

# L'ARC-EN-CIEL



PRINTEMPS 2020

Volume 19, Numéro 1

## Dossier spécial !

**Le perfectionnisme : quand le mieux devient l'ennemi du bien**

**Comment cesse-t-on d'être perfectionniste?**

**9 signes que votre perfectionnisme vous gâche la vie**

**Et bien plus encore ...**

**APSM**

**1900, Boul Thimens, Suite 210  
Saint-Laurent, Québec, H4R 2K2  
514-744-5218**

**Courriel : [apsm@videotron.ca](mailto:apsm@videotron.ca)  
<http://aidemaladiementale.com/>**



**Desjardins**

**Caisse de Bordeaux-  
Cartierville-Saint-Laurent**

**Fière partenaire de notre  
campagne publicitaire  
2020-2021.**

# Partenaires Publicitaires





**Emmanuella  
Lambropoulos**

Députée/MP Saint-Laurent

[Emmanuella.Lambropoulos@parl.gc.ca](mailto:Emmanuella.Lambropoulos@parl.gc.ca)

   [Elambropoulos.liberal.ca](https://www.facebook.com/Elambropoulos.liberal.ca)

T: 514 335-6655

750, Marcel-Laurin suite 102, Saint-Laurent (QC) H4M 2M4

# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

## **Coordonnatrice**

Régine Larouche

## **Adjointe à la coordination**

Chantal Bernard

## **Intervention**

Régine Larouche

Chantal Bernard

## **Conseil d'administration**

Présidente: Maria Luisa Liva-Picard

Vice-Président: Léo Gastonguay

Secrétaire: Carole Collin

Trésorière: Linda Manzo

Administratrice: Josette Béchard

## **Comité Arc-En-Ciel:**

Gaétane Therrien

Naima Ziouti

Chantal Bernard

Régine Larouche

## **À la relecture:**

Carole Collin

Linda Manzo

**Vous avez des questions, des suggestions  
ou des commentaires?**

**N'hésitez pas à communiquer avec nous.**

**Association de Parents pour La Santé  
Mentale de Saint-Laurent-  
Bordeaux-Cartierville ( APSM )**

**1900, boul Thimens, suite 210  
Saint-Laurent, Québec, H4R 2K2**

**Tél: 514-744-5218**

**Courriel: [apsm@videotron.ca](mailto:apsm@videotron.ca)**

**site: [www.aidemaladiementale.com](http://www.aidemaladiementale.com)**

**[www.facebook.com/aidemaladiementale](http://www.facebook.com/aidemaladiementale)**

L'Arc-en-ciel est publié 2 fois par année. Ce numéro a été tiré à 500 exemplaires.

Distribution : dans le réseau local de la santé mentale du nord-ouest de Montréal. Par courrier: à tous les membres de l'APSM et ses partenaires.

Les propos émis par nos collaborateurs n'engagent en rien l'Association de Parents pour la Santé Mentale.

Bibliothèque nationale du Canada, 2002  
Bibliothèque nationale du Québec, 2002 ISSN  
1495-978X

## À PROPOS DE NOUS

Présentation de l'APSM .....	7
Les services offerts par l'APSM .....	8

## INFORMATION

Le perfectionnisme : quand le mieux devient l'ennemi du bien .....	9
Le perfectionnisme nuit à la santé mentale.....	12
Le perfectionnisme et le stress .....	16
Le perfectionnisme : comment s'en défaire .....	18
Êtes-vous perfectionniste?.....	22

## BOÎTE À OUTILS

Comment cesse-t-on d'être perfectionniste?.....	23
Solutions et stratégies.....	27
Trucs pour combattre le perfectionnisme .....	28

## MIEUX VIVRE

9 signes que votre perfectionnisme vous gâche la vie .....	33
Accepter ses émotions: 7 clés pour apprendre .....	38

Liens intéressants .....	44
Suggestions de lectures .....	46
Jeux .....	48
Support et entraide .....	50

## Les locaux de l'APSM



1900, Boulevard Thimens, suite 210  
Saint-Laurent, Québec, H4R 2K2

# PRÉSENTATION



L'association de parents pour la Santé Mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM) est un organisme communautaire qui répond aux besoins des familles et des proches de la personne atteinte de maladie mentale. L'APSM dessert la population de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville depuis 1985.

## Notre Mission

Aider, soutenir et informer les familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale.

## Nos objectifs

- Apporter du soutien aux familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale;
- Développer des modes d'entraide;
- Amener les familles et leurs proches à découvrir et à utiliser les ressources offertes par la communauté;
- Combattre l'ignorance et les préjugés reliés à la maladie mentale;
- Promouvoir les intérêts et les droits des familles et des proches.

## COUPON DE DON

Je souhaite soutenir L'APSM. Je joins la somme de .....\$ de don.  
J'ai besoin d'un reçu pour fins d'impôts  oui  non



Nom / Prénom .....

Adresse .....

Code Postale ..... Ville .....

Téléphone ..... Courriel .....

Prière de libeller votre chèque au nom de L'APSM.

Retourner votre coupon de don et votre paiement à l'adresse:



L'association de parents pour la santé mentale  
de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville  
1900, boul Thimens, suite 210  
Saint-Laurent Québec H4R 2K2  
Pour communiquer avec nous: 514 744 5218

**L'APSM vous remercie pour votre contribution!**

# LES SERVICES OFFERTS PAR L'APSM



Nos services s'adressent à tous les membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale.

Notre philosophie trouve sa spécificité dans une approche communautaire basée sur l'accessibilité et l'humanisme.

Nous veillons donc à assurer un accueil chaleureux empreint d'empathie et basé sur la confidentialité et toute absence de jugement.

Ainsi, la personne aidée est respectée dans son intégrité et dans ses capacités.

## Tous nos services sont gratuits.

### Intervention psychosociale

- . Écoute et intervention téléphoniques;
- . Consultation individuelle ou en famille;
- . Accompagnement pour la rédaction et la présentation d'une requête pour évaluation psychiatrique.

### Groupes d'entraide

- . Groupe d'entraide pour les proches couvrant toutes les problématiques.

### Activités de formation

- . Programmes psycho-éducatifs.
- . Ateliers divers.

### Activités d'information

- . Publication de la revue bi-annuelle L'Arc-en-ciel;
- . Aide mémoire bi-annuel;
- . Téléconférences;
- . Centre de documentation.

### Activités de sensibilisation

- . Rencontres d'information avec les policiers des postes PDQ 07 et 10;
- . Dîner de Noël;
- . Souper traditionnel des Rois.



## Le perfectionnisme : quand le mieux devient l'ennemi du bien

Les études universitaires invitent les individus à faire de leur mieux et à se dépasser. La personne qui désire obtenir du succès dans ses études se doit, rendue à ce niveau, d'être un tant soit peu méticuleuse et apte à fournir des efforts intellectuels soutenus.

Cependant, nous remarquons que plusieurs étudiantes et étudiants entretiennent des niveaux d'attentes irréalistes et s'imposent des standards personnels extrêmes. Le perfectionnisme ne correspond pas à la recherche de l'excellence, il correspond à la recherche de l'inatteignable, de l'inaccessible.



## **Suis-je une personne consciencieuse ou perfectionniste?**

La personne consciencieuse s'impose des standards d'excellence humainement possibles à atteindre. Elle sait doser ses efforts et établir ses priorités sans toutefois négliger l'importance des détails. Elle demeure flexible et sait ajuster ses propres exigences selon le contexte ou l'importance de l'activité. Elle est autocritique, accepte ses propres erreurs et cherche à les corriger. Elle éprouve du plaisir et de la satisfaction dans la réalisation de ses projets et dans l'atteinte de ses objectifs personnels. Elle entrevoit l'avenir de façon réaliste et cherche à prévenir les difficultés. Si celles-ci surgissent, elle cherche et met en place des solutions.

La personne perfectionniste s'impose des standards d'excellence extrêmement difficiles à atteindre, voire impossibles. Elle ne sait doser ses efforts, se surinvestissant parfois dans des activités de moindre importance au détriment de certaines plus prioritaires. Pour elle, les détails comptent autant que l'ensemble et elle demeure inflexible dans le choix de ses priorités et de ses façons de faire. La personne perfectionniste a de la difficulté à travailler en équipe et à déléguer. Elle doute constamment d'elle-même et n'accepte pas ses limites et ses imperfections. Sa valeur en tant que personne dépend de ses succès et de sa réussite. Elle se juge sévèrement et accepte mal la critique. La moindre erreur est vécue comme une cuisante défaite. La personne perfectionniste est une éternelle insatisfaite et ressent très souvent de l'anxiété, de la honte et de la culpabilité. Elle appréhende l'avenir et redoute l'échec

## Comment devient-on perfectionniste?

Le perfectionnisme se développerait sous l'influence de trois facteurs : génétique, familial et culturel. De nombreuses recherches tendent à démontrer que plusieurs traits de personnalité, tel que le perfectionnisme, sont héréditaires. Nous venons au monde avec un tempérament et certaines personnes seraient davantage prédisposées que d'autres au perfectionnisme. Par la suite, toutefois, notre personnalité se forge à partir des expériences vécues dans notre environnement. Beaucoup de perfectionnistes sont élevés ou élevées par des parents qui ont des exigences personnelles très élevées. Ces parents peuvent transmettre, de manière directe ou de manière subtile, leur façon de voir et leur comportement. Leurs enfants grandissent alors souvent dans la crainte de ne pouvoir répondre à leurs attentes et de les décevoir. D'ailleurs, plusieurs perfectionnistes ont l'impression que leurs parents ne les aimeront qu'à la condition qu'ils ou elles atteignent leurs critères de réussite.



