

Les pièges du perfectionnisme

Est-ce que les pensées suivantes te sont familières ? « *Je dois plaire à tout le monde.* », « *Je dois toujours terminer ce que j'ai commencé.* », « *Je ne dois pas désappointer personne.* », « *Je veux que tout le monde m'aime.* » et « *Je dois tout réussir à la perfection.* » Si tu te reconnais, tu as peut-être tendance à être perfectionniste.

Le perfectionnisme n'est pas une maladie et encore moins une maladie héréditaire. Alors, dans ce cas, pourquoi se retrouve-t-on un jour obsédé par la perfection ? Selon les chercheurs, le perfectionnisme serait le résultat de notre apprentissage social observé au cours de notre enfance : pressions familiales, personnelles et sociales.

Les pièges qui guettent le perfectionniste sont nombreux, en voici quelques-uns :

- Amplifier les buts qui n'ont pas été atteints et minimiser ceux réalisés.
- Ne prendre jamais le temps de savourer ses succès et réussites.
- Toujours mettre ses buts (ex : ses études) en priorité, même si le besoin de se divertir, de sortir, de se changer les idées se fait sentir.
- Refaire plusieurs fois certaines choses pour atteindre la perfection

Les perfectionnistes sont des gens qui ont tendance à faire plusieurs choses à la fois et qui veulent les réaliser dans un espace de temps très réduit. Ces personnes sont très performantes mais elles sont aussi des personnes très prônes aux problèmes liés au stress.

Ces obsédés de la perfection doutent constamment d'eux-mêmes. Ils ou elles éprouvent de la difficulté à prendre des risques étant donné leur peur de l'échec et d'être imparfait. Les perfectionnistes oublient que l'échec est normal, nécessaire et même parfois, souhaitable pour pouvoir apprendre.

Que faire pour modifier ce trait de personnalité :

- Fixe-toi des standards raisonnables au lieu de vouloir toujours être le meilleur, le plus intelligent ou le plus performant.
- Apprend à dire NON.
- Place des priorités à l'intérieur de tes activités en donnant du temps à chacune.
- Apprends à exprimer ta colère au lieu de la réprimer. Tu n'as pas à être joyeux, heureux et souriant en tout temps.

Si tu observes chez toi des tendances perfectionnisme, dis-toi que tu n'es pas seul. En effet, des études démontrent que 50% de la population sont dans le même bateau !

Mettre fin au perfectionnisme

La perfection n'est pas de ce monde, dit-on. Pourtant, nous sommes nombreuses à y aspirer et à traquer les plus petits défauts, en nous et chez les autres. Car le perfectionnisme va beaucoup plus loin que le désir naturel de bien faire son travail. Êtes-vous trop perfectionnistes? Heureusement, ça se soigne! Il s'agit de le reconnaître et de vouloir changer en s'aidant des conseils qui suivent.

Alain s'impatiente. Voilà une demi-heure qu'il attend Julie. Avait-elle vraiment besoin de repasser son pantalon? Comme chaque soir, Pierre, lui, s'attarde au laboratoire: il a un rapport à vérifier. Très bien, sauf que ce travail a déjà été fait par Diane et Ginette. Nous connaissons toutes de ces personnes tellement perfectionnistes qu'elles mettent parfois notre patience à rude épreuve. À moins que vous ne fassiez vous-mêmes partie du club... Si vous soupçonnez que le désir d'être parfait vous complique la vie -ou empoisonne celle des autres autour de vous-, vous devez d'abord reconnaître les comportements qui découlent de votre perfectionnisme. Puis, il faut identifier les raisons qui vous poussent à agir de la sorte, pour ensuite commencer à vous guérir de cette compulsions à la perfection!

Mais bien faire votre travail et essayer d'éviter les erreurs, de même qu'avoir le souci du détail et être consciencieux font-ils de vous des perfectionnistes? Faudrait-il que vous cessiez de voir vos erreurs et celles des autres, et que vous renonciez à apprécier toute compétence? Pas nécessairement. Car ces comportements dénotent une volonté d'exceller tout à fait normale. Toutefois, certaines personnes entretiennent inconsciemment la conviction que toute erreur, quelle qu'elle soit, est inacceptable.

