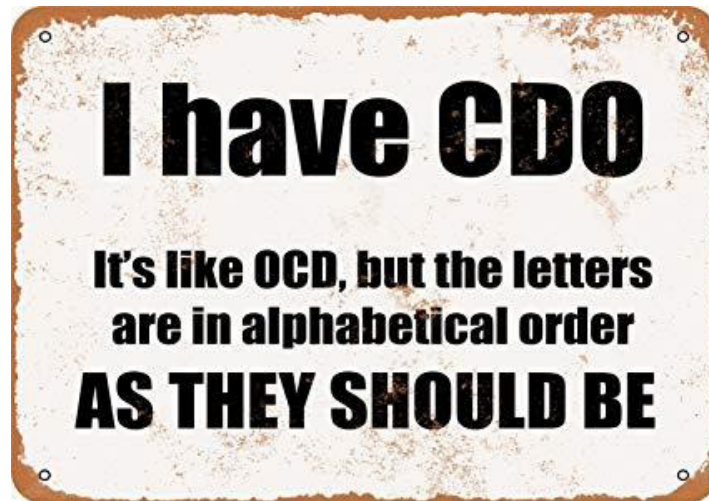


EN FINIR AVEC LE PERFECTIONNISME : 4 SECRETS DE LA RECHERCHE



Traduction : j'ai le COT

Ça ressemble au Trouble obsessionnel compulsif (TOC)

Sauf que les lettres sont en ordre alphabétique

COMME ELLES DOIVENT L'ÊTRE

(Exemple d'une aberration de perfectionnisme)

.....
Sauf lorsqu'identifiés « en français, » tous les liens hypertextes de ce texte mènent vers des textes en anglais. RP

Nous connaissons tous quelqu'un pour qui tout doit être « parfait. » Quelqu'un qui gaspille beaucoup trop de temps sur de simples tâches — et qui, ce faisant, devient presque fou en plus de rendre les autres fous par un tel processus.

Que ce soit pour le travail, des tâches ménagères ou dans nos relations interpersonnelles, plusieurs d'entre nous avons une parcelle de notre vie où nous sommes totalement perfectionnistes. Et alors que ces choses sur lesquelles nous nous concentrons sont toujours mieux faites grâce à nos standards élevés, il arrive souvent que beaucoup d'autres choses en souffrent. Même que parfois, celui qui en souffre, c'est nous.

4 SECRETS POUR RÉSOUDRE UNE TENDANCE AU PERFECTIONNISME

Lorsqu'apparaît le perfectionnisme, il s'amène souvent avec ses vieux amis : dépression, anxiété et colère.

Extrait de [When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism](#):

“Les gens ayant un niveau élevé de perfectionnisme (et particulièrement les perfectionnistes qui sont orientés vers leur personne et ceux qui sont socialement proscrits) ont un risque plus élevé de souffrir de dépression que les non-perfectionnistes, spécialement pendant les périodes stressantes (par exemple à l'école, au travail et dans leurs relations interpersonnelles) et après avoir connu l'échec (Hewitt and Flett 1990; 1993).”

Oh, autre détail — cela peut aussi [vous tuer](#) :

«Après une évaluation comparative de la santé et de [traits de personnalités](#) (lien français) comme indicateurs de mortalité, 450 participants furent suivis sur une période de 6 ans et demi. En conformité avec nos hypothèses, nos observations démontrèrent que le risque de décès était nettement plus élevé pour ceux dont l'évaluation était élevée en perfectionnisme et en névrosisme, comparativement à ceux dont l'évaluation était basse.»

Et comme je suis certain que votre mort serait trois fois plus efficace que celle de toute personne dans la moyenne, peut-être est-ce là une chose sur laquelle nous pouvons nous mettre d'accord de procrastiner, pas vraie? Le perfectionnisme est un problème que vous pouvez résoudre.

Extrait de [When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism](#):

“Riley et coll. (2007) utilisèrent des stratégies... pour donner dix séances de traitement conçu pour aider les individus souffrant de niveaux élevés de perfectionnisme. Dans cette recherche, les symptômes de 75 pour cent des participants étaient, après le traitement, réduits de façon importante.”

Avec les découvertes de [When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism](#) et de [Too Perfect: When Being in Control Gets Out of Control](#), nous allons apprendre, um... comment devenir meilleur à être moins bons? ...

Allons-y.