Enfin, nous devons l'admettre, nous vivons maintenant dans une société qui aime davantage l'excellence et la valorise. La couverture médiatique des Jeux olympiques et du Festival de Cannes, ainsi que la télédiffusion de remises de prix en tous genres le démontrent bien. Nous félicitons et admirons les gens qui accomplissent des performances exceptionnelles. Cette recherche de l'excellence est très présente dans les milieux scolaires où la réussite est encouragée et récompensée. Cependant, s'il est important de souligner et de gratifier les gens qui, avec beaucoup d'efforts et d'acharnement, ont réalisé de grandes choses, il semble impératif de s'interroger sur les conséquences de cette quête et de cette démonstration continuelle de l'excellence.

## Les effets pervers du perfectionnisme

La recherche effrénée de la perfection est lourde de conséquences pour les étudiantes et les étudiants. Nous observons couramment une baisse de rendement chez ces perfectionnistes, certains en arrivent même à abandonner leurs études. Des troubles de santé font fréquemment leur apparition. Les perfectionnistes présentent souvent des symptômes dépressifs : plus rien ne les satisfait, ils ou elles se retirent et ne sont plus intéressés à rencontrer des gens. Leurs objectifs n'étant jamais atteints parce que trop élevés, ils ou elles n'arrivent pas à développer leur confiance en soi.

Ces étudiantes et ces étudiants peuvent aussi développer des problèmes d'anxiété importants qui entraînent des difficultés de concentration et de mémorisation. L'étude devient alors plus pénible et moins efficace. Devant ce calvaire, plusieurs auront tendance à remettre à plus tard leur étude et à repousser les échéances. À l'opposé, d'autres s'acharneront sans merci sur leurs études sans toutefois réussir à se concentrer adéquatement. Ils ou elles développeront parfois un problème d'anxiété aux examens qui se caractérise par des troubles de l'attention et des trous de mémoire. Ces étudiantes et ces étudiants n'arrivent plus à mettre sur papier ce qu'ils ont pourtant bien appris et obtiennent des résultats bien inférieurs à ceux qu'ils auraient pu obtenir.

En résumé, lorsque les perfectionnistes prennent conscience que leurs résultats ne leur permettront pas d'accéder à leur rêve d'exceller de façon exceptionnelle, ils réagissent par un sentiment de frustration, de colère, de dépression ou de panique.

Rédigé par: Louise Careau, psychologue

Source : Centre de consultation et d'orientation psychologique de l'université Laval

<http://www.cocp.ulaval.ca/sgc/pid/6167>

## Le perfectionnisme nuit à la santé mentale

Selon les chercheurs canadiens en psychologie Paul Hewitt et Gordon Flett, la personnalité est la clé de plusieurs problèmes de santé découlant du stress. Le perfectionnisme est l'un des traits de personnalité qui rend moins apte à composer avec le stress et rend très vulnérable.



En plus de 20 ans de recherche, ces chercheurs ont observé que les perfectionnistes sont sous un stress constant qui les rend sujets à des problèmes émotionnels, physiques et relationnels incluant la dépression, les troubles alimentaires, le syndrome de douleur chronique, les conflits conjugaux et même le suicide. Dans diverses recherches, le perfectionnisme s'est avéré être en corrélation avec ces problèmes, c'est-à-dire que plus le perfectionnisme était présent, plus ces problèmes se manifestaient.

Le perfectionnisme est le besoin d'être, ou de sembler parfait. Les perfectionnistes sont persévérants, minutieux et organisés. Ils entretiennent non seulement des normes irréalistes mais ont tendance à se juger et à juger leur entourage comme échouant à les atteindre.

Avoir des normes élevées ne suffit pas en soi à définir le perfectionnisme. Quelqu'un peut vouloir exceller dans un domaine sans vouloir être parfait et sans vivre le stress et la détresse souvent vécus par les perfectionnistes. Des normes élevées peuvent être adaptatives dans certains contextes et certaines conditions.

Le perfectionnisme n'est pas officiellement reconnu comme un trouble psychiatrique. Cependant, selon Gordon, les formes extrêmes de perfectionnisme

peuvent être considérées comme une maladie similaire à la personnalité narcissique, obsessionnelle compulsive et/ou dépendante, en raison de ses liens avec la détresse et la dysfonction

## Types de perfectionnisme

Le perfectionnisme se présente sous différentes formes, chacune associée à différents types de problèmes. Certains de ces problèmes peuvent être moins sévères que d'autres mais aucune forme de perfectionnisme n'est complètement sans problèmes selon les chercheurs.

Ils identifient trois types de perfectionnisme: celui orienté vers soi qui consiste à se demander à soi-même la perfection; celui orienté vers les autres qui consiste à demander la perfection aux autres; et celui prescrit socialement qui consiste à croire que les autres attendent la perfection de soi et qu'on va être valorisé à la seule condition d'être parfait. Chez une même personne, on retrouve souvent une combinaison de ces trois formes.

Le perfectionnisme prescrit socialement est particulièrement relié à la dépression et d'autres problèmes incluant le suicide. Probablement, croient les chercheurs, parce que le perfectionnisme prescrit socialement a un élément de pression combiné avec un sentiment d'impuissance. Dans ce type de perfectionnisme, les gens ont tendance à avoir la croyance « plus je performe, plus on attend de moi ».

Il y a aussi des problèmes évidents avec le perfectionnisme orienté vers les autres qui peut être particulièrement dommageable pour les relations intimes. Si vous exigez la perfection de votre conjoint(e) et que vous critiquez, vous pouvez être assuré(e) qu'il va y avoir des problèmes relationnels, commente Hewitt.

Pour le perfectionnisme orienté vers soi, le tableau est moins clair. Certaines recherches ont démontré une corrélation avec des problèmes de santé mentale, particulièrement l'anorexie. D'autres études n'ont cependant trouvé aucune corrélation.

Hewitt et Flett suggèrent que le perfectionnisme orienté vers soi, serait un facteur de risque ou de vulnérabilité et non une pathologie en soi. Les perfectionnistes orientés vers soi, fonctionnent bien dans des situations à faible stress, argumentent-ils, mais ils sont plus à risque de devenir déprimés, anxieux ou suicidaires si les choses vont mal. Ainsi selon eux, ce type de perfectionnisme, que certains considèrent adaptatif car il conduit à la performance, s'avère néfaste quand les gens font face aux stress de la vie.

Une récente recherche rapportée dans le Journal of Counseling Psychology (Vol. 50, No. 3) supporte cette hypothèse du perfectionnisme orienté vers soi comme étant un facteur de risque seulement. Cette recherche montre que la détresse d'étudiants de niveau collégial peut être prédite par l'interaction entre perfectionnisme et évitement (composer avec les problèmes en les évitant) mais n'est pas associée au perfectionnisme seul ou à l'évitement seul. Les perfectionnistes qui ont des stratégies positives pour faire face aux problèmes n'étaient pas plus déprimés que la moyenne des étudiants. Ce qui supporte l'idée que ce type de perfectionnisme interagit avec d'autres traits de personnalité pour conduire à la psychopathologie.

## **Image de la perfection**

Le désir de se présenter comme parfait a aussi des conséquences importantes pour la santé mentale. Certains ont plus tendance à vanter leur propre perfection (ce qui est souvent très irritant pour l'entourage), d'autres ont plus tendance à éviter les situations dans lesquelles ils peuvent apparaître imparfaits, enfin ils ont souvent tendance à garder leurs problèmes pour eux, évitant de révéler les situations dans lesquelles ils pensent apparaître imparfaits.

## **Difficulté de changer**

Il est difficile selon Hewitt de poursuivre une psychothérapie avec les perfectionnistes, car cela leur demande de faire ce qu'ils essaient de ne pas faire, considérer qu'ils ne sont pas parfaits. Il est souvent difficile de changer aussi parce que les mêmes comportements qui peuvent être nuisibles pour la santé apportent aussi de grandes récompenses car ils peuvent conduire à des accomplissements dans la vie et au travail.

## Origine du perfectionnisme

Le perfectionnisme se développe habituellement dans l'enfance et peut être un mode d'être qui dure toute la vie. Une recherche de Gordon par exemple montre que des enfants perfectionnistes de quatre et cinq ans réagissent avec une certaine détresse (anxiété et colère) devant l'échec à une tâche.

Souvent, ce trait de personnalité vient du fait d'avoir eu un parent perfectionniste avec des attentes élevées pour soi-même et pour les autres. Pour les jeunes d'aujourd'hui, l'influence culturelle est importante. Nous sommes bombardés d'images de personnes idéales que ce soit au niveau de l'apparence ou au niveau des comportements.

