



Perfectionnisme (psychologie)

Le **perfectionnisme**, en psychologie¹, consiste à se comporter comme si la perfection pouvait et devait être atteinte. Sous sa forme extrême, pathologique, le perfectionniste considère toute imperfection comme inacceptable.

Mesure et définition

Hamachek décrit deux types de perfectionnisme. Les perfectionnistes *normaux* « retirent une réelle sensation de plaisir du travail exigé par un effort soutenu », alors que les perfectionnistes *névrosés* sont « incapables d'éprouver de la satisfaction parce qu'à leurs yeux, ce qu'ils font ne semble jamais assez bien pour justifier une telle satisfaction² ». Burns de son côté définit les perfectionnistes comme « des gens qui s'efforcent compulsivement et sans trêve d'atteindre des buts irréalistes et qui jugent de leur propre valeur exclusivement en termes de productivité et de performance² ».

En 1991, Hewitt et Flett ont conçu une échelle (dite *PSPS* en anglais, pour *Perfectionistic Self-Presentation Scale*) qui évalue trois stratégies de présentation de soi du perfectionniste : afficher sa propre perfection, éviter les situations où l'on pourrait apparaître imparfait, ne pas révéler les situations où l'on a été imparfait³.

En 1996, Slaney a créé l'échelle *Almost Perfect* (« Presque Parfait »), qui contient quatre variables : Standards et Ordre, Relations, Anxiété, Procrastination. Cette échelle permet de distinguer le perfectionnisme adapté du perfectionnisme mésadapté. Les perfectionnistes adaptés aussi bien que mésadaptés obtiennent des scores élevés pour Standards et Ordre, cependant les perfectionnistes mésadaptés obtiennent également des scores élevés pour Anxiété et Procrastination⁴.

Dans leur ouvrage *Too Perfect* (« Trop parfait »), Mallinger et De Wyze décrivent les perfectionnistes comme des personnalités obsessionnelles. Il ne faut pas confondre le cas de la personnalité obsessionnelle avec le trouble obsessionnel compulsif de la personnalité ; ce dernier est un trouble médical que l'on peut associer à un comportement ritualiste spécifique. Selon Mallinger et De Wyze, les perfectionnistes sont des obsessionnels qui ont besoin, pour se protéger et assurer leur propre sécurité, d'éprouver en toutes circonstances un sentiment de maîtrise. En exerçant une vigilance constante et moyennant des efforts extrêmes, ils parviennent non seulement à ne jamais décevoir et à être irréprochables, mais même à se prémunir contre des problèmes imprévus (comme une récession économique). Cette vigilance inclura parfois la surveillance constante des bulletins de nouvelles, de la météo ou des marchés financiers.

Les perfectionnistes sont souvent des bourreaux de travail incapables de se détendre, des individus qui se font des reproches durant des jours pour la moindre erreur ou un simple lapsus, la personne tellement désireuse de trouver le partenaire parfait qu'elle n'établit jamais de relation durable, celle qui procrastine, qui est capricieuse, etc. Les perfectionnistes ont tendance à être exceptionnellement sensibles aux reproches⁵.

Les perfectionnistes présentent souvent quelques-uns ou la totalité des traits de personnalité suivants : retenue émotionnelle, peur de commettre des méprises ou des erreurs, parcimonie, besoin d'être irréprochable, tendance à s'entêter ou à contredire, etc.⁵

Le perfectionnisme est l'un des seize facteurs de la personnalité identifiés par Raymond Cattell. On peut le relier à la Conscience et au Névrosisme des Big five, les cinq traits centraux de la personnalité.

En 2006, Stoeber et Otto ont passé en revue les diverses définitions et mesures du perfectionnisme. Ils ont découvert que le perfectionnisme comportait deux dimensions principales : les aspirations perfectionnistes et les préoccupations perfectionnistes. Les aspirations perfectionnistes sont associées à des aspects positifs et les préoccupations perfectionnistes à des aspects négatifs (voir plus bas). Les perfectionnistes sains obtiennent un score élevé pour les aspirations perfectionnistes et faible pour les préoccupations perfectionnistes, alors que les perfectionnistes malsains obtiennent un score élevé aussi bien pour les préoccupations que pour les aspirations perfectionnistes⁶.