Quel est le problème à vouloir s'améliorer ?

« Vouloir s'améliorer » n'est pas du perfectionnisme, pas plus que de boire une simple bière est un indice d'alcoolisme. Mais lorsque vous consommez au point de perdre votre emploi, ça devient un problème. Et lorsque vous vous concentrez à faire les choses « parfaitement » et que beaucoup d'autres choses sont négligées, eh bien, bingo !

Car voyez-vous, ultimement, le vrai perfectionnisme n'a rien à voir avec « avoir des standards élevés. » Il s'agit plutôt de contrôle. Tenter d'avoir un niveau de contrôle impossible, irrationnel dans un monde qui est, plus ou moins, incontrôlable.

Extrait de [Too Perfect : When Being in Control Gets Out of Control:](#)

“Aussi fort que la personne la mieux intentionnée, les personnes les plus minutieuses peuvent s’y essayer; mais il est impossible de contrôler tous les aspects de notre existence; nous sommes [vulnérables](#) (en français). Malgré ce constat, quelque part, tout près du centre de leur noyau identitaire, bien loin de leur conscience éveillée, les obsessifs s’efforcent de nier cette réalité. Leurs efforts subtils mais constants à tout contrôler dans leur monde environnant (et en eux-mêmes) sont une tentative vers l’impossible : garantir la sécurité, assurer le passage sécuritaire malgré les risques et les incertitudes de la vie. Parfois de tels efforts “fonctionneront” pendant des années. Leur application et leur profondeur leur attirent une admiration obsessive au travail... Et les récompenses pour être responsables, cohérents, attentifs aux détails, conscients de la sécurité et bien organisés sont légion. Mais une telle sécurité a un prix... Plusieurs obsessifs souffrent de cette infinie agonie de tout faire bien — un impératif superflu qui peut ruiner même les activités normalement les plus joyeuses... Ils se battent quotidiennement sous le poids de règlements internes massifs, d’un incontrôlable sens du devoir, de responsabilité et d’équité.”

Une perspective perfectionniste est loin d'être une partie de plaisir. Vous vivez dans le futur alors que le présent est une situation aux enjeux élevés où toute erreur aura, plus tard, d'énormes ramifications. Vous êtes sous la menace perpétuelle, balayant continuellement l'horizon à la recherche de scénarios du pire, éludant toujours toute erreur ou critique potentielles.

Et ceux qui possèdent ce niveau toxique de vigilance considèrent souvent les autres (communément désignés « mortels ») selon les mêmes standards, ne faisant preuve d'aucune compassion ni de flexibilité. Cela vous met à dos ces êtres inférieurs et il s'ensuit une perte de confiance en eux, vous laissant dans l'impossibilité de déléguer ou de coopérer avec réalisme.

Pourquoi les perfectionnistes ne changent-ils pas ?

4 SECRETS POUR RÉSOUDRE UNE TENDANCE AU PERFECTIONNISME

Parce qu'entretenir des standards élevés et travailler fort produisent réellement des résultats. Et c'est justement cela qui est si insidieux avec ce problème. Nous louons le fait d'être consciencieux et minutieux, le work alcoholisme étant parmi les dépendances les plus acceptables. De plus, ne lançons-nous pas souvent des maximes du genre « on n'est jamais trop prudent » ? ...

D'une recherche fort bien titrée : « [Doing better but feeling worse.](#) »

« Les étudiants avec des tendances très exigeantes ont obtenu des emplois dont les salaires de départ étaient de 20 % plus élevés que leurs confrères moins exigeants envers eux-mêmes. Mais les exigeants étaient moins satisfaits que ceux qui exigeaient moins de l'emploi décroché et avaient davantage de ressentis négatifs pendant leur processus de recherche d'emploi. »

Mais lorsque vous avez été récompensés toute votre vie pour avoir été consciencieux, soucieux du détail et que vous avez produit des résultats de haute qualité, cela ne devient pas simplement une habitude — ça devient votre identité, votre marque de commerce.

Extrait de [Too Perfect: When Being in Control Gets Out of Control:](#)

“Le non-perfectionniste n'a pas besoin d'être correct tout le temps. Sa sécurité ne dépend pas d'un dossier personnel sans taches ou d'être considéré comme la personne idéale. Mais lorsqu'il atteint un but ou qu'il vient à bout d'un obstacle, il ressent une gratification, un sens de réalisation personnelle et même de la joie. Le perfectionniste, pour sa part, est enclin à considérer toute tâche ou interaction comme un test qui sera le reflet de sa pertinence. Il lui est toujours important de faire les choses correctement, d'avoir réponse à tout et de prendre les “bonnes” décisions... Pour les perfectionnistes, se tromper n'est pas quelque chose de négligeable. C'est une menace à l'essence même de leur identité.”