Source: Tiré du site Internet Psychomédia.[En ligne]

<http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=3612>

Lorsque vous ne pouvez pas contrôler ce qui se passe, mettez-vous au défi de contrôler la façon dont vous réagissez à ce qui se passe. C'est là que se trouve votre pouvoir.

L'Anti-Média

## Le perfectionnisme et le stress



Le phénomène du stress fait maintenant partie intégrante de notre réalité quotidienne. Avec l'arrivée des nouvelles technologies, la société nous pousse constamment à en faire plus, avec toujours moins. Il faut performer au travail, dans notre vie de couple, mais également en tant que parents. Le stress devient omniprésent et la pression de la réussite devient extrêmement forte. En ce sens, le désir de perfection est maintenant devenu un phénomène de société, voire un idéal à atteindre. C'est effectivement le cas des perfectionnistes, qui ne peuvent s'empêcher de faire un travail sans l'achever jusque dans les moindres détails. Ces personnes ne pensent avoir réussi que si leur travail est parfait. De plus, elles poursuivent constamment des buts irréalisables et se jugent uniquement en termes de rendement ou de réussite. Regardons maintenant les effets possibles de ce désir extrême de perfection sur la santé, ses origines, ainsi que les deux formes de perfectionnisme à distinguer.

Deux chercheurs canadiens parlent de la personnalité comme étant la clé de plusieurs problèmes qui découlent du stress. En ce sens, le perfectionnisme est un trait de personnalité qui rend la personne beaucoup plus vulnérable et moins apte à composer avec le stress. Les recherches de Paul Hewitt et Gordon Flett ont démontré que les personnes perfectionnistes ressentent un stress constant, ce qui a pour effet de contribuer au développement de plusieurs problèmes tels : la dépression, les troubles alimentaires, le syndrome de douleur chronique et parfois même le suicide.

Selon Burns, il existe trois éléments qui favorisent l'apparition du perfectionnisme : le facteur génétique, l'éducation familiale, ainsi que le facteur culturel (la société). Il importe de mentionner que le facteur culturel englobe également la religion, la publicité, le système d'éducation ainsi que la littérature. En ce sens, il est très difficile de connaître la source exacte de cette caractéristique, étant donné que les trois éléments sont difficilement dissociables.



Il existe deux formes de perfectionnisme, le normal et le pathologique. Le perfectionnisme normal est celui qui nous permet de progresser, de se développer et d'apprendre. De l'autre côté, le perfectionnisme pathologique est davantage motivé par la peur d'échouer, ce qui cause un énorme stress constant chez la personne. De plus, comme la personne perfectionniste se fixe des objectifs irréalisables, elle est rarement satisfaite du travail effectué et elle se dévalorise constamment, ce qui risque de devenir dommageable pour la santé de la personne.

## Quelques avantages au perfectionnisme

- Ordre et propreté
- Minutieux
- Bonne organisation
- Attentes élevées
- Prudence
- Fiable
- Motivateur pour les autres

## Quelques désavantages au perfectionnisme

- Recherche du succès
- Prennent peu de risques
- Pointilleux
- Ne délèguent pas
- Épuisement
- Stress
- Forte autocritique
- La méfiance
- Déception due aux fortes attentes.

En réalité, il existe autant d'avantages que d'inconvénients au perfectionnisme. Il devient donc très important de rester vigilant et ne pas tomber dans le perfectionnisme pathologique. L'équilibre est de mise pour se maintenir en santé !!!

Source : Société canadienne de psychologie, par Dr. Paul Hewitt. Disponible à l'adresse suivante :

[http://www.cpa.ca/factsheets/perfection\\_fr.htm](http://www.cpa.ca/factsheets/perfection_fr.htm)

<http://www.cpa-apc.org/publications/archives/PDF/1996/June/TODOROV.PDF>

## Le perfectionnisme : comment s'en défaire

### Ce que c'est?

Un style de personnalité caractérisé par la croyance fondamentale que la perfection peut et devrait être atteinte. Dans sa forme la plus pathologique, rien d'autre que la perfection n'est acceptable (bon n'est pas suffisant).



On voit ceci chez :

- les personnes qui sont obsédées par le travail;
- les personnes qui procrastinent (remettent tout à plus tard);
- les personnes qui ne peuvent finir par s'engager dans une relation intime, car personne n'est assez parfait...

### Caractéristiques des perfectionnistes

- ▶ Ils ont tendance à se fixer des objectifs irréalistes, ce qui les amène inévitablement à l'échec, comme la barre est trop haute à atteindre;
- ▶ Ils en viennent à craindre de prendre des risques, expectant de ne pouvoir réussir;
- ▶ Ils ne se permettent pas l'erreur et craignent exagérément d'échouer;
- ▶ Ils ont un besoin constant d'essayer d'impressionner les autres;
- ▶ Ils ne semblent jamais contents de leurs accomplissements (même lorsqu'ils réussissent, ils considèrent ce qu'ils auraient pu faire de mieux);

- ▶ Il gaspillent leur temps à essayer d'atteindre la perfection et il leur arrive souvent de ne pas terminer ce qu'ils ont entrepris, ou de procrastiner (remettre à plus tard)
- ▶ Ils entretiennent une perception rigide de la façon dont les choses devraient être faites (il n'y a qu'une seule manière);
- ▶ Ils attendent autant des autres que de soi-même et se retrouvent souvent déçus;
- ▶ Ils sont constamment en alerte des imperfections.

## **Croyances irrationnelles**

- ▶ Pensée tout-ou-rien : pas de zone grise;
- ▶ C'est inacceptable de faire des erreurs;
- ▶ Ça ne vaut pas la peine d'essayer quelque chose si on ne peut le faire parfaitement;
- ▶ Il faut être compétent en tout temps et dans tout ce qu'on entreprend;
- ▶ On a de la valeur en tant que personne que si on est parfait;
- ▶ On est un échec si on a fait une erreur;
- ▶ Il faut absolument être aimé de tous;
- ▶ Une relation parfaite n'est possible que si on trouve la personne idéale.

# Information

## Différences entre perfectionnisme adapté ( consciencieux) et mésadapté (obsessif)

ADAPTÉ	MÉSADAPTÉ
Se fixent des buts élevés et modérément difficiles mais atteignables	Se fixent des buts inatteignables
Peuvent se satisfaire d'un travail bien fait	Ne peuvent se satisfaire que de la perfection (bon n'est pas suffisant et qualifie pour un échec)
Perçoivent les erreurs comme des opportunités d'apprentissage	Perçoivent les erreurs comme des signes d'incompétence
Peuvent tirer fierté de leurs accomplissements et encourager les autres	Très critiques d'eux-mêmes et des autres (tendance à voir les imperfections partout)
Sont attirés vers leur but en étant heureux de tout pas dans la bonne direction	Sont poussés par le but, par la peur de l'échec
Apprécient le processus autant que le résultat final	Ne sont fixés que sur le résultat final, rien d'autre ne compte
Sont plus résilients face à la déception (se retroussent les manches et se reprennent)	Se critiquent sévèrement s'ils n'ont pas réussi à réaliser leurs attentes (portés à abandonner aussitôt)
Considèrent la critique comme une source valable d'information	Deviennent défensifs face à la critique
Maintiennent une bonne estime de soi	L'estime de soi est pauvre

## Points positifs

- ▶ Peut contribuer à l'avancement professionnel et à de grands accomplissements, en nous motivant à atteindre un but élevé, en autant que ce dernier ne soit pas trop rigide et que nous soyons prêts à accepter d'avoir fait de notre mieux.
- ▶ Il est très désirable pour la pratique de certaines professions de rechercher la perfection et ne pas simplement se satisfaire d'avoir "fait de son mieux" (ex : chirurgien ou électricien).

## Points négatifs

- ▶ Source chronique de stress;
- ▶ Sur-représenté chez les populations anxieuses et dépressives;
- ▶ Cause majeure de mécontentement dans la vie;
- ▶ Impatience, frustration et colère;
- ▶ Faible estime de soi;
- ▶ Procrastination et manque de productivité (perdent leur temps à essayer d'atteindre la perfection; sont tellement angoissés par le résultat final qu'ils deviennent paralysés et leurs efforts immobilisés);
- ▶ Difficultés interpersonnelles – leur côté critique éloigne les autres, ce qui peut mener à un sentiment de solitude

## Proverbe chinois :

“Tout comme l'or ne peut être pur, les hommes ne peuvent être parfaits.”

Source : Vicky Thériault Guitar, M.A.Ps., L. Psych. Services de psychologie et counseling Chaleur inc.