Par la suite, Stoeber et ses collaborateurs améliorent leur modèle en deux facteurs⁷ :

1. Aspirations perfectionnistes :

- Les aspirations perfectionnistes se réfèrent aux aspects **positifs** du perfectionnisme. Les individus ayant des aspirations perfectionnistes fixent des **normes personnelles élevées** pour eux-mêmes et s'engagent dans une **quête d'excellence orientée vers eux-mêmes**.
- **Caractéristiques** liées:
 - Ils visent l'excellence et cherchent constamment à s'améliorer.
 - Ils sont consciencieux, travailleurs et dévoués.
 - Leurs aspirations perfectionnistes sont associées à des **résultats positifs**, tels que des stratégies d'adaptation adaptatives, des affects positifs et un bien-être subjectif plus élevé.
 - Ces individus ressentent un sentiment d'accomplissement dès lors qu'ils atteignent des résultats élevés.

2. préoccupations perfectionnistes :

- Les préoccupations perfectionnistes représentent les aspects **négatifs** du perfectionnisme. Les individus ayant des préoccupations perfectionnistes éprouvent de l'**anxiété et de la détresse** liées à leurs tendances perfectionnistes.
- **Caractéristiques** liées :
 - Ils sont **obsédés par les erreurs** et craignent l'échec.
 - Ils s'auto-critiquent sévèrement et doutent de leurs actions.
 - Leur **estime de soi est constamment dépendante de leur performance**, ce qui entraîne une détresse émotionnelle lorsqu'ils ne répondent pas à leurs normes.
 - Les préoccupations perfectionnistes sont associées à un **malaise psychologique** et à des réactions émotionnelles négatives.

- **Exemple** : un étudiant qui s'inquiète constamment de commettre des erreurs dans ses devoirs et se sent dévasté lorsqu'il obtient des notes inférieures à la perfection.

Aspects positifs

Le perfectionnisme peut pousser les gens à de grandes réalisations et fournir la motivation qui permet de persévérer face au découragement et aux obstacles. Roedell prétend que « dans sa forme positive, le perfectionnisme peut fournir l'énergie motrice qui conduit à de grandes performances. Le souci méticuleux du détail que requiert la recherche scientifique, le zèle qui pousse les compositeurs à travailler sans relâche jusqu'à ce que leur musique reproduise les sons merveilleux que l'imagination leur faisait entendre, et la ténacité des peintres qui restent à leur chevalet jusqu'à ce que leur œuvre corresponde exactement à leur dessein, tout cela résulte du perfectionnisme⁸. »

Slaney a découvert que les perfectionnistes adaptés présentaient des niveaux de procrastination plus faibles que les non-perfectionnistes. Les artistes, les scientifiques et les athlètes de haut calibre font souvent preuve de perfectionnisme. Ainsi par exemple, c'est peut-être le perfectionnisme de Michel-Ange qui l'a stimulé à produire des chefs-d'œuvre comme la sculpture de David et la Chapelle Sixtine. Chez les enfants, le perfectionnisme va [souvent] de pair avec la douance [réf. nécessaire].

