toujours plus ! Sois parfait ! »

Une exigence impossible qui conduit à la souffrance.

c) Objet petit a et manque

Le perfectionnisme est une tentative vouée à l'échec de combler un manque fondamental, de « faire coïncider » l'image idéale et l'être réel.

Chez Lacan, le perfectionnisme = quête d'une image idéale liée au regard de l'Autre + commandement surmoïque impossible + tentative de combler le manque.

WINNICOTT : FAUX SELF, ENVIRONNEMENT PRECOCE, BESOIN D'ETRE PARFAIT

Winnicott apporte une lecture plus relationnelle et développementale.

a) Le Faux Self

Si l'environnement (parents, institution...) exige adaptation, performance ou « bon comportement », l'enfant crée un Faux Self pour répondre aux attentes extérieures. Le perfectionnisme devient alors :

- Une stratégie pour obtenir l'amour,
- Une défense contre l'effondrement,
- Un masque qui protège le vrai self.

b) L'environnement « suffisamment bon »

L'absence d'un environnement suffisamment accueillant peut conduire au perfectionnisme comme :

- Tentative de contrôler le monde,
- Prévention du rejet,
- Réponse à des besoins parentaux non reconnus.

c) Le vrai self compromise

Le perfectionniste selon Winnicott vit souvent dans :

- La peur de décevoir,
- L'effort constant,
- La difficulté à être spontané.

Chez Winnicott, le perfectionnisme = faux self adaptatif né pour répondre à un environnement exigeant.

SYNTHESE COMPARATIVE

AUTEUR	CONCEPT CLE	COMPREHENSION DU PERFECTIONNISME
FREUD	Surmoi, idéal du Moi	Exigence morale internalisée, culpabilité et tension avec l'idéal.
JUNG	Persona, Ombre	Image sociale trop parfaite, déni des aspects refoulés.
LACAN	Idéal du Moi, Surmoi, regard de l'Autre	Aliénation dans l'image idéale, commandement surmoïque impossible.
WINNICOTT	Faux Self, environnement « suffisamment bon »	Adaptation excessive pour recevoir l'amour ; perte de spontanéité.