<http://www.ckle.fm/perfection.htm>

## Êtes-vous perfectionniste?



Voici une liste de signes révélateurs selon Gordon Flett, un psychologue de l'Université de Toronto qui se spécialise dans l'étude du perfectionnisme:

1. Vous ne pouvez arrêter de penser à une erreur que vous avez faite.
2. Vous êtes très compétitif et ne pouvez tolérer de faire moins bien que d'autres.
3. Vous voulez faire les choses très bien ou pas du tout.
4. Vous demandez la perfection aux autres.
5. Vous ne demandez pas d'aide si cette demande peut être perçue comme une lacune ou une faiblesse.
6. Vous persistez à une tâche longtemps après que les autres aient quitté.
7. Vous vous faites un devoir de corriger les gens quand ils se trompent.
8. Vous êtes grandement conscient des demandes et des attentes des autres.
9. Vous êtes très soucieux de ne pas faire de fautes devant des gens.
10. Vous remarquez les erreurs partout.

Source: Tiré du site Internet Psychomédia.[En ligne] <http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=3613> (Page consultée le 24 mai 2005)

## Comment cesse-t-on d'être perfectionniste?

Les attitudes et les comportements perfectionnistes ne se modifient pas toujours aisément. Cependant, nous croyons que certaines réflexions et certaines actions peuvent vous aider à le faire.

### **Prendre conscience de l'aspect néfaste du perfectionnisme**

Si l'on désire surmonter son perfectionnisme, il faut, en tout premier lieu, prendre conscience des effets néfastes du perfectionnisme. Nous vous conseillons, pour ce faire, de dresser la liste des avantages et des inconvénients qu'entraîne la recherche de la perfection. Vous pouvez, par exemple, vous demander si vous obtenez nécessairement de meilleurs résultats lorsque vous vous fixez des objectifs très élevés. Après cet exercice, vous constaterez fort probablement que cette recherche rapporte bien peu pour ce qu'elle vous en coûte.

### **Remettre en question votre système de valeur**

Les perfectionnistes adoptent souvent un système de valeur basé sur l'accomplissement et la réussite. Pour plusieurs, leur valeur en tant qu'individu est directement reliée à l'importance de leurs réalisations. Les étudiantes et les étudiants perfectionnistes croient que s'ils produisent des travaux de qualité, cela signifie qu'ils ou elles sont de bonnes personnes. Il est important de distinguer notre valeur personnelle de nos actes. Tout être humain a de la valeur bien qu'il subisse parfois des échecs.

### **Modifier votre mode de pensée**

On retrouve à l'origine du perfectionnisme un mode de raisonnement souvent incohérent et erroné. La philosophie du « **tout ou rien** » est très présente chez les perfectionnistes. Des pensées telles que « si mon travail n'est pas parfait, il ne vaut rien » et « je dois exceller en tout » sont courantes. La personne qui adopte cette philosophie fait peu de nuance, se perçoit comme un échec et a peu d'estime d'elle-même.

Les perfectionnistes ont également tendance à tout **généraliser**. Ils ou elles voient dans un événement négatif isolé l'illustration de ce qui leur arrive tout le temps. Il leur suffit d'un test échoué pour conclure aussitôt qu'ils ou elles ratent toujours leurs examens et n'arriveront jamais à compléter leurs études.

Enfin, les personnes obsédées de la perfection ont tendance à motiver leurs actions exclusivement en termes de **responsabilité**. Des phrases telles que « il faut que j'étudie lors de tous mes temps libres », « je dois être premier de classe » et « je ne dois pas obtenir une moyenne cumulative inférieure à 4,0 » deviennent leur leitmotiv.

Ces différentes déformations de la pensée sont très nuisibles et il est important de les combattre si l'on veut surmonter son perfectionnisme. Nous recommandons, pour ce faire, de noter sur papier ses pensées, d'identifier celles qui sont erronées et de les remplacer par des pensées plus nuancées, plus objectives et plus valorisantes. Par exemple, vous pouvez remplacer l'idée que vous devez obtenir 90 % à votre prochain examen par l'idée que vous allez essayer de donner tout ce qui est en votre pouvoir afin de faire ressortir le maximum de connaissances acquises

### Se fixer des objectifs réalistes et demeurer flexible

Comme nous l'avons mentionné antérieurement, les perfectionnistes poursuivent des objectifs irréalistes et refusent d'y déroger. Cette poursuite est génératrice d'anxiété et les amène à reporter à plus tard leurs tâches scolaires. Nous recommandons fortement à ces personnes de réviser et de modifier leurs objectifs afin de les rendre accessibles. Plutôt que d'exiger de vous-même de rédiger en un seul jet la version définitive de votre travail, vous pourriez, par exemple, vous fixer comme but de faire un brouillon que vous réviseriez par la suite. La personne qui poursuit des objectifs atteignables et qui ajuste ses propres exigences en fonction des circonstances cumulera des gains, gagnera davantage confiance en elle et verra, par le fait même, sa motivation augmenter. Plus vous vous fixerez des objectifs modérés, plus votre rendement et votre satisfaction augmenteront.



## Établir vos priorités

Les perfectionnistes s'attardent souvent à ce qui n'est pas essentiel. Ils ou elles investissent, par exemple, autant de temps et d'effort dans la préparation d'un examen qui vaut 10 % de la note finale que dans la préparation d'un autre qui vaut 50 %. Afin de répartir votre temps de manière plus profitable, dressez la liste des choses que vous avez à faire et établissez un ordre de priorités. Suivez cet ordre et assurez-vous de bien doser vos efforts. Une tâche jugée moins importante ne devrait pas être exécutée en premier et ne devrait pas prendre plus de temps qu'une autre jugée prioritaire.

## Valoriser le sens de l'effort

Les perfectionnistes entretiennent à tort la croyance que tout est plus facile pour les autres. Pour eux, devoir fournir des efforts devient une preuve de leur inefficacité. Il est temps de revaloriser le sens de l'effort, car ce sont les efforts soutenus et non la possession d'une intelligence exceptionnelle qui sont la clé de la réussite scolaire. Derrière tout accomplissement résident de nombreuses heures de travail et de la persévérance.

## Reconnaître les signaux de danger

Lorsque vous ressentez de l'insatisfaction, de la frustration, de l'abattement, de l'anxiété ou de l'épuisement, interrogez-vous, tentez d'identifier ce qui vous met dans cet état. Vérifiez, à titre d'exemple, si vous n'êtes pas en train de vous demander l'impossible ou si vous ne désirez pas obtenir une note parfaite. Demeurez alerte aux différents signaux du perfectionnisme..

## Porter attention au plaisir ressenti

Nous recommandons également aux perfectionnistes d'imaginer et de réaliser des activités en fonction du potentiel de plaisir et de satisfaction qu'elles représentent et non en fonction de leur résultat. Obtenir une excellente note n'est ni nécessaire, ni suffisant pour qu'une personne puisse se sentir satisfaite et sûre d'elle. Nous vous conseillons donc d'évaluer votre succès non seulement en termes de ce qui a été accompli mais aussi en termes de plaisir ressenti dans la poursuite de ce but.

## Apprendre de vos erreurs

Les perfectionnistes oublient que l'échec est normal et que faire des erreurs est un mal nécessaire. Bien des apprentissages ne peuvent se faire que si des fautes sont commises. Il devient donc impératif de vous donner le droit à l'erreur et d'accepter vos imperfections. Nous vous suggérons à ce titre l'exercice suivant : retracez une erreur récente et dressez la liste de ce que vous avez appris de cette expérience.

## Conclusion

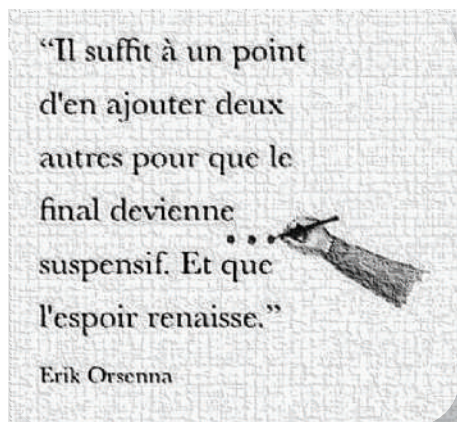
Nous espérons qu'en lisant ce texte, nous vous aurons sensibilisé aux risques que comporte la recherche incessante de l'excellence. Nous croyons qu'il serait préférable de valoriser et d'encourager davantage la compétence. Les personnes capables de raisonner et de s'exprimer correctement ont toutes les chances de devenir des professionnelles et des professionnels de qualité qui accompliront leur travail adéquatement tout en s'épanouissant et en maintenant un bon équilibre physique et mental.

Nous ne prétendons pas que ce texte soit parfait mais nous espérons qu'il aura suscité certaines réflexions et encouragé certaines actions.

Rédigé par : Louise Careau, psychologue

Source : Centre de consultation et d'orientation psychologique de l'université Laval

<http://www.cocp.ulaval.ca/sgc/pid/6167>



## Solutions et stratégies

### Des solutions?

Comment un perfectionniste peut-il se sortir du cercle vicieux de la perfection à outrance? Plus ses objectifs sont élevés, moins ils sont atteignables. Cette situation devient de plus en plus dévalorisante et la personne compensera en exigeant encore plus d'elle-même. Mais il est possible de regagner son estime de soi.

« L'objectif est de changer de petits comportements à la fois » affirme Frédéric Langlois. «Très souvent, les perfectionnistes oublient le but de ce qu'ils entreprennent. L'idée est d'arriver à prendre plaisir à ce que l'on fait, assouplir ses propres règles pour les rendre plus réalistes et laisser de côté la réussite.»

