

LE PERFECTIONNISME

La notion de perfectionnisme est de plus en plus répandue dans le langage courant. Toutefois, elle est employée pour désigner, selon les cas, un trait de caractère normal bien qu'exagéré, ou au contraire un aspect pathologique.

Elle semble également avoir une prévalence élevée dans la population générale (de 30 à 50 % de la population selon les études), d'où la prudence à respecter avant de parler de perfectionnisme pathologique. Attention aussi à ne pas confondre perfectionnisme avec la poursuite du succès ou une attitude consciencieuse.

I. ÊTRE PERFECTIONNISTE : NORMAL OU PATHOLOGIQUE ?

On distingue le perfectionnisme normal (qui se manifeste de façon flexible en fonction de la pertinence de l'objectif) du perfectionnisme pathologique (qui consiste en une poursuite contraignante d'une qualité de performance qui n'est pourtant pas exigée par les circonstances, mais est vécue comme une obligation personnelle).

Le perfectionnisme dans son sens positif est conçu comme une qualité, voire même comme une exigence culturelle. En effet, les exigences perfectionnistes sont sollicitées dans la quasi-totalité des activités humaines et semblent constituer une condition nécessaire et importante de la réussite sociale.

Le perfectionnisme anormal en revanche se manifeste par les caractéristiques suivantes :

- il est une fin en soi, indépendamment de la situation. Il entraîne donc des comportements et attitudes disproportionnés, avec une attention exagérée portée à des détails non significatifs ;
- comportement inflexible qui persiste même lorsque la situation permet un moindre effort ;
- préoccupation anxieuse et exagérée des erreurs et défauts possibles ;
- manque de satisfaction ou de plaisir tiré du travail effectué. Au contraire, sentiment permanent d'insatisfaction face à ses propres performances ;
- productivité diminuée et procrastination (tendance à remettre au lendemain) dues aux impératifs que l'on s'impose d'effectuer un travail impeccable.

Tableau 1 – critères différentiels du perfectionnisme normal versus pathologique

Perfectionnisme normal	Perfectionnisme pathologique
Standards d'excellence qui sont personnellement ou humainement possibles à atteindre	Standards d'excellence qui sont personnellement ou humainement impossibles à atteindre
Sens de la proportion, priorité pour l'essentiel sans négliger l'importance des détails	Sens de la proportion perturbé, préoccupation excessive pour les détails au détriment de l'essentiel
Flexibilité des exigences perfectionnistes selon le contexte ou l'importance de l'activité	Inflexibilité, rigidité de la démarche, indépendamment du contexte ou de l'importance de l'activité
Autocritique et doute raisonnable qui permettent de détection des erreurs possibles et de les contrôler. Acceptation de ses propres imperfections	Dévaluation sévère de soi-même aux moindres erreurs, vécues comme un échec. Doute quasi obsessionnel sur la qualité et la finition de la performance, incapacité d'accepter ses limitations.
Prévalence des émotions et des expériences positives (satisfaction, joie, plaisir, estime de soi)	Prévalence des émotions et expériences négatives (insatisfaction, anxiété, honte, culpabilité, peur excessive de l'échec, estime de soi conditionnelle à la performance)
Estimation réaliste de la probabilité des événements négatifs dans le but de les prévenir	Surestimation de la probabilité d'occurrence des événements négatifs et de leur pérennité

II. COMMENT RECONNAÎTRE SI ON A TENDANCE AU PERFECTIONNISME ?

"je dois plaire à tout le monde"

"je dois toujours terminer ce que j'ai commencé"

"je ne dois déplaire ou décevoir personne"

"je tiens à ce que tout le monde m'apprécie"

"je dois tout réussir à la perfection"

Une personne qui se reconnaîtrait dans ces pensées en les lisant peut avoir tendance au perfectionnisme.

II.1. Quelques exemples pratiques, appliqués à l'exercice en clinique

- Ne pas réussir à quitter la clinique le soir, en trouvant toujours quelque chose à classer, à ranger, à remettre en place pour l'intervention du lendemain ;
- Avoir beaucoup du mal à choisir un nouvel appareil de radiographie, un échographe, un nouvel assistant ou une auxiliaire, etc. Le perfectionniste passe en revue tous les détails, les qualités ou les défauts, à tel point que pour éviter de se tromper, il préfère parfois différer sa décision ;
- Passer tellement de temps pour atteindre un niveau d'asepsie absolu que cela en rallonge la durée de l'anesthésie de l'animal, ce qui va donc à l'encontre du but escompté ;
- Hésiter