Plusieurs perfectionnistes pensent ne pas avoir un problème — c'est plutôt ce monde plein de fainéants qui est la cause de tous les maux. Les qualités dont ils sont les plus fiers sont souvent celles qui leur posent problème. Et dans leur sphère choisie, les perfectionnistes produisent effectivement de très bons résultats.

Mais ce dont ils sont constamment aveugles, ce sont les coûts inhérents à leur perfectionnisme.

Vous reconnaissez-vous? À moins que vous ne connaissiez quelqu'un qui s'y reconnaîtrait? Le temps est venu de sortir notre coffre à outils et d'apprendre à résoudre ce qui est déjà « parfait. »

1) Réévaluez vos standards

Il s'agit d'une façon polie de dire « obtenez la confirmation que vos attentes sont totalement dérégées. » En résumé : vous avez besoin de faire le point en prenant en considération les résultats et les coûts impliqués.

Il vous faut trouver les standards normaux. Vous désirez trouver certaines informations adéquates pour faire contrepoids à vos croyances et vos attentes irréalistes — et vous prouver à quel point elles sont irrationnelles. Un problème fréquemment rencontré chez les perfectionnistes est qu'ils ne réduisent jamais leurs standards; il leur est donc impossible de percevoir que leur niveau d'effort peut s'avérer totalement exagéré.

Si votre perfectionnisme est principalement au travail, regardez (ou demandez) ce que font les autres employés. Combien de temps travaillent-ils sur un projet? À quelle fréquence travaillent-ils tard au bureau? Perdent-ils leurs emplois à cause de standards moins élevés? Accomplissent-ils tout de même un bon travail?

Extrait de [When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism:](#)

“Vos standards sont-ils plus élevés que ceux des autres? Pouvez-vous rencontrer vos standards? Les autres peuvent-ils rencontrer vos standards? Vos standards vous aident-ils à atteindre vos buts ou sont-ils un obstacle (par exemple, si vous devenez excessivement déçus ou en colère lorsque vos standards ne sont pas rencontrés ou en réduisant votre quantité de travail)? Quels seraient les coûts impliqués si vous réduisiez un standard précis ou ignoriez une règle? Quels seraient les avantages en réduisant un standard ou en ignorant une règle?”

La plupart des perfectionnistes auront de la difficulté avec cela. « Bien sûr que tout ce que je fais est nécessaire. » (C'est l'équivalent de l'alcoolique qui dit « Je peux arrêter quand je veux. »)

Une bonne manière de voir cela consiste à examiner les coûts — pas uniquement les résultats. Les perfectionnistes produisent de bons résultats, mais ils agissent souvent comme si le temps et le fait de rendre leurs collègues fous ne comptaient pas. Cette heure supplémentaire que vous avez passée à réviser votre travail vallait-elle la peine de trouver cette seule faute de grammaire?

Puis réfléchissez à vos propres expériences passées avec une moindre perfection. Avez-vous déjà remis un rapport sans le vérifier 300 fois? Aviez-vous survécu? Dans le cas contraire, les résultats furent-ils aussi désastreux que vous le pensiez?

4 SECRETS POUR RÉSOUDRE UNE TENDANCE AU PERFECTIONNISME

Alors, lorsqu'on prend en considération tous les facteurs – temps, stress, prendre le temps de vivre, ne pas donner une chance aux autres de fantasmer sur votre départ – vos standards sont-ils réalistes ?

Si cet exercice vous est difficile, demandez à un ami de vous aider à être plus objectif. Et ne passer pas quatre heures à faire un chiffrier afin de déterminer lequel de vos amis serait optimum pour ce boulot. Surtout pas !

(Pour apprendre le rituel matinal en deux mots qui vous rendra heureux toute la journée, cliquez [ICI](#).)

Très bien, vous avez probablement constaté que vos standards sont hors contrôle. D'autres n'exigent pas que leur cuisine soit mieux stérilisée que la salle d'opération d'un hôpital moyen...