Surtout, il ne faut pas hésiter à consulter. Une aide psychologique peut aider à modifier ses perceptions et à se fixer des objectifs atteignables.

### Des stratégies pour mieux vivre avec le perfectionnisme

- Prendre d'abord conscience que cette habitude peut causer de la souffrance;
- Se fixer de très petits objectifs de changement et augmenter graduellement la part de défi à relever;
- Reconnaître qu'il existe un éventail de possibilités entre « raté » et « parfait » et que les situations n'exigent pas toujours le même degré de perfection;
- Remarquer que peu de gens voient la perfection de notre travail ou sont conscients de tout ce que cela a exigé (personne ne nous demande d'en faire autant);
- Faire l'apprentissage de l'imperfection en constatant qu'il n'y a pas de conséquences graves (il y a même beaucoup d'avantages aux choses bien faites, sans être parfaites)
- Savoir aller chercher de l'aide psychologique, au besoin.

Source : Emmanuelle Bergeron Passeport Santé

[https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=mieux\\_vivre\\_perfectionnisme](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=mieux_vivre_perfectionnisme)

## Trucs pour combattre le perfectionnisme

- Accepter nos imperfections et notre humanité;
- Savoir reconnaître quand quelque chose nécessite la perfection (ex. du chirurgien – est-ce une question de vie ou de mort) et quand on peut se satisfaire d’avoir fait de son mieux (se dire que ce n’est peut-être pas parfait, mais acceptable);
- Considérer que si on cherche ce qu’on aurait pu faire mieux, on va toujours trouver quelque chose puisque la perfection n’existe pas;
- Prendre conscience de ses pensées défaitistes et les mettre au défi (ex. : Qui essaie-t-on d’impressionner? Y a-t-il une conséquence catastrophique qui risque de survenir si la perfection n’est pas atteinte? Est-ce que ce que j’ai accompli serait satisfaisant pour quelqu’un d’autre? Etc.);
- Peut être utile de demander à une autre personne ce qu’elle en pense et de juger de la qualité de notre travail pour nous offrir une autre perspective;
- Contrebalancer les critiques avec de 3 à 5 éléments positifs (pour élargir le filtre mental qui consiste à ne repérer que les imperfections);
- Se fixer des buts réalistes, notamment en décomposant ceux-ci en petites étapes (ex : réviser l’objectif, objectif de courir 20 km si on peut à peine en courir 15);
- Apprendre à apprécier le processus (ex : l’apprentissage fait en faisant une recherche peut être autant une source de satisfaction que le projet terminé);
- Accepter les compliments, en recherchant ce qu’ils peuvent contenir de valide;
- Faire de petites erreurs délibérément pour apprendre à tolérer les sentiments négatifs qui peuvent survenir;
- Terminer des projets, en se rappelant qu’il n’y a pas de “bon moment” pour commencer;

- Se fixer un temps limite pour chaque activité ou projet, et ensuite passer à autre chose (ex., se donner un délai maximum de trois heures pour effectuer la recherche pour un projet, pour éviter de s'étendre interminablement...);
- Se rappeler que l'idéal n'est seulement qu'une ligne directrice, et pas nécessairement quelque chose qui doit être accompli à 100%;
- Reconnaître que les erreurs ne sont pas la fin du monde et qu'on peut habituellement se reprendre;
- Reconnaître ses accomplissements et être capable de s'encourager.

Source : Vicky Thériault Guitar, M.A.Ps., L.Psych. Services de psychologie et counseling Chaleur inc.

<http://www.ckle.fm/perfection.htm>



## Différence entre le perfectionnisme constructif et le perfectionnisme excessif

Perfectionnisme constructif	Perfectionnisme excessif
<ul style="list-style-type: none"><li>• La perception de soi-même est réaliste.</li><li>• Le souci d'apparaître parfait est absent.</li><li>• Les objectifs sont réalistes et atteignables.</li><li>• Le perfectionnisme est surtout dirigé vers soi-même et se manifeste par des exigences élevées qui nous permettent de réaliser nos défis.</li><li>• La méticulosité et le sens du détail sont au service de la performance.</li><li>• On accepte de faire des erreurs et on les considère comme une source de progrès personnel.</li><li>• On garde un rythme de vie correct avec des temps de loisirs et de repos.</li><li>• On vit des émotions positives, on est heureux de vivre.</li><li>• On est capable de sortir des sentiers battus et l'on a un certain sens de l'imagination et de la création.</li><li>• Le perfectionnisme ne retentit pas sur les autres, sur l'entourage.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La perception de ses défauts est exagérée.</li><li>• Le souci d'apparaître parfait est présent.</li><li>• Les objectifs sont irréalistes et inatteignables.</li><li>• Le perfectionnisme n'est pas seulement orienté vers soi, mais aussi envers les autres, et l'on cherche trop à répondre à des normes sociales perfectionnistes.</li><li>• La méticulosité et le sens du détail sont tellement intenses qu'ils paralysent la productivité.</li><li>• On est terrorisé par l'erreur, que l'on considère comme un reflet de notre échec personnel.</li><li>• On est stressé et débordé, trop de temps est consacré à réaliser son perfectionnisme.</li><li>• On vit dans l'insatisfaction permanente, quels que soient les résultats obtenus.</li><li>• On accorde beaucoup d'importance aux règles, aux références et aux modèles, on est trop conformiste</li><li>• Le perfectionnisme a des conséquences négatives sur l'entourage.</li></ul>

Source: Revivre

## Comment réagir avec un perfectionniste?



Si vous êtes confronté à ce type de personnalité toxique, voici 10 conseils :

1- La priorité sera de lui faire comprendre que son comportement est néfaste pour lui et pour son entourage. La prise de conscience est une première étape très importante.

2- Ensuite, il faut savoir que beaucoup de perfectionnistes sont narcissiques. Ils ont tendance à se valoriser au travers de leur travail et de leurs performances. Par conséquent, il faut aider le perfectionniste à remettre en question son système de valeur. Il faut principalement lui faire comprendre que sa valeur personnelle n'est pas liée à ses actes. Tout être humain a de la valeur même s'il subit l'échec!

3- Très important, il faut aider le perfectionniste à **changer sa façon de penser**:

- Certains pensent qu'ils doivent être parfaits pour qu'on les aime;
- Le perfectionniste a un mode de pensée du style « tout ou rien » « *Si mon travail n'est pas parfait, alors je ne vauds rien* »;
- Le perfectionniste a tendance à généraliser les événements isolés. Un échec et il croit qu'il ne va jamais y arriver;
- Le perfectionniste a tendance à trop se responsabiliser. Son dialogue intérieur est composé de phrases qui commencent par : « *je dois* » ou « *il faut que je...* ».

4- Certains visent la perfection parce qu'ils ont terriblement peur d'échouer. Dans ce cas, il peut être utile de **leur montrer que l'échec n'est pas si grave...** Les perfectionnistes oublient qu'il est normal de faire des erreurs et de connaître des échecs.

*« Seuls ceux qui prennent le risque d'échouer spectaculairement réussiront brillamment ». Robert Fitzgerald Kennedy*

5- Certains veulent être parfaits parce qu'ils ont peur d'être critiqué. Dans ce cas, il peut être utile de **leur donner la reconnaissance** même si ce qu'ils font n'est pas parfait.

6- Certains ne font pas confiance aux autres et veulent tout contrôler eux-mêmes. Dans ce cas, il peut être utile de **leur montrer que vous méritez leur confiance**

7- Le perfectionniste est une personne qui gère mal son temps et ses priorités. Il s'attarde souvent sur ce qui n'est pas essentiel. Dans ce cas, il peut-être utile de **lui rappeler ses objectifs prioritaires** et lui montrer qu'il n'a pas encore accompli ce qui était le plus important. Un perfectionniste doit apprendre à mieux gérer son temps.

8- Le perfectionniste est parfois tellement occupé à vouloir atteindre l'inaccessible et battre des records qu'il en oublie de prendre du plaisir... Dans ce cas, **rappelez-lui qu'il est important de prendre du plaisir** dans la poursuite de son but.

9- Vous pouvez l'aider à **sortir du piège de la procrastination en le poussant à agir immédiatement.**

10- Enfin, la plupart des perfectionnistes sont de nature anxieuse.  
**Rassurez-les!**

Par Michaël Lizen

Source : Marre des manipulateurs

<http://www.marre-des-manipulateurs.com/comment-reagir-perfectionniste-10-conseils/>



## 9 signes que votre perfectionnisme vous gâche la vie

Les perfectionnistes peuvent souffrir de dépression, de désordre alimentaire et d'absence de désir sexuel. Voici comment gérer le perfectionnisme:

VGSTOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK



### **Votre vie sexuelle est au point mort**

Une attitude perfectionniste peut vraiment torpiller votre vie amoureuse, selon une nouvelle étude de l'Université de Kent. «Rechercher la perfection» et vous montrer exagérément critique envers vous-même et envers les autres réduit de manière significative votre satisfaction sexuelle – même si vous n'êtes pas particulièrement porté sur le sexe, soutiennent les chercheurs. Non seulement vous êtes moins susceptible d'être satisfait (aux sens propre et figuré) au lit, mais vous faites souffrir votre partenaire. Les chercheurs ont observé une forte baisse de l'estime de soi et une hausse des dysfonctions sexuelles chez les gens dont le partenaire est perfectionniste. Vous vous reconnaissez? Faites l'effort de surveiller vos tendances perfectionnistes dans la chambre à coucher et obligez-vous à dire tout ce que vous aimez et appréciez chez votre partenaire – vous n'en serez tous deux que plus excités et heureux.

