

LE PERFECTIONNISME : VOTRE ALLIÉ OU VOTRE ENNEMI ?

Par Marie-Christine Albert, M.Sc.

Chers lecteurs, avez-vous tendance à . . .

- vouloir donner le meilleur de vous-même en toutes circonstances ?
- peu savourer vos succès ?
- avoir de la difficulté à prendre des décisions, paralysé par le risque de vous tromper ?
- penser qu'être irréprochable est une protection vous permettant d'éviter le jugement ou la désapprobation ?
- produire des résultats au-delà des attentes grâce à vos efforts et votre esprit critique ?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous ayez tendance à être perfectionniste.

Le perfectionnisme est une disposition de la personnalité caractérisée par des normes de performance élevées, une attitude critique envers soi-même et un niveau d'effort important investi pour être parfait.

Il faut se l'avouer : le perfectionnisme, c'est payant ! On vous félicite, on vous admire, on vous propose des projets ou de nouvelles activités, c'est la gloire ! D'ailleurs, chercher à s'accomplir et se développer est signe de santé.

Là où ça se corse, c'est lorsque le perfectionnisme devient obsessionnel et qu'il affecte votre bien-être : les attentes personnelles sont démesurées, l'insatisfaction est permanente et la dépréciation guette. Si la personne ne porte pas attention à ces tendances, elle risque de tomber dans une spirale destructive : dépendance à la reconnaissance, stress chronique, dépression, détérioration des relations interpersonnelles, etc.

D'un perfectionniste à possiblement un autre, j'ai envie de vous dire : la solution n'est pas de cesser de l'être. **Il existe un perfectionnisme constructif.** Le défi est de conserver les atouts de cette tendance tout en limitant son côté sombre.



Développer un perfectionnisme constructif

Si vous souhaitez transformer votre perfectionnisme en allié, il faudra reconnaître, maîtriser et réguler adéquatement les émotions et les pensées qui lui sont associées et ce, **dans les contextes où il fait surface**. Facile à dire, plus difficile à faire ! Je recommande de commencer par identifier à rebours ces situations. Pour vous aider, voici les grandes lignes d'un exercice d'introduction que je propose à mes clients.

À la fin de chaque journée durant 7 jours, prenez un calepin et faites le bilan des comportements que vous avez adoptés en vue d'atteindre un ou des objectifs que vous vous êtes fixés. Décrivez l'effet qu'ont eues ces actions sur votre bien-être. Qu'avez-vous ressenti : de l'accomplissement, de l'espoir à l'idée de réussir, de la fierté d'utiliser vos compétences ? Si tel est le cas, cela est un indicateur que votre perfectionnisme était à votre service. Par contre, si vous avez ressenti de l'anxiété de performance, de la culpabilité à l'idée de ne pas en faire assez ou encore de la tristesse et une impression de fatalité, soyez prudent : vous gagnez à déterminer si le jeu en valait la chandelle.

À la fin de la semaine, reprenez votre calepin et dressez deux colonnes. D'un côté, indiquez les moments où votre perfectionnisme fut constructif et de l'autre, les moments où il fut excessif. Que remarquez-vous ? Avec le recul, y a-t-il des situations dans lesquelles vous auriez pu vous permettre d'être moins « parfait » ? Imaginons que la semaine suivante vous êtes 10% moins perfectionniste : quelle partie de votre vie en bénéficierait ? Quels pourraient être les inconvénients potentiels ? Bonne exploration !

À propos de Marie-Christine Albert



Marie-Christine (marie-christine@capformation.ca) est une spécialiste en développement du talent et apprentissage. Dans le cadre de sa profession, elle offre des services de coaching et de formation à une clientèle de profils et d'enjeux variés. Elle est également attachée d'enseignement en comportement organisationnel à HEC Montréal. Pour plus d'informations, visitez le www.capformation.ca