Mais vous continuez probablement à penser que la terre arrêtera de tourner si vous modifiez votre façon de faire. Que faire alors ? Eh bien, si vous voulez cesser de craindre qu'il y ait des monstres sous votre lit, pourquoi ne regardez-vous pas sous le lit... ?

2) Utiliser les « tests d'hypothèse »

... Essayez de presser sur « envoyer » pour ce courriel sans le réviser. Essayez d'arriver cinq minutes en retard à cette réunion. Essayez d'acheter des pantalons en ligne sans examiner les options disponibles. Puis attendez...

La terre a-t-elle cessé de tourner ?

Extrait de [When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism](#):

“Un bon moyen de tester la pertinence de vos pensées et prédictions de perfectionniste est de vous livrer à des expériences, processus également connu sous le terme de test d'hypothèse. Des expérimentations conçues avec soin vous fourniront l'occasion d'infirmer vos croyances perfectionnistes. Par exemple, si vous avez tendance à rédiger des rapports trop détaillés, essayer de laisser certains détails de côté et observez ce qui se produit. Peu importe le résultat, vous obtiendrez d'utiles informations. En l'absence de toute conséquence, vous en déduirez que vos croyances sur l'importance d'inclure tous les détails ne tiennent pas la route.”

Et même si le résultat fut négatif, était-il aussi mauvais que vous le pensiez ? Et combien avez-vous épargné en temps, et en effort et à ne pas vous rendre fou — ni les autres ? Se pourrait-il, dans les faits, que moins signifie plus ?

(Pour apprendre les cinq secrets de la neuroscience pour accroître votre attention, cliquez [ICI](#).)

Cela ne fut probablement pas aussi terrible que vous le pensiez. Mais votre cerveau s'est probablement emballé d'inquiétude puisque, eh, réduire votre standard de 99,9999 % d'absence d'erreurs à 99,9 % est un saut important.

Comment composer avec ces pensées qui vous crient que vous devriez revenir à vos vieux contrôles extrêmes ?

3) Défiez vos pensées perfectionnistes.

Cette voix dans votre tête commence à dire : « Ils ne s'y prennent pas correctement. Ils doivent s'y prendre comme il se doit. » Et nous écoutons généralement cette voix. Ce qui, à vrai dire, peut occasionner bien des problèmes, car cette voix n'est pas, après tout, la vérité divine, mais souvent l'écho de mauvaises habitudes qui crient d'un mégaphone neurologique.

La thérapie cognitivocomportementale (TCC) — la thérapie la plus validée scientifiquement — nous dit que nous devons identifier et défier rationnellement nos pensées pour comprendre pourquoi nous en sommes si ébranlés. Car la plupart de nos problèmes avec le monde découlent de [pensées irrationnelles](#) (lien français).

Extrait de [When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism](#):

“En général, vous poser certaines des questions suivantes pourrait vous aider à défier les pensées perfectionnistes contribuant à votre colère : cette situation est-elle vraiment aussi importante qu'elle en a l'air ? Qu'arriverait-il si cette situation ne se déroulait pas à ma façon ? Est-ce vraiment important ? Ai-je besoin de contrôler cette situation ? Ma façon est-elle la seule de voir cette situation ? Une autre personne verrait-elle nécessairement cette situation de la même façon que moi ? Qu'arriverait-il si les choses ne se produisaient pas de la façon dont je le désire ? Suis-je certain que les choses finiront mal si elles ne se déroulent pas à ma façon ?”

Alors, notez vos pensées perfectionnistes, trouvez un certain nombre de pensées optionnelles puis comparez les deux groupes ; choisissez une façon plus réaliste de considérer la situation. Par exemple, supposons que votre ami passe vous prendre en retard :

- **Pensées perfectionnistes** : Mon ami ne devrait jamais être en retard. Il est évident qu'il s'agit d'un infâme complot pour ruiner ma vie et je suis donc parfaitement justifié de déverser une pluie de jugements négatifs à son sujet et de le faire mal paraître.
- **Pensées optionnelles** : C'est irréaliste de penser que les gens ne seront jamais en retard. Après tout, ne le suis-je pas parfois ? Ce n'est pas aussi important que cela. Il n'est pas rationnel de penser qu'il s'agit d'un infâme complot parce que, franchement, ceux qui sont souvent en retard ne sont pas très habiles pour organiser d'infâmes complots.