ROSTOCK-STUDIO/SHUTTERSTOCK



## La méditation ne marche pas avec vous

Il est naturel que les perfectionnistes soient plus stressés que les gens «cool» – après tout, l'imperfection de ce monde échappe totalement à notre contrôle. Mais ils ne se contentent pas d'être stressés, ils sont aussi moins enclins (et moins capables) à profiter des techniques reconnues de relaxation telles que la méditation et le yoga,

si l'on en croit une étude parue dans le Journal of Alternative and Complementary Medicine. Les experts pensent entre autres que ce serait parce qu'ils ne sont pas capables d'adopter correctement ces techniques. Mais nous avons de bonnes nouvelles pour vous : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de relaxer! Alors, au lieu de ne voir que le résultat («Pourquoi mon stress est-il toujours là ?»), concentrez-vous sur le processus et laissez-vous porter par le courant. Vous devriez ressentir **ces réactions de votre corps lorsque vous serez vraiment détendu**.

LDPROD/SHUTTERSTOCK



## Vous êtes toujours le dernier à quitter le bureau

Être capable de vous concentrer sur votre travail et jeter un regard critique sur le moindre détail sont des traits positifs du perfectionnisme – jusqu'à un certain point. Au boulot, les perfectionnistes travaillent plus fort et plus longtemps que leurs collègues, incapables qu'ils sont d'abandonner

un projet jusqu'à ce qu'il soit parfaitement exécuté. En plus, comme ils ne peuvent s'empêcher de tout contrôler, ils prennent souvent plus de travail que les autres et vont même jusqu'à faire le boulot à la place de leurs collègues. Et cela affecte négativement leurs relations, au travail comme à la maison, nous apprend une étude publiée dans Personality and Individual Differences. Ainsi, alors qu'il pourrait être tentant de laisser libre cours au perfectionniste en vous, mieux vaut pour vos relations et votre santé mentale vous limiter aux projets qui sont directement sous votre responsabilité. Et quand vient le temps de rentrer. Laissez le travail au travail.

VERYULISSA/SHUTTERSTOCK



## Vous vous gavez de malbouffe

Même le plus parfait des perfectionnistes ne peut exercer à tout moment un contrôle total sur tous les aspects de leur vie. Ils finissent toujours par craquer sous la pression. Et pour ne pas sombrer, ils vont très souvent se réfugier dans la boulimie et la malbouffe, selon une recherche parue dans le

Journal of Personality and Social Psychology. Manger compulsivement leur permet de faire le plein de sucres et de gras tout en leur offrant un moyen d'échapper mentalement à leur sentiment chronique d'échec, explique Simon Sherry, auteur principal de l'étude et professeur adjoint de psychologie à l'Université de Dhalousie, en Nouvelle-Écosse. «Pensez-y,» dit-il, «quand avez-vous pour la dernière fois mangé une pizza tout en réfléchissant à un problème majeur auquel vous êtes confronté?» Manger compulsivement peut en plus avoir de graves conséquences sur votre santé, alors s'il vous arrive souvent d'aller chercher dans la nourriture un moyen de régler vos problèmes, consultez un professionnel.

LESZEK GLASNER/SHUTTERSTOCK



## Les gens vous évitent

Selon une recherche publiée dans le Psychopathology and Behavioral Assessment, les perfectionnistes peuvent avoir un côté très sombre. Leurs standards très élevés et leur nature critique nourrissent parfois leurs tendances narcissiques, antisociales, et leur penchant pour l'humour grinçant,

disent les chercheurs. Ces traits de personnalité, combinés à leur rejet des normes sociales, peuvent les rendre terrifiants aux yeux des autres. Il peut être difficile de changer votre personnalité, mais si vous sentez que les gens cherchent constamment à vous éviter ou se plaignent de vos «blagues», peut-être serait-il temps pour vous de réévaluer votre manière d'interagir avec eux.

ANDREY\_POPOV/SHUTTERSTOCK



## Vous êtes souvent malade

Les perfectionnistes s'imposent tellement de stress pour être à la hauteur de leurs standards très élevés qu'ils tombent souvent malades, observent des chercheurs de l'Université York. De nombreuses études lient le stress aux cardiopathies, à la faiblesse du système immunitaire, aux risques plus élevés de contracter

le cancer ou le diabète, au gain de poids et à une plus courte espérance de vie. Ceci associé au fait que les perfectionnistes sont moins disposés à chercher des moyens d'éliminer le stress peut vraiment causer des ravages sur la santé. Alors si le moindre microbe ou virus qui passe tout près vous envoie au tapis, demandez à un médecin et à un thérapeute comment vous pouvez laisser tomber certaines de vos ambitions et mieux vous occuper de vous.

SAKKMESTERKE/SHUTTERSTOCK

## Vous êtes terriblement préoccupé par votre apparence

Être constamment inquiet de ce que les autres pensent de vous est caractéristique du perfectionnisme, mais cela peut vous mener à nourrir une obsession malade pour votre apparence, selon une étude parue dans le Journal of Eating Disorders. Les perfectionnistes passent souvent plus de temps que les autres à choisir des vêtements, à magasiner, à s'habiller, à se maquiller et à se regarder dans un miroir. Mais en faisant cela, vous ne faites pas que perdre beaucoup de temps : ce souci de l'apparence peut vous rendre plus vulnérable aux désordres alimentaires tels que l'anorexie et la boulimie alors que vous tenterez de contrôler chacun des aspects de votre corps. Alors, au lieu de vous soucier de la manière dont vous voient les autres, les chercheurs recommandent avant tout de vous aimer et de vous pardonner vous-même.



## Vous êtes déprimé (ou pire)

De nombreux facteurs contribuent à la dépression, à l'anxiété et à d'autres troubles de l'humeur. Mais le perfectionnisme est l'un des principaux traits de caractère responsables d'un sentiment de tristesse et d'anxiété chroniques, selon une recherche parue dans la Review of General Psychology. Plus inquiétant encore ; les scientifiques ont établi qu'avoir des tendances perfectionnistes faisait spectaculairement grimper les risques de suicide. La maladie mentale, surtout si vous avez des pensées suicidaires, ne doit pas être prise à la légère, alors, si vous montrez des signes de dépression, cherchez immédiatement de l'aide.



Méfiez-vous de **ces habitudes qui augmentent votre risque de souffrir de dépression**. Si vous avez des tendances suicidaires, contactez le **Centre de prévention du suicide du Québec** (CPSQ) au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553).

## Un mot : épuisement

Il n'y a pas de meilleur moyen pour le perfectionniste de se gâcher la vie que de laisser son perfectionnisme s'emparer d'une chose qu'il aime – un emploi, une passion, une relation – et de la vider de toute joie! Placer tant de pensées, d'efforts et d'inquiétudes dans une seule chose est le plus sûr moyen de vous épuiser, selon une méta-analyse parue dans Personality and Social Psychology Review. «Le souci de perfection alimente la peur et le doute quant au rendement personnel, ce qui entraîne un stress qui peut mener à l'épuisement lorsque la personne sombre dans le cynisme et commence à se désintéresser de ce qui la passionne», observe le chercheur principal, Andrew Hill, professeur adjoint de psychologie du sport à la York St. John University, en Angleterre. La solution? «Les gens doivent apprendre à remettre en question les croyances irrationnelles qui étayent leur souci de perfection en se fixant des objectifs réalistes, en acceptant de voir dans l'échec une opportunité d'apprentissage et en se pardonnant quand ils échouent», conclut-il.



Par Charlotte Hilton Andersen

Source : Plaisir santé

<https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/9-signes-evidents-que-vous-etes-perfectionniste-et-que-ca-vous-gache-la-vie/>

## Accepter ses émotions: 7 clés pour apprendre

### **Clé 1 – comprendre que nous ne sommes pas parfaits**

**Pourquoi avons-nous du mal à accepter nos émotions?** Parce que nous ne sommes pas parfaits. Et ça, c'est inconcevable pour beaucoup d'entre nous. « Quoi, je ne suis pas parfait? Alors, je suis nul, c'est ça? »

Oui, nous ne sommes pas parfaits. Non, nous ne sommes pas nuls. Nous sommes humains.



### **Pourquoi notre tendance au perfectionnisme nous empêche-t-elle d'accepter nos émotions?**

Une personne perfectionniste a une vision irréaliste de ce que devrait être sa vie émotionnelle, elle devrait ressembler à une ligne droite. En effet, un perfectionniste veut une vie heureuse où les émotions négatives n'ont pas leur place.