Aspects négatifs

Dans sa forme pathologique, le perfectionnisme peut s'avérer très dommageable. Il peut prendre la forme de la procrastination quand il sert à reporter les tâches à plus tard (« Je ne peux pas entreprendre ce projet tant que je ne connaîtrai pas la *bonne* façon de procéder. »), et de la dépréciation de soi quand il sert à justifier une piètre performance ou à rechercher la sympathie et l'approbation d'autrui (« Je ne peux pas croire que j'ignore comment atteindre mes propres objectifs. Je dois être stupide ; comment expliquer autrement que je n'y arrive pas ? »). Au travail, le perfectionnisme est souvent caractérisé par une faible productivité, quand des individus consacrent du temps et de l'énergie aux petits détails sans importance d'un projet plus vaste, ou encore à des activités quotidiennes sans intérêt. Cela peut mener à la dépression, à l'exclusion par les collègues, et à un risque plus élevé d'accidents⁹. Adderholt-Elliott (1989) décrit cinq caractéristiques des étudiants et des enseignants perfectionnistes qui contribuent à un mauvais rendement : la procrastination, la peur de l'échec, la philosophie du « tout ou rien », la paralysie du perfectionniste et la dépendance au travail¹⁰. Dans les relations intimes, des attentes irréalistes peuvent entraîner une profonde insatisfaction des deux partenaires¹¹. Les perfectionnistes en arrivent parfois, dans la poursuite de leurs objectifs, à sacrifier les activités familiales et sociales.

Les perfectionnistes peuvent souffrir d'anxiété et d'une faible estime de soi. Le perfectionnisme est un facteur de risque pour le trouble obsessionnel compulsif, les troubles alimentaires et la dépression clinique.

Les thérapeutes essaient de s'attaquer aux pensées négatives sous-jacentes au perfectionnisme, en particulier la philosophie du « tout ou rien » en vertu de laquelle le patient croit qu'une réalisation est soit parfaite, soit inutile. Ils encouragent les patients à se fixer des objectifs réalistes et à faire face à leur peur de l'échec.

Les causes

Comme la plupart des traits de personnalité, le perfectionnisme présente généralement un caractère familial et recèle, selon certaines thèses, une composante phylogénétique¹², une transmission de génération en génération, provoquant cette manière d'être. Il se pourrait que les parents qui font preuve d'un style autoritaire combiné à un amour conditionnel contribuent au développement du perfectionnisme chez leurs enfants¹³.

Il se peut enfin que le perfectionnisme soit un héritage de notre évolution passée. Les hominidés qui éprouvaient le besoin de s'améliorer (perfectionnisme) petit à petit sur une longue période, pouvaient en effet inventer de meilleurs outils, ce qui leur procurait un avantage non négligeable pour la survie¹⁴.

Voir aussi

Bibliographie

- Monica Ramirez Basco et Marie-Luce Constant, *Y a-t-il des perfectionnistes heureux ?*, Éditeur Le Jour, Outremont, 2000, 305 p. (ISBN 2890446689)
- Frédéric Fanget, *Toujours mieux ! : psychologie du perfectionnisme*, Éditions Odile Jacob, Paris, 2008, 221 p. (ISBN 978-2-7381-2067-0)
- Agathe Kergall, *L'influence du perfectionnisme sur l'évaluation individuelle de la qualité de la vie*, Université de Bordeaux 2, 1999, 87 p. (mémoire de DEA)
- Tal Ben Shahar, *L'apprentissage de l'imperfection*, Édition Belfond, coll. « Esprit d'ouverture », 2010. (ISBN 978-2714446206)

Liens externes

- « Le perfectionnisme et les troubles anxieux » [PDF] (<http://spers.ca/wp-content/uploads/2013/08/Perfectionism-and-Anxiety-Disorders-F.pdf>) (article d'Isabelle Boivin et André Marchand, in *Revue québécoise de psychologie*, vol. 17, n^o 1, 1996, p. 125-154)
- « Le perfectionnisme : Aspects conceptuels et cliniques » [PDF] (<https://ww1.cpa-apc.org/Publications/Archives/PDF/1996/June/TODOROV.PDF>) (article de Christo Todorov et Andrée Bazinet, in *Revue canadienne de psychiatrie*, vol. 41, juin 1996, p. 291-298)

Notes et références

(en) Cet article est partiellement ou en totalité issu de l’article de Wikipédia en anglais intitulé « Perfectionism (psychology) » ([https://en.wikipedia.org/wiki/Perfectionism_\(psychology\)?oldid=168174144](https://en.wikipedia.org/wiki/Perfectionism_(psychology)?oldid=168174144)) » (voir la liste des auteurs ([https://en.wikipedia.org/wiki/Perfectionism_\(psychology\)?action=history](https://en.wikipedia.org/wiki/Perfectionism_(psychology)?action=history))).

