

## LE PERFECTIONNISME POUR LES PROFESSIONNELS

### Un atout ou un piège pour les professionnels ?

Le perfectionnisme est souvent considéré comme une qualité dans le monde professionnel. En effet, les personnes perfectionnistes ont tendance à être très exigeantes envers elles-mêmes et à fournir un travail de qualité. Elles sont souvent très organisées, méticuleuses et attentives aux détails. Ces qualités peuvent être très appréciées dans de nombreux métiers, en particulier dans les domaines où la précision et l'exactitude sont primordiales, comme dans le secteur financier.

Cependant, le perfectionnisme peut également être un piège pour les professionnels. D'un point de vue psychologique, le perfectionnisme peut être source de stress et d'anxiété. Les personnes perfectionnistes craignent souvent l'**échec** et peuvent avoir du mal à accepter leurs erreurs. Elles peuvent également avoir des attentes irréalistes envers elles-mêmes et envers les autres, ce qui peut entraîner des conflits et des tensions au sein de l'équipe.

### Les risques liés au perfectionnisme

De plus, le perfectionnisme peut parfois conduire à une perte de temps et d'efficacité. Les personnes perfectionnistes peuvent attendre longtemps les conditions parfaites avant de passer à l'action et passent en mode « **procrastination** ». Elles peuvent également peaufiner des **détails** qui n'ont pas d'importance majeure, au détriment des tâches plus importantes. Ainsi qu'avoir du mal à **déléguer** des tâches à d'autres personnes, car elles ont peur que le travail ne soit pas fait selon leurs standards élevés.



Des standards élevés qui leur font croire qu'elles seront bien mieux acceptées en tant que personne par les autres, si le résultat est là. Malheureusement, cela a un prix ; celui de son estime de soi, car ce n'est jamais assez bon, assez bien, assez parfait. La valeur que la personne perfectionniste se donne est donc directement dépendante de la reconnaissance de l'Autre et de son non-échec.

## Comment gérer le perfectionnisme au travail ?

Voici quelques conseils pour gérer le perfectionnisme au sein de l'entreprise :

- Encourager les employés à accepter leurs erreurs et à apprendre de celles-ci. Il est important de créer un environnement de travail où les erreurs sont considérées comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme des échecs. Les managers peuvent encourager cette attitude en donnant des feedbacks constructifs et en reconnaissant les efforts des employés, même s'ils ne sont pas toujours couronnés de succès. L'attention n'est pas mise uniquement sur le résultat, mais aussi sur le processus.
- Fixer des objectifs réalistes et atteignables pour éviter la frustration et le découragement. Les personnes perfectionnistes ont souvent des attentes très élevées envers elles-mêmes et peuvent se décourager si elles n'atteignent pas leurs objectifs. Il est donc important de fixer de véritables objectifs ; la méthode SMART (Spécifique-Mesurable-Atteignable-Réaliste-Temporel) peut être une approche pour y parvenir.
- Favoriser la communication et l'écoute au sein de l'équipe pour éviter les conflits. Les personnes perfectionnistes peuvent avoir des attentes irréalistes envers les autres et peuvent être enclines aux conflits si ces attentes ne sont pas satisfaites. Il est donc important de favoriser la communication et l'écoute au sein de l'équipe pour éviter les conflits. La communication dite « non violente » est ainsi à privilégier afin de maintenir une relation respectueuse tout en s'affirmant. Se mettre des limites en disant « non » est un autre moyen de respecter ses priorités et besoins.
- Enfin, encourager les employés à prendre du recul et à lâcher prise pour éviter le burn-out. Le perfectionnisme peut être épuisant, tant sur le plan physique que mental. Optez plutôt pour l'approche dite « optimaliste » qui vise la poursuite de l'excellence (lecture : Tal Ben Shahar The pursuit of perfect) :

| Le Perfectionniste           | L'Optimaliste                               |
|------------------------------|---------------------------------------------|
| Parcours en ligne droite     | Parcours en spirale                         |
| Peur de l'échec              | Apprentissage à partir de l'échec           |
| Concentré sur la destination | Concentré sur le parcours et la destination |
| Angle du tout-ou-rien        | Approche complexe et nuancée                |
| Attitude défensive           | Ouvert aux opinions extérieures             |
| Attitude tatillonne          | Recherche des bénéfices éventuels           |
| Dur                          | Indulgent                                   |
| Rigide, statique             | Adaptable, dynamique                        |

## **Conclusion**

Le perfectionnisme peut être un atout pour les professionnels s'il est géré de manière appropriée. Il est important de prendre en compte les aspects psychologiques du perfectionnisme pour éviter qu'il ne devienne un piège pour les employés et pour l'entreprise. En suivant ces conseils, les managers, le personnel des ressources humaines et les dirigeants peuvent aider leurs employés à tirer parti de leur perfectionnisme tout en évitant ses pièges.