4 SECRETS POUR RÉSOUDRE UNE TENDANCE AU PERFECTIONNISME

- **Évaluez les pensées perfectionnistes et optionnelles :** Mes pensées optionnelles sont beaucoup plus réalistes. Mes pensées perfectionnistes finissent par me rendre nerveux et ne me sont d'aucune utilité.
- **Choisir une perspective plus réaliste et utile :** Ce n'est pas aussi mal que cela. Et si cela devient un enjeu habituel, je peux poliment le faire remarquer à mon ami sans toute cette négativité.

(Pour apprendre le secret pour ne plus jamais être frustrés, cliquez [ICI](#).)

Remplacer des pensées troublantes vous aidera — mais vous pourriez encore vous sentir vraiment mal à l'aise dans les situations où votre Optimiseur Interne insiste pour mettre la barre sur tous les T et les points sur tous les I.

Et cette crainte de ne plus contrôler peut s'avérer puissante, se soldant par la procrastination ou même l'évitement total de situations où « l'obligation » de faire les choses « correctement » vous semble écrasant. Mais il y a un moyen de vous sortir de cette impasse...

La peur est le problème, vrai ? Alors, nous la traitons de la même manière que les phobies...

4) Exposez-vous

Le fait que nous puissions nous acclimater à n'importe quoi est souvent une décevante vérité de la vie. Le second cornet de crème glacée n'est jamais meilleur que le premier. Mais parfois, il s'agit d'une très, très bonne chose.

« Affrontez vos peurs » est un cliché, mais c'en est pas moins vrai et un élément important de la TCC. Exposez-vous fréquemment à ce qui vous rend mal à l'aise et cela pourrait bien devenir aussi blasant que de regarder le même film 300 fois.

Laissez la maison en désordre pour une journée. Habillez-vous sans vous regarder dans le miroir. Ou laissez cette personne présenter des statistiques qui ne sont pas adéquates sans la corriger.

Extrait de [When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism](#):

“... après des expériences répétées dans la situation crainte, l'individu constate graduellement que rien de fâcheux ne va arriver et, éventuellement, en viendra à voir cette situation comme non menaçante et sécuritaire. Pour le perfectionnisme, l'exposition fonctionne en partie en persuadant l'individu que même si des erreurs sont faites, les conséquences ne sont habituellement pas terribles. Même si votre performance n'est pas à la hauteur de quelqu'un d'autre, la situation sera probablement gérable. La même règle s'applique lorsque le comportement de quelqu'un ne rencontre pas vos standards élevés. Cela va forcément se produire, et lorsque cela se produira, il y a peu de chances que ce soit la fin du monde.”

4 SECRETS POUR RÉSOUDRE UNE TENDANCE AU PERFECTIONNISME

L'exposition à des situations où il y a peu de chances que vos standards soient rencontrés est un excellent moyen d'apprendre que ces situations n'ont pas à être menaçantes ou que vous pouvez tirer profit d'une révision (à la baisse) de vos standards."

S'il vous est trop stressant de faire cela «in vivo» — le terme psychologique qui se traduit par «pour le vrai» — vous pouvez le simuler mentalement jusqu'à ce que vous puissiez composer avec une exposition directe.

Et si vous ne vous sentez pas mal à l'aise en le faisant, c'est que vous vous y prenez mal. Les alpinistes meurent en s'exposant, pas vous.

De solides résultats nécessiteront de vous y exercer de façon cohérente et soutenue. Mais vous êtes un perfectionniste. C'est votre spécialité. Ai-je raison ou ai-je raison? (Sic)

(Pour apprendre trois secrets de la neuroscience qui vous aideront à vous débarrasser de mauvaises habitudes sans volonté, cliquez [ICI](#).)

Bon, nous en avons appris pas mal. (Bien sûr, on aurait pu en apprendre davantage et faire mieux. Mais cela suffira pour l'instant.) Résumons-nous et découvrons cette simple phrase qui peut aider les perfectionnistes à améliorer leurs relations interpersonnelles.