Au fond, ce qui vous fait pencher du côté des «trop» perfectionnistes, c'est lorsque vous vous dites, de manière consciente ou pas:

- Si je fais toujours de mon mieux, je peux éviter les erreurs, les oublis et les mauvaises décisions.
- Je ne dois absolument pas faire d'erreurs, car elles démontreraient que je ne suis pas assez compétente.
- En étant parfaite, je m'assure l'admiration des autres. Ils n'auront aucune raison de me critiquer ou de me rejeter.
- Ma propre valeur dépend de mon degré d'intelligence et de ma performance.

Il importe de faire la distinction entre le perfectionnisme et une saine volonté d'exceller. Quand vous voulez accomplir vos tâches avec compétence et que ce désir ne vous empêche pas d'être souples, alors vous pouvez en déduire que votre comportement n'a rien d'exagéré. Le perfectionnisme, par contre, entraîne une attitude rigide, un comportement destructeur et contraignant. Et quand votre volonté de réussir est saine, vous retirez généralement du plaisir à bien faire votre travail et à voir votre compétence reconnue. Alors que le perfectionnisme vous donne souvent le sentiment que ce que vous faites est pénible.

Gabrielle, qui avait joué du piano durant son enfance, a décidé de s'y remettre. Mais son perfectionnisme est en train de tuer le plaisir qu'elle pourrait éprouver à pratiquer son art. «Je me rends compte que je suis tendue, même quand je suis seule en train de m'exercer. Je me tourmente parce que je ne progresse pas assez rapidement. Je sais que j'ai des aptitudes pour la musique et que les autres diraient que je joue bien, mais je n'ai jamais le sentiment de maîtriser mon instrument. Même quand je joue vraiment bien une pièce, une seule fausse note peut gâcher tout mon plaisir: pour moi, c'est un échec.»

Un autre facteur qui peut vous aider à faire la différence entre le désir d'exceller et le perfectionnisme est votre capacité à évaluer de manière rationnelle l'importance à accorder à chacune de vos tâches. Si on est chirurgienne ou pilote d'avion, par exemple, on ne peut se permettre aucune défaillance au travail. On doit prendre le temps de bien se préparer, de recevoir une formation adéquate avant d'exercer une profession qui demande de la précision et de la minutie. Par contre, quand vient le temps de préparer un repas ou de choisir des vêtements pour une sortie, une petite erreur n'est pas dramatique, ni pour une chirurgienne ni pour une pilote d'avion!

Le tableau suivant permet de trouver en résumé les critères qui permettent de différencier le perfectionnisme normal du perfectionnisme pathologique.

Perfectionnisme normal	Perfectionnisme pathologique
Standards d'excellence qui sont personnellement ou humainement possible à atteindre.	Standards d'excellence qui sont personnellement ou humainement impossibles à atteindre.
Objectifs qui ont une valeur socioculturelle importante.	Objectifs qui conservent une valeur socioculturelle mais qui présentent déjà des éléments idiosyncrasiques marqués.
Sens de la proportion, priorité pour l'essentiel sans négliger l'importance des détails.	Sens de la proportion perturbé, préoccupation excessive pour les détails au détriment de l'essentiel (minimisation de l'essentiel).
Flexibilité des exigences perfectionnistes selon le contexte ou l'importance de l'activité.	Inflexibilité, rigidité de la démarche perfectionniste avec peu ou sans considération pour le contexte ou l'importance de l'activité.
Autocritique et doute raisonnable qui permettent la détection des erreurs possibles et de leur contrôle; acceptation de ses propres imperfections.	Dévaluation sévère de soi-même aux moindres erreurs vécues comme un échec; doute quasi obsessionnel sur la qualité et la finition de la performance; incapacité d'accepter ses limites.
Prévalence des émotions et des expériences positives (satisfaction, joie, plaisir, estime de soi-même).	Prévalence des émotions et des expériences négatives (insatisfaction, anxiété, honte et culpabilité, peur excessive de l'échec, estime de soi conditionnelle à la performance, sensibilité de rejet).
Pensée qui peut réconcilier deux principes ou idées contradictoires.	Pensée privilégiant les oppositions absolues : tout ou rien, mal ou bien, noir ou blanc.
Les conventions sociales sont intégrées avec la spontanéité et le sens du compromis	Les conventions sociales sont vécues comme des impératifs contraignants (des «il faut»).
Estimation réaliste de la probabilité des événements négatifs dans le but de les prévenir.	Surestimation de la probabilité d'occurrence des événements négatifs et de leur durée.

