

LE PERFECTIONNISME

par Christophe THUILLIER

« Le perfectionnisme est un redoutable ennemi de la vie psychique. Il est responsable de la quasi-totalité des burn-out et d'un bon nombre de dépressions. Il nous pousse à la honte et à l'autodénigrement, nous enjoint de courir sans cesse après des buts imaginaires, et ses injonctions intériorisées nous parlent en un constant dialogue intérieur, sapant notre confiance en soi et élargissant notre faille narcissique...

Aux yeux de notre perfectionniste intérieur comme du perfectionniste extérieur mis en place par les exigences d'une société basée sur la compétition, tous nos efforts ne seront jamais « assez ». Dans son analyse du modèle de la vulnérabilité comme une libération du courage d'être et d'oser qui se vit au sein même de nos limitations, Brené Brown, chercheuse en travail social, se livre à une critique en règle de ce parasite psychique de première catégorie ! Tout d'abord, et contrairement à ce que l'on s'imagine, le perfectionnisme « diffère de la recherche de l'excellence. Le perfectionnisme n'a rien à voir avec la croissance et l'épanouissement harmonieux.

Le perfectionnisme est un mouvement défensif. Il fait croire qu'en agissant parfaitement et en ayant l'air parfait, on peut minimiser ou éviter la souffrance du reproche, du jugement et de la honte ».

Autre croyance à réviser : « Le perfectionnisme n'a rien à voir avec le fait de devenir meilleur. L'essence du perfectionnisme est de tenter d'obtenir l'approbation d'autrui. La plupart des perfectionnistes ont grandi en étant loués pour leurs comportements et leurs accomplissements (diplômes, manières, obéissance aux règles, apparence, performances sportives).

Quelque part en chemin, ils ont adopté ce dangereux et débilitant système de croyances : “Je suis ce que j'accomplis et la manière dont je l'accomplis. Faire plaisir. Accomplir. Parfaire.” » En réalité et à l'inverse de ce que l'on nous raconte, « le perfectionnisme n'est pas la clé du succès. Au contraire, les recherches montrent que le perfectionnisme freine l'accomplissement. Le perfectionnisme est corrélé avec la dépression, l'anxiété, la toxicomanie, la paralysie affective et les occasions manquées ».

En définitive, le perfectionnisme apparaît comme étant une forme subtile de la honte. S'il constitue un piège redouté, c'est parce qu'il représente « un système de croyances addictif et autodestructeur qui alimente principalement cette pensée : “Si j'ai l'air parfait et que je fais tout parfaitement, je peux éviter ou atténuer les sentiments douloureux de honte, de jugement et de reproche”.

Le perfectionnisme est autodestructeur tout simplement parce que la perfection n'existe pas. C'est un but inaccessible. » Bref : s'il nous faut renoncer à notre inféodation à ce système de pensée asservissant, c'est parce que le perfectionnisme est une arnaque ! La seule manière de se libérer de ce chantage perpétuel consiste à sortir volontairement du cercle en renonçant à être parfait, pour n'en devenir que plus complet... »

Issu du livre « découvrir et accueillir sa part d'ombre »