- ↑ À distinguer du perfectionnisme au sens philosophique [lire en ligne (<http://study.stanley-cav>

- ell.org] (page consultée le 28 août 2009)].
2. (en) Cité par Wayne D. Parker et Karen K. Adkins, « *Perfectionism and the gifted* », dans *Roeper Review*, vol. 17, n° 3 (1994), p. 173-176.
 3. (en) Etienne Benson, « *The many faces of perfectionism* », dans *Monitor on psychology*, vol. 34, n° 10 (novembre 2003) [lire en ligne (<http://www.apa.org/monitor/nov03/manyfaces.html>) (page consultée le 5 novembre 2007)].
 4. (en) Jason A. McGarvey, « *The Almost Perfect Definition* », dans *Research/Penn State*, vol. 17, n° 3 (septembre 1996) [lire en ligne (<http://www.rps.psu.edu/sep96/almost.html>) (page consultée le 5 novembre 2007)].
 5. (en) Allan E. Mallinger et Jeannette De Wyze, *Too Perfect: When Being in Control Gets Out of Control*, Ballantine Books, New York, 1992.
 6. (en) Joachim Stoeber et Kathleen Otto, « *Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges* », dans *Personality and Social Psychology Review*, vol. 10, n° 4 (2006), p. 295-319 [lire en ligne (<http://intl-psr.sagepub.com/cgi/reprint/10/4/295>) (page consultée le 5 novembre 2007)].
 7. (en) Joachim Stoeber et Lavinia E. Damian, « *Perfectionism in Employees: Work Engagement, Workaholism, and Burnout* », dans *Perfectionism, Health, and Well-Being*, Springer International Publishing, 2016, 265–283 p. (ISBN 978-3-319-18582-8, DOI 10.1007/978-3-319-18582-8_12 (https://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_12), lire en ligne (https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_12)).
 8. (en) Wendy C. Roedell, « *Vulnerabilities of highly gifted children* », dans *Roeper Review*, vol. 6, n° 3 (1984), p. 127-130 [lire en ligne (http://www.geniusdenied.com/Articles/Record.aspx?rid=11179&NavID=13_23) (page consultée le 5 novembre 2007)].
 9. (en) « *Perfectionism: Impossible Dream* », dans *Psychology today*, mai-juin 1995 [lire en ligne (<http://www.psychologytoday.com/articles/pto-19950501-000002.html>) (page consultée le 5 novembre 2007)].
 10. (en) Miriam Adderholt-Elliot, « *Perfectionism and Underachievement* », dans *Gifted Child Today*, vol. 12, n° 1 (1989), p. 19-21.
 11. (en) Colin Allen, « *The Perfectionist's Flawed Marriage* », dans *Psychology Today*, mai-juin 2003 [lire en ligne (<http://www.psychologytoday.com/articles/pto-20000226-000001.html>) (page consultée le 5 novembre 2007)].
 12. (en) Federica Tozzi, Steven H. Aggen, Benjamin M. Neale et al., « *The Structure of Perfectionism: A Twin Study* », dans *Behavior Genetics*, vol. 34, n° 5 (2004), p. 483-494 [présentation en ligne (<http://www.springerlink.com/content/l20p1647m7457457/>) (page consultée le 14 février 2008)].
 13. (en) Jennifer R. Castro et Kenneth G. Rice, « *Perfectionism and Ethnicity: Implications for Depressive Symptoms and Self-Reported Academic Achievement* », dans *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, vol. 9, n° 1 (2003), p. 64-78 [lire en ligne (http://faculty.uml.edu/darcus/47.512/assign/castro_rice.pdf) (page consultée le 5 novembre 2007)].
 14. (en) John R. Skoyles, « *The Evolutionary Psychology of Perfectionism* », dans *Psychology*, vol. 10, n° 54 (1999) [lire en ligne (<http://psycprints.ecs.soton.ac.uk/archive/00000689/>) (page consultée le 5 novembre 2007)].