

COLLECTION

Suis-Je du genre?

Le perfectionnisme sain, c'est la tendance à vouloir toujours améliorer ses performances, tout en ayant des attentes réalistes. Le problème, c'est lorsqu'on s'impose des standards d'excellence extrêmement difficiles, voire impossibles à atteindre : c'est le perfectionnisme malsain !



Suis-Je du genre

trop perfectionniste ?

	Vrai	Faux
J'ai l'impression que ce que je fais n'est jamais assez bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsque je ne me sens pas à la hauteur du travail qui m'est demandé, j'ai tendance à le remettre à plus tard, jusqu'à la dernière minute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis exigeant envers moi-même.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis exigeant envers les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais tout pour éviter de déplaire ou d'être désapprouvé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai de la difficulté à recevoir des critiques.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En général, il me reste peu de temps pour me détendre et me reposer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent trop préoccupé par l'ordre, l'organisation ou la symétrie, au point que cela nuise à l'atteinte du but principal de mon activité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me laisse déranger par de petites imperfections qui peuvent se retrouver sur mes vêtements ou mes affaires personnelles; je m'accroche à des détails.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je peux réécrire deux ou trois fois un même travail car je ne suis jamais satisfait.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent peur de déranger les autres ou qu'ils ne me trouvent pas correct.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent peur de faire des erreurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'accorde beaucoup d'importance au jugement des autres, en particulier à celui des gens de mon entourage et j'agis en fonction de ce qu'ils pourraient penser ou dire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'aime pas déléguer des tâches, car je veux m'assurer qu'elles soient bien faites ou car je veux qu'elles soient faites à ma façon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent déçu face aux attentes que je m'étais fixées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis contrarié lorsque des personnes perdent leur temps ou le font perdre aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à vouloir changer les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens fréquemment des tensions musculaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***Des réponses positives à plus de dix questions indiquent habituellement un niveau élevé de perfectionnisme malsain.**

Être atteint du perfectionnisme malsain, c'est lourd de conséquences pour soi sur tous les plans : psychologique, social et physique. Si on n'a pas de plaisir à étudier, que l'on n'est régulièrement fatigué, déprimé et anxieux, et surtout que l'on est jamais satisfait de soi, peu importe les efforts fournis, il faut sortir de cette prison qu'est le perfectionnisme. Il ne s'agit pas de devenir paresseux et de ne plus avoir d'ambition. On peut demeurer très consciencieux tout en ayant du plaisir et un équilibre dans nos sphères de vie.

Trucs express

- Commencer par faire la liste des avantages et des inconvénients de son perfectionnisme.
- Se rappeler régulièrement que sa valeur ne dépend pas seulement de ses réussites scolaires ou sportives. Être aimé et reconnu tient à beaucoup plus. Laisser les autres nous prouver leur amour et leur admiration.
- Choisir des projets qui nous tiennent à cœur et grâce auxquels il nous sera possible d'éprouver du plaisir.
- Réviser nos standards et nous assurer qu'ils sont réalistes.
- Les imprévus font partie de la vie, demeurer flexible et les accepter.
- Développer l'indulgence envers soi, ne pas écouter les critiques que l'on se fait intérieurement, du genre « J'aurais pu faire mieux ». Se féliciter au lieu de se flageller.
- Relaxer et se distraire sans culpabiliser.
- Se donner le droit à l'erreur. Après tout, tout le monde en fait et c'est une excellente façon d'apprendre.

Ne pas perdre de vue que le perfectionnisme malsain ne correspond pas à la recherche de l'excellence, il correspond à la recherche de l'inatteignable, de l'inaccessible. Alors si on essayait d'être **SUFFISAMMENT** compétent...

En savoir plus...

- Parler de sa situation à ceux qui s'en sont sorti pour avoir des trucs.
- Consulter les services d'aide du cégep :
Psychologie : SC-1045 Sexologie : HA-1302
Santé : HA-1338 Travail social : HA-1302
Services adaptés : HB-2081 Travail de milieu : HA-1302
- De multiples livres traitent de ce sujet. S'informer à la bibliothèque.