C'est irréaliste!

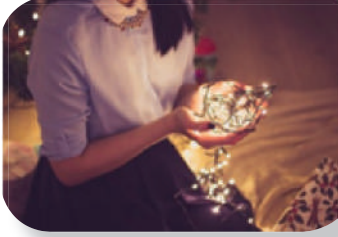
La vie est un cycle. La joie et la souffrance se succèdent. Tout ne va pas toujours bien et tout ne va pas toujours mal.

**Tout comme la vie est changeante, les émotions le sont aussi. Ainsi, un jour on se sent bien et le lendemain, on peut se sentir triste, en colère... c'est la vie! Rien n'est parfait!**

### **Clé 2 – S'accorder le droit d'être humain**

« Pour se sentir bien, il faut accepter de se sentir mal »

Accordons-nous le droit d'être humain et de ressentir des émotions agréables, mais aussi désagréables.



**Accepter ses émotions, c'est être capable de nous voir simplement comme des êtres humains, avec tout ce qu'il y a de bon, comme de moins bon.**

La prochaine fois que nous ressentirons de la colère, de la tristesse, de la jalousie ou de la culpabilité, sourions, car cela veut dire que nous sommes

humains et que nous avons de la chance d'être en vie.

Cet élan de gratitude pourra d'ailleurs considérablement augmenter notre bonne humeur. D'une pierre, deux coups!

## Clé 3 – Trouver le juste milieu

**Que faire quand une émotion survient?** Devons-nous l'exprimer librement tel qu'elle nous arrive ou devons-nous la contenir?

Quelle est la différence entre laisser libre cours à nos émotions et les refouler?

**Accepter ses émotions ne veut pas dire laisser libre cours à nos émotions.** En effet, cela peut être source de conflits lorsque nous sommes en compagnie des autres. Imaginons-nous en train de laisser libre cours à notre colère, notre jalousie, notre tristesse quand nous sommes avec nos amis, au travail... ce pourrait être dangereux pour nos relations, n'est-ce pas?

**Accepter ses émotions ne veut pas dire non plus les refouler.** Autrement dit, bien qu'il ne soit pas judicieux de laisser trop libre cours à nos émotions quand nous sommes en public, nous sommes invités à le faire quand nous sommes seuls.

En fait, **accepter ses émotions, c'est trouver le juste milieu. C'est reconnaître notre émotion, mais agir en fonction de nos valeurs. En effet, nous pouvons être en colère, mais agir avec bienveillance.**

## Clé 4 – Regarder notre émotion

**Accepter ses émotions, c'est « regarder » notre tristesse, notre colère, notre jalousie et « discuter » avec elle.**

Nous pouvons même les saluer :  
« Bonjour tristesse. Bonjour colère. » Puis, respirons calmement : « J'inspire, je vois ma colère. J'expire, je calme ma colère. »

« Accepter ses émotions, c'est les contempler d'un oeil amène, les considérer comme faisant naturellement partie de nous, donc comme étant dignes d'intérêt. » **L'apprentissage de l'imperfection** de Tal Ben-Shahar



Regarder notre émotion va nous amener à la vivre pleinement. Bien sûr, ce sera inconfortable au début, mais c'est la seule manière de la voir disparaître. En effet, si nous ne la regardons pas, nous la refoulons. Or plus nous refoulons une émotion et plus elle devient forte.

**C'est pourquoi pour vivre sereinement, nous sommes invités à regarder notre émotion dès qu'elle survient. Moins elle est forte et plus nous pouvons nous sentir paisibles malgré elle.**

## Clé 5 – Ne pas ressasser

**Accepter ses émotions, ce n'est pas les ressasser.** Autrement dit, quand nous regardons notre émotion, mais nous n'y réfléchissons pas.

**Quelle est la différence entre regarder et ressasser ?**

La différence est de **ne pas rejouer sans cesse l'événement qui nous a conduit à ressentir notre émotion.**





En effet, nous pouvons continuer à vivre notre journée en compagnie de notre émotion, elle finira par disparaître, car c'est dans sa nature de disparaître. Une émotion est éphémère.

Quand nous ne ressasons pas l'événement qui a causé notre colère, nous arrêtons de nourrir notre émotion. Quand nous la saluons et que nous gardons confiance dans le fait qu'elle va disparaître d'elle-même, nous ne

la nourrissons pas non plus. Et, c'est seulement ainsi qu'en effet, elle pourra disparaître.

**À chaque fois que nous nous surprendrons, en train de nourrir notre émotion, respirons calmement et sourions :**

« Je ne suis qu'un être humain. Mon émotion est digne d'intérêt, mais je peux faire le choix qu'elle ne définisse pas mes actes. J'inspire, je vois mon émotion. J'expire, je calme mon émotion »

## Clé 6 – Exprimer notre émotion

**Accepter ses émotions, c'est aussi les exprimer.**

En effet, exprimer nos émotions va nous permettre de les reconnaître comme dignes d'intérêt. Il n'y a rien de pire pour une émotion que d'être ignorée et refoulée.

Ainsi, quand nous exprimons nos émotions, nous avons une chance de la voir disparaître dans le calme.

**Comment exprimer sainement nos émotions?**

• **Trouvons un ami de confiance** et s'il n'est pas disponible, **trouvons une feuille et un crayon;**

- Commençons par **nommer notre émotion** : Je suis en colère, j'ai peur, je suis triste;
- **Précisons notre émotion** : Je suis en colère quand... J'ai peur à l'idée que...

- **Demandons du réconfort** : Un ami aura les mots voire même les gestes pour nous réconforter. Et si nous sommes en train d'écrire, prenons le rôle de notre ami. Oui, soyons présents et bienveillants envers nous-mêmes. Trouvons nous-mêmes des mots de réconfort et respirons calmement.

## Clé 7 – Ne pas se résigner

**Accepter ses émotions, ce n'est pas se résigner à devenir ou à faire ce qu'elles nous disent.**

Une émotion amène toujours avec elle un message. En effet, une émotion traduit la satisfaction ou non d'un besoin.

Quand nous sommes tristes, notre émotion nous invite à prendre du recul par rapport à une situation. Quand nous sommes en colère, l'émotion traduit un manque de respect et nous pousse à l'action pour faire respecter nos limites.

**Nous pouvons nous sentir prisonniers de nos émotions. Et, c'est pourquoi nous préférons parfois les refouler plutôt que de les accepter.**

La colère par exemple, nous la refoulons parce que nous la voyons comme synonyme de violence. Or nous sommes libres, totalement libres de vivre notre émotion, sans pour autant agir en fonction d'elle.

**En effet, nous avons le choix de reconnaître nos émotions, de les vivre, mais aussi d'agir de manière pertinente et digne. Ce n'est pas parce que nous avons peur que nous ne pouvons pas agir courageusement. Ce n'est pas parce que nous sommes jaloux que nous ne pouvons pas agir avec bienveillance.**

« Être disposé à vivre et à accepter les émotions n'implique pas que celles-ci doivent avoir le dernier mot. Si je ne suis pas d'humeur à aller travailler aujourd'hui, je peux me l'avouer, faire pleinement l'expérience de ce que je ressens, l'accepter... et aller travailler. Je n'en aurai que l'esprit plus clair en travaillant : j'en aurais pas commencé ma journée en me mentant à moi-même.

Souvent, c'est quand on vit et qu'on accepte pleinement ses sentiments négatifs qu'on réussit à s'en libérer; ils ont eu leur mot à dire, mais n'occupent pas le devant de la scène pour autant. » L'apprentissage de l'imperfection de Tal Ben-Shahar

Source : Du bonheur et des livres

<https://dubonheurdeslivres.com/accepter-ses-emotions/>



## Liens Intéressants



### ✚ Être perfectionniste : du normal au pathologique

<https://www.pseudo-sciences.org/Etre-perfectionniste-du-normal-au-pathologique>

### ✚ 14 signes que votre perfectionnisme va trop loin

[https://quebec.huffingtonpost.ca/2013/11/29/14-signes-que-votre-perfectionnisme-va-trop-loin\\_n\\_4350698.html](https://quebec.huffingtonpost.ca/2013/11/29/14-signes-que-votre-perfectionnisme-va-trop-loin_n_4350698.html)

### ✚ Perfectionnisme et syndrome de l'imposteur : causes et solutions

<https://www.nicolassarrasin.com/perfectionnisme-syndrome-imposteur>

### ✚ Le perfectionnisme, un trait de caractère épuisant

<https://sante.lefigaro.fr/article/le-perfectionnisme-un-trait-de-caractere-epuisant/>

### ✚ Quand le perfectionnisme nuit au travail

<https://www.lapresse.ca/affaires/economie/emploi/201012/17/01-4353459-quand-le-perfectionnisme-nuit-au-travail.php>

### ✚ « Épidémie » de perfectionnisme chez les jeunes, selon une étude

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1159523/perfectionnisme-epidemie-jeunes-millenniaux-generations-sante-mentale-etude>



LORSQUE TU ARRÊTES DE

**RETENIR**

CE QUI N'EST PAS BON POUR

**TOI**

TU LAISSES LA CHANCE

AUX BELLES CHOSES

D'ENTRER DANS TA

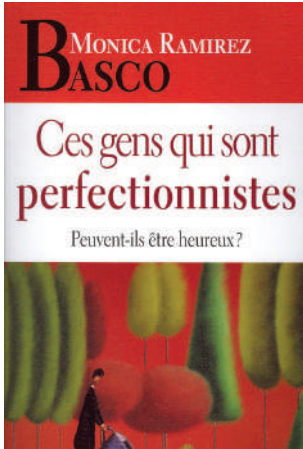
**VIE**

*@Anahita*

# Suggestions de lectures

## Ces gens qui sont perfectionnistes

Basco Monica Ramirez



*Ces gens qui sont perfectionnistes* © Éditions de l'Homme.