La performance à tout prix

Le perfectionnisme établit des standards tellement élevés qu'ils sont impossibles à atteindre et donne ainsi lieu à la formulation d'objectifs qui eux aussi ne peuvent être atteints. De plus, le perfectionniste perçoit sa valeur personnelle entièrement en terme de sa productivité, sa performance et ses résultats.

En plus de vous mettre énormément de pression sur les épaules, le perfectionnisme peut vous amener à adopter des comportements dont les effets négatifs pèsent plus lourd que la satisfaction que vous éprouvez à éviter les erreurs. En voici quelques-uns :

Je commence ça... demain! Quand on est perfectionniste, on a souvent du mal à terminer un travail, voire même à le commencer! On a tendance à le remettre à plus tard parce que, quand tout doit être fait à la perfection, toutes les tâches paraissent énormes.

«Il faut que je me force pour travailler» Quand on est obsédée par la perfection, on arrive difficilement à «accoucher» d'un travail. On tape et retape le même paragraphe, on remet toujours nos décisions en question. Laisser aller un travail avant qu'il ne soit absolument parfait? Mais c'est trop dangereux! Voilà pourquoi ces personnes souvent ne respectent pas les délais fixés, même si elles ont eu tout le temps qu'il faut pour effectuer un bon travail.

Encore un petit détail et c'est complet. Quand on ne se permet aucune erreur, on devient extrêmement minutieux. Ainsi, si on doit présenter un exposé ou un rapport écrit, on aura tendance à mettre beaucoup plus d'information qu'il n'est nécessaire, car on ne peut pas départager ce qui est important de ce qui l'est moins. Et on ne peut pas courir le risque de laisser tomber un renseignement de crainte que les autres pensent qu'on n'était pas suffisamment informée.

Je le garde au cas où... Certaines perfectionnistes ont de la difficulté à se défaire des objets qu'elles possèdent. Elles ont peur de se débarrasser de choses dont elles pourraient avoir besoin plus tard et sont paralysées par leur incapacité à établir des priorités. Prenons l'exemple de Francine, une avocate dans la jeune trentaine, mère d'un enfant. Quand elle choisit un nouvel appartement, Francine prévoit toujours une pièce de plus qu'elle veut aménager en bureau de travail. Cette pièce supplémentaire serait éventuellement meublée d'un canapé-lit et pourrait ainsi, à l'occasion, se transformer en chambre d'amis. Une idée brillante. Mais chaque fois, le même scénario se répète. Dès le jour du déménagement, la pièce sert d'entrepôt pour les boîtes que Francine n'a pas le temps de défaire tout de suite. Avec le temps, des livres et des magazines s'empilent dans la pièce, des boîtes viennent s'ajouter à d'autres boîtes, des dossiers désuets (d'anciens travaux scolaires datant de plusieurs années) attendent qu'on les élimine... Résultat: lorsque des amis viennent visiter, ils doivent se contenter du canapé du salon!

Pourtant, Francine sait qu'elle doit faire du ménage dans ce fouillis. Mais ces journaux, ces revues et ces livres, Francine jure avoir l'intention de les lire... dès qu'elle en aura le temps. Elle garde également de vieilles lettres (comment trier dans tous ces beaux souvenirs?), des bocaux remplis de boutons et des sacs de vêtements un peu défraîchis parce que, dit-elle, «on ne sait jamais quand cela pourrait servir». Devoir choisir entre ce qui est encore bon et ce qui ne l'est plus est une source de stress qui accable Francine. Sans parler de la frustration de ne jamais avoir sa fameuse chambre d'amis...

