

Qu'est-ce que le perfectionnisme ?



Le perfectionnisme est la croyance selon laquelle tout doit être parfait en permanence. Un perfectionniste (se) fixe des objectifs irréalistes et se sent anéanti lorsqu'ils ne sont pas atteints. Le perfectionnisme est différent de l'ambition. Une personne ambitieuse se fixe des objectifs élevés mais réalistes.

Être perfectionniste

versus

Être ambitieux.se

- Croire que tout doit être parfait en permanence
 - Passer un temps excessif sur des problèmes peu importants
 - Fixer des normes impossibles de réussite et se sentir contrarié.e quand elles ne sont pas atteintes
 - Être motivé.e par la peur de l'échec, de la critique, ou du rejet
 - Se voir uniquement de manière extrême, ex. : comme parfait ou nul.
- Comprendre que certaines situations exigent la perfection, et d'autres non
 - Concentrer son temps sur les problèmes les plus importants
 - Fixer des objectifs ambitieux mais réalisables, et se sentir satisfait quand ils sont atteints
 - Être motivé.e par la perspective de succès et d'accomplissement
 - Se voir de manière équilibrée, avec à la fois des forces et des faiblesses.

Les défis du perfectionniste

- Difficultés à prendre des décisions, puis remise en question ou regret des décisions.
- Difficultés d'engagement, par exemple dans les relations ou le choix de carrière.
- Fixer des objectifs sans cesse plus élevés et dévaloriser les objectifs déjà atteints.
- Éviter les risques et les nouvelles expériences par peur de l'échec.
- L'estime de soi dépend du respect d'objectifs impossibles.

À savoir

- Le perfectionnisme contribue à des problèmes tels que la procrastination, le stress, l'anxiété et la dépression.
- Il est possible d'être perfectionniste dans un domaine de la vie mais pas dans d'autres.

Exemples de phrases d'un perfectionniste

- « Si ce n'est pas parfait, ça ne vaut même pas la peine d'être fait. »
- « Je parle 5 langues mais je n'ai aucun mérite »
- « Il faut que je me challenge davantage dans cette activité (sport, etc.), c'est trop facile »
- « Je ne veux pas me contenter d'être bon comme les autres, je veux être le meilleur »