Résumé

Voici comment vaincre le perfectionnisme :

- **Réévaluez vos standards** : Comment les autres s'y prennent-ils? Obtiennent-ils malgré tout des résultats satisfaisants? Vos standards exigeants valent-ils les coûts qu'ils impliquent en temps, émotions négatives et en ajout de nouveaux membres à la liste déjà longue de gens qui ne peuvent tolérer de devoir composer avec vos attentes?
- **Utilisez les tests d'hypothèse** : Essayez de réduire vos standards juste un peu. Vos pires craintes se sont-elles réalisées? Probablement que non.
- **Défiez vos pensées perfectionnistes** : Vos croyances sous-jacentes relatives à la façon dont les choses «doivent» être faites sont-elles rationnelles et raisonnables? Et, encore plus important, servent-elles à quelque chose, vous sont-elles utiles?
- **Exposez-vous** : Nous savons tous que nous pouvons tolérer de mauvais comportements s'ils font partie de notre environnement quotidien. Il en est de même pour les comportements qui ne sont pas néfastes, mais que vous catégorisez incorrectement comme «non souhaitables.»

4 SECRETS POUR RÉSOUDRE UNE TENDANCE AU PERFECTIONNISME

Pas étonnant que le perfectionnisme provoque [des relations moins que parfaites](#) :

«Les individus qui sont très perfectionnistes, qui croient dur comme fer en leur rectitude et qui souhaitent trouver un partenaire avec des traits similaires ont 33 % moins de chances de décrire leur relation comme satisfaisante.» – Fleet, Hewitt, Shapiro, and Rayman 2002.

Quelle est donc cette phrase magique qui aide les perfectionnistes à entretenir de meilleures relations interpersonnelles ?

Apprendre à dire «Je ne sais pas.» Une autre, tout aussi bonne, est «Je me suis trompé.» Pas de qualifications, pas d'excuses et pas de rationalisations. Soyez faillible, humain et [vulnérable](#) (lien français).

On respecte quelqu'un pour sa compétence, mais on ne peut aimer quelqu'un pour sa compétence.

Extrait de [Too Perfect: When Being in Control Gets Out of Control](#):

“Une partie du credo perfectionniste réside dans la notion que les autres ne vous aimeront pas autant si vous faites une erreur, ou que vous ne savez pas tout ou que vous permettez aux autres de voir vos faiblesses. En vérité, c’est le contraire qui est vrai. Votre besoin d’avoir tout le temps raison vous aliène souvent amis et associés. Personne n’aura d’empathie envers vous, vous aimera ou prendra plaisir en votre compagnie simplement parce que vous avez raison ou que vous faites rarement des erreurs. Il est vrai que les gens peuvent admirer vos capacités et vos connaissances. Être compétent, circonspect et intelligent sont des avantages, mais ces qualités à elles seules ne vous feront jamais gagner l’amour. Alors, essayez ceci : la prochaine fois qu’on vous posera une question pour laquelle vous n’avez pas la réponse, dites-le franchement. Dites simplement “Je ne sais pas.” N’éludez pas la question ; n’égrenez pas une douzaine de possibilités pour éviter d’admettre votre ignorance. N’offrez pas quelque chose que vous savez, mais qui ne répond pas à la question. Juste “Je ne sais pas.” Puis observez le nombre d’amis que vous aurez perdus. Voyez à quel point ils vous aiment moins. Notez particulièrement à quel point on vous témoigne moins de respect.”

Faites-moi confiance. Regardez ! Je suis celui qui rédige d’odieux et longs blogues qui s’appuient rigoureusement sur des données. Je suis un membre de votre tribu. S’il y a une chose que j’ai apprise à la dure, c’est que de courir partout en disant à tout le monde qu’ils font mal leur boulot, du genre *nyah-nyah-la-science-l’a-dit*, donne peut-être de bons blogues, mais rendent difficiles des relations harmonieuses.

4 SECRETS POUR RÉSOUDRE UNE TENDANCE AU PERFECTIONNISME

Alors, essayez ce qui précède. Et n'essayez pas d'exécuter toutes les étapes à *la perfection*. Vous ne voulez pas être la première personne à mourir d'ironie.

Être un perfectionniste imparfait rend la vie bien plus amusante.

« Celui qui attend de pouvoir faire tellement bien que personne n'y trouvera à redire finira par ne rien faire. »

- Cardinal John Henry Newman

Voir également l'article sur Goodbye Bégaiement « [Bégaiement et perfectionnisme – le témoignage de Paul : « Mon imperfection est mon opportunité. »](#) »

SOURCE : Traduction de [How to Overcome Perfectionism: 4 Secrets From Research](#) par Eric Barker.

Traduit par Richard Parent, juillet/aout 2018.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#). Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com Mon identifiant Skype est : ricardo123.