Ce n'est pas de ma faute! Les personnes perfectionnistes font tout pour éviter les erreurs. Quand, par malheur, elles en laissent passer une, elles peuvent avoir du mal à le reconnaître calmement, même si leur faute saute aux yeux, et même si leur erreur est bénigne. Souvent, elles adoptent une attitude défensive et utilisent des «oui, mais», des «par contre», des excuses et des justifications qui enrobent si bien l'aveu de l'erreur que leurs interlocuteurs ont peine à le reconnaître. Et même quand elles admettent leur faute, les personnes perfectionnistes semblent dire qu'en fait, elles avaient... en partie raison.

Il est bien, mais... Non seulement les perfectionnistes sont-elles exigeantes envers elles-mêmes, mais elles ont également tendance à accepter difficilement les défauts des autres. Même les objets et les événements doivent être impeccables pour nous donner pleine satisfaction. Si le jour de notre anniversaire tout se déroule harmonieusement, sauf l'appareil-photos qui a été oublié, ce détail peut suffire à gâcher la journée. Alors quand il s'agit de personnes. La perfectionniste recherche le partenaire idéal et elle ne peut s'empêcher d'être dérangée par les imperfections qu'elle découvre inévitablement chez son amoureux, ses amis ou ses collègues de classe, en fait, chez toutes les personnes qui croisent notre route.

Bref, le perfectionnisme amène chez la personne un sentiment d'insatisfaction mais aussi de l'anxiété, de la confusion, de l'épuisement émotionnel, des sentiments de honte et de culpabilité ainsi qu'une dévalorisation de soi-même.

La perfection n'est pas de ce monde

L'ironie ou le drame plutôt, c'est que tous ces efforts pour être parfaite ne permettent pas d'apporter ce que la personne perfectionniste recherche. Elle veut se mériter des éloges et éviter les critiques, mais, la plupart du temps, son comportement nuit à ses relations personnelles et professionnelles et lui fait vivre dans un état de tension continuel. Mais perfectionniste un jour ne veut pas dire perfectionniste toujours. Il est possible de changer. Il s'agit d'abord d'affronter les peurs qui la pousse à vouloir être parfaite dont, entre autres, la peur de ne pas être aimée et la crainte du ridicule. Pourtant, c'est tout le contraire. On a du respect pour une personne qui est capable d'admettre ses erreurs, alors qu'on n'éprouve pas beaucoup de sympathie pour «la petite parfaite», celle qui prétend tout savoir. Une attitude perfectionniste n'attire pas l'estime des gens. Il est bon de se le rappeler à l'occasion.

Voici un petit exercice : la prochaine fois que vous serez dans l'erreur, admettez-le, tout simplement. Sans expliquer pourquoi vous avez fait l'erreur et sans dire que tout le monde aurait réagi de la même manière dans les mêmes circonstances. Sans dire, non plus, qu'au fond vous aviez raison mais qu'on vous a mal comprise. Il s'agit d'admettre en toute simplicité: Je me suis trompée.» Et combien d'amis avez-vous perdu à cause de cet aveu? Aucun, probablement. Le remède est efficace: la première fois que vous vous donnez la permission de vous tromper, de l'avouer, vous vous sentirez libérer de l'emprise du perfectionnisme.

Je mourrais de honte si...

Vous évitez certaines activités par peur du ridicule? Il faudrait alors vous demander si vos craintes ne vous empêchent pas de développer pleinement votre potentiel ou de vraiment profiter de la vie. Si vos peurs ont effectivement un effet sur notre qualité de vie, vous gagneriez beaucoup à vous exposer systématiquement aux situations que vous appréhendez. Vous pouvez le faire petit à petit, s'il le faut, mais vous devez vous y mettre dès maintenant. Par exemple: vous n'avez jamais présenté un exposé devant un groupe parce que l'idée même vous effraie? À la prochaine occasion, pourquoi ne pas intervenir en posant des questions? Il n'est pas nécessaire non plus d'avoir quelque chose de brillant à dire: l'important est de parler. Il faut vous encourager en vous disant que ce n'est pas grave si votre nervosité se voit ou si vous faites une gaffe. Vous devenez un être humain authentique, avec sa fragilité et sa vulnérabilité.