Ce livre s'adresse principalement à deux types de personnes: celles qui n'en font jamais assez pour se surpasser et celles qui, à l'inverse, ont plutôt tendance à passer derrière conjoint, enfants ou collègues parce qu'elles sont sûres que la tâche ou le travail dont leur entourage vient de s'acquitter n'a pas été fait correctement. Dans un cas comme dans l'autre, on a affaire à des perfectionnistes et... à des gens souvent malheureux.

## Toujours mieux !

## Psychologie du perfectionnisme

Frédéric Fanget Editeur : **Odile Jacob**



Se dépasser, faire 'toujours mieux', le perfectionnisme est un puissant moteur de réussite. Or, parfois, vos exigences de perfection sont très élevées, vous vous retrouvez alors saisi par le doute, l'obsession du détail, la peur de l'erreur... Le risque est que vous n'arriviez plus à rien faire du tout. Frédéric Fanget vous propose une véritable thérapie du perfectionnisme. Voici des conseils simples à appliquer dans votre vie quotidienne pour mieux vous consacrer à vos vrais objectifs de vie, vivre aussi pour le plaisir et devenir enfin vous-même : un perfectionniste heureux. L'auteur s'appuie à la fois sur les travaux scientifiques les plus récents et sur son expérience de psychothérapeute.

## Je suis perfectionniste, mais je me soigne!

Xavier CORNETTE DE SAINT-CYR

Collection Maxi-pratiques



« J'ai l'impression de ne jamais rien achever, de ne pas être à la hauteur... Les autres sont vraiment nuls... Je cherche le conjoint idéal... Je veux toujours mieux! » Ce sont des phrases que vous dites? Êtes-vous obsédé par le détail ou partisan de la devise « Sois parfait! » pour vous-même et/ou pour les autres? Attention, vous êtes peut-être un perfectionniste, adepte de l'impossible et de l'inatteignable à tout prix! Mais... qu'est-ce au juste qu'un perfectionniste? L'est-on par rapport à soi? Par rapport aux autres? Et surtout, est-ce utile ou bien dangereux? ...

## Merci, ça ira bien comme ça!

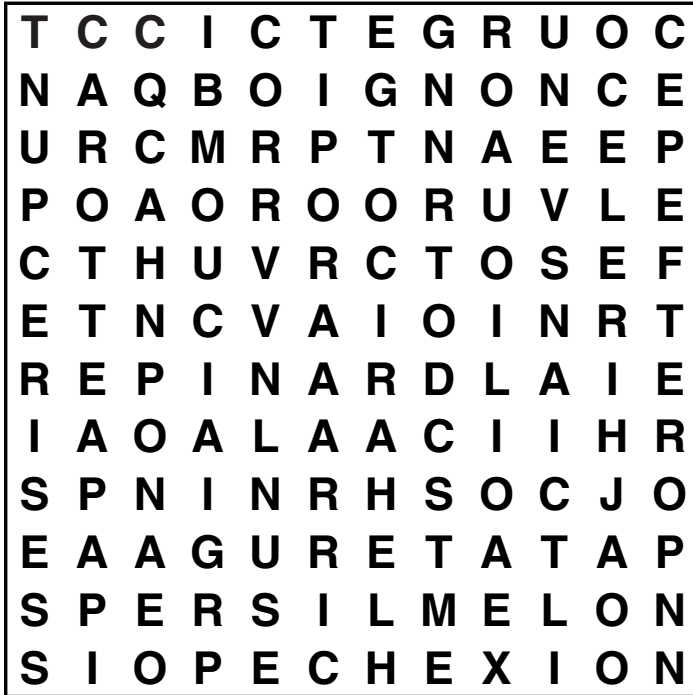
Gabi Ingrassia Le perfectionnisme, non merci



Stoppez la course à la performance : place à la satisfaction intérieure Toujours mieux, toujours plus : sous une telle pression, vous êtes victime de blocages qui parfois mènent droit à l'épuisement (physique et mental). Rien de tel que des conseils astucieux et faciles à appliquer, préconisés par une thérapeute chevronnée pour retrouver la sérénité et goûter à la liberté. Chouchoutez vos points forts! Votre perfectionnisme est un allié dans certains aspects de votre vie ; identifiez-les, ainsi que les autres domaines qui pourraient, selon vous, en bénéficier (ou non).

# Jeux

## MOTS MÊLÉS



www.fortissimots.com

AIL  
ANANAS  
AVOCAT  
BROCOLI  
CAROTTE  
CELERI  
CEPE  
CERISE  
CHOU  
CITRON

COTON  
COURGE  
EPINARD  
FRAISE  
HARICOT  
LAITUE  
MACHE  
MELON  
NAVET  
NOIX

OIGNON  
ORANGE  
PATATE  
PECHE  
PERSIL  
POIS  
POIVRON  
PRUNE  
RADIS  
TOMATE

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS :

La phrase-mystère est : CINQ PAR JOUR



# Mots Fléchés

ÎLE DES ANTIILLES PAYS D'OcéANIE		PRIX IMPOSÉ PAYS D'EUROPE		PAYS D'AMÉRIQUE PÉNIBLE		ENTRE 3 ET 4 JEU DE CONSTRUCTION		UN TRIMESTRE
PAS UNE SEULE PETITE SÉRÉNADE						ASSOCIER		
			POIGNARD PIERRE PRÉCIEUSE					
COUVERTURE VARIÉTÉ DE FROMAGE								ÂNERIES
				MARGINAL		SUR LA TILLE MORCEAUX DE MINÉRAI		
PAYS DU MAGHREB		ACTION DE SCOUT BOISSON DIVINE			EXPERT			
							DISCIPLE	
DEVISE DU MEXIQUE APRE					GAZ EN PÂNE			
			PAYS D'AMÉRIQUE ANCIENNE ALLEMAGNE					
ENFUIT (S')	MOROSSES METS-TOI EN MARCHÉ							
					CROQUEUSE DE POMME			
MER INTÉRIEURE D'ASIE CENTRALE					POSSESSIF			

	P		L		I		E		T						S									
	C		R		A		L		E		A		G		U		E		D		A		G	
	T		S		T		R		A		B		A		P		R		O					
	G		A		U		S		T		I		S		I		E		T					
	A		O		D		E		D		E		D		O		N							
	A		B		L		E		U		B		A		P		R		O					
	S		T		R		P		E		S		O		P		E		T					
	E		V		A		D		A															
	A		R		A		L																	

# Support et entraide



Relaxe-Action Montréal



TEL-JEUNES  
1 800 263-2266

**SANTÉ MENTALE :  
LES FAMILLES DISENT  
NON AUX PRÉJUGÉS ET  
À LA STIGMATISATION**

1 855 CRAQUER (272-7837)

Avant de  
**craquer**  
.com

Un réseau d'organismes certifiés  
à travers le Québec pour vous aider



## J'ai besoin d'aide!

Si vous ou l'un de vos proches pensez au suicide,  
appelez au **1-866-APPELLE (514-277-3553)**.

Si vous traversez actuellement une crise ou si vous sentez le besoin  
de vous faire mal ou d'en faire aux autres, vous avez besoin d'aide  
immédiate, et elle existe.

Communiquez sans plus tarder avec les services d'urgence (**tél. : 911**),  
le service Info-Santé (**tél. : 811**)

ou consultez un médecin de toute urgence.

## Il y a de l'espoir!



# L'Association de Parents pour la Santé Mentale de St-Laurent- Bordeaux-Cartierville ( APSM ) est membre de:

Réseau avant de craquer

Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent (COSSL)

Conseil Local des Intervenants Communautaires Bordeaux-Cartierville (CLIC)

Association canadienne pour la santé mentale Montréal (ACSM)

Réseau Alternatif et Communautaire des organismes en santé mentale (RACOR)

Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)

Regroupement inter sectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)

## L'Association de Parents pour la Santé Mentale de St-Laurent- Bordeaux-Cartierville ( APSM ) remercie de leur appui financier:



FONDATION ÉMILIE-TAVERNIER-GAMELIN



Christine St-Pierre  
Députée de l'Acadie  
Parti Libéral



Marwah Rizqy  
Députée de Saint-Laurent  
Parti Libéral



Danielle McCann  
Ministre de la Santé et  
des Services sociaux



Simon Jolin-Barrette  
Ministre de l'Immigration,  
de la Diversité et de l'Inclusion