Cesser le contrôle

Le désir de perfection est, en fait, un besoin de tout contrôler. Si vous êtes pris dans l'engrenage du **perfectionnisme**, vous pouvez vous en libérer en adoptant les attitudes suivantes:

Confronter vos pensées

Que vous ayez à rédiger un travail, à peindre le salon ou à préparer un repas pour des invités, si vous êtes perfectionnistes, vous avez tendance à être envahi, plus ou moins consciemment, par des pensées comme: *«Je ne pourrais pas supporter que mon travail soit moins réussi que celui de Sophie ou de Maryse.» «Ce serait épouvantable si quelqu'un voyait un défaut.» «Il faut que ce soit le meilleur repas qu'ils aient jamais mangé.»*

Si vous vous reconnaissez dans ces petites pensées autodestructrices, il faut savoir que:

- vous avez choisi d'avoir ces pensées;
- elles mettent un frein à vos chances de bonheur;
- vous pouvez commencer à effectuer des changements significatifs dès maintenant.

Faire le ménage.

Un autre bon moyen de dire adieu au perfectionnisme est d'organiser tous les aspects de votre vie d'une manière rationnelle, depuis notre façon de vous exprimer verbalement jusqu'à votre cadre de vie. Et quand vous vous apercevez que le perfectionnisme prend le dessus, vous devez vous rappeler à quel point il vous ralentit dans l'exécution de vos tâches, petites ou grandes. Par exemple: vous avez tendance à ajouter trop de détails dans vos travaux ou vos exposés, vous vous corrigerez en prenant l'habitude de tracer d'abord les grandes lignes du sujet que vous avez à traiter. Ou encore, si vous accumulez tellement d'objets qu'ils vous encombrant, vous pourriez essayer de les éliminer petit à petit en vous demandant si vous en avez vraiment besoin. Combien de fois avons-vous utilisé toutes ces choses que vous gardez «*au cas où*»? Parfois, vous ramassez en vous disant: «*Un bon jour, je lirai ce magazine. Je réparerai ce grille-pain.*» Vous vous donnez bonne conscience, en quelque sorte, en rationalisant ainsi. Mais vous vous mentez à vous-mêmes. Pourquoi ne pas admettre que vous ne ferez jamais toutes ces choses? Cette constatation peut être dérangeante, mais c'est mieux que de vivre avec une pile d'objets encombrants et inutiles.

Se fixer des objectifs réalistes.

Vous ne vous décidez pas à commencer un travail parce qu'il se doit d'être parfait? Au lieu d'aspirer à obtenir la note «A +», vous pourriez vous contraindre à accomplir votre tâche comme si nous vouliez obtenir une note «B -». Il est étonnant de voir la somme de travail que vous abattez quand vous êtes dans cet état d'esprit, de même que sa qualité. Certaines d'entre vous auraient peut-être avantage à vous imposer plusieurs petits exercices pour apprendre à vous contenter d'un «B -». Donnez-vous un temps limite pour faire votre introduction. Le magasinage, l'entretien de la maison, la peinture, la cuisine, l'aménagement paysager sont autant de tâches que vous pouvez exécuter plus rapidement. Vous serez peut-être un peu frustré parce que vous ne vous démarquerez pas de la moyenne, mais la satisfaction d'avoir accompli quelque chose vaut largement ce petit inconvénient. Et quand vous aurez à effectuer un travail important, vous aurez le temps et l'énergie pour bien le faire.

Réorganiser votre temps.

En plus d'essayer de changer votre attitude, vous pouvez aussi tenter de réorganiser votre façon de travailler. La plupart des gens sont plus productifs quand ils accomplissent leur travail en de courtes périodes bien structurées. Alors que, si vous y consacrez de très longues périodes et que vous ne vous imposez pas de limite de temps, vous avez l'illusion que rien ne vous presse et que vous pouvez vous attarder à fignoler le moindre petit détail. L'idéal serait donc de répartir un travail en blocs de deux heures, en prévoyant des moments de pause. S'il faut rassembler du matériel ou aiguiser des crayons, on le fait avant. Au cours de ces deux heures, on ne change pas de tâche, même si on ne règle pas chaque détail, et on travaille toujours au même endroit. Si notre esprit

vagabonde, on se lève et on attend d'être de nouveau capable de se concentrer avant de s'asseoir. Enfin, on arrête à l'heure prévue, même si on n'a pas terminé: on prévoit alors un autre bloc de deux heures pour continuer. Et, surtout, on n'oublie pas de se féliciter pour tant de discipline. À mesure que vous expérimenterez cette méthode, vous vous rendrez compte que vous êtes de plus en plus productif. Vous accomplirez davantage en quelques périodes de deux heures par jour qu'en une longue journée de huit ou neuf heures non planifiée, et la qualité de notre travail sera tout aussi bonne qu'avant. Et en prime, il vous restera plus de temps pour vous organiser et vous éprouverez un regain d'enthousiasme.

Fini les critiques.

La plupart d'entre vous avez sûrement déjà constaté que les critiques n'aident pas tellement les autres à s'améliorer. Par contre, elles augmentent votre frustration et détériorent vos relations. Pour vous corriger de cette mauvaise habitude, vous devez être davantage conscient que vous le faites. C'est d'ailleurs la règle pour tout comportement que vous désirez changer. D'abord, il faut reconnaître et être attentif aux pensées qui jugent les autres. Il ne s'agit pas de nier ces pensées, car vous avez peut-être raison: c'est possible que votre meilleure amie vous interrompt sans cesse. Mais vous pourrez observer à quel point les émotions que provoque votre jugement sont pénibles: déception, ressentiment et peut-être même un sentiment de supériorité parce que vous avez détecté tel défaut chez quelqu'un qui est important pour vous. Plutôt que de demeurer avec ces impressions négatives, on respire profondément, on se détend et on s'arrête sur une qualité de la personne. Si vous pouvez formuler une suggestion ou une remarque justifiée et constructive, il faut l'exprimer. Mais vous devez éviter de vous concentrer sur ce qui ne vous paraît pas correct chez les autres. Avec un peu d'entraînement, il devient aussi facile de trouver ce que chacun a de bon plutôt que de voir ses petits travers. Sarah avait cette fâcheuse manie de toujours critiquer. Résultat: toutes ses relations, amicales ou amoureuses, s'effondraient les unes après les autres. Même si elle avait souvent raison au sujet des points qu'elle relevait, son attitude lui causait du tort. Si sa capacité à trouver les fautes lui était utile pour son travail de correctrice, elle empoisonnait par contre sa vie sur plusieurs plans. Peu à peu, Sarah a appris à s'observer. Tout en se rappelant à quel point son attitude pouvait la faire souffrir. Dès qu'elle se surprenait en train de trouver un défaut, elle tâchait de réprimer le mouvement qui l'amenait à dénigrer l'autre pour le remplacer par une pensée positive, s'attardant plutôt sur ses qualités. Il lui a fallu faire cet exercice des centaines de fois avant que de nouvelles habitudes ne s'installent. Maintenant, ses relations sont plus harmonieuses et elle voit même les avantages qu'il y a à n'être pas parfaite. Après tout, chacune d'entre nous a de la valeur telle qu'elle est, avec ses imperfections comme avec ses qualités.

Référence :

Anthony, M. When perfect isn't good enough. 1998

Mallinger, A.E. et De Wyze, J. Pour en finir avec le perfectionnisme. Coup de pouce, vol. 10, août 1993

Clarkson, N.P. Too Perfect: When Being in Control Gets Out of Control. 1993.

Todorov, C. et Bazinet, A. Le perfectionnisme : Aspects conceptuels et cliniques. Revue canadienne de psychiatrie, vol.41, 1996

Préparé par :

Service de psychologie
Local C-101, Centre étudiant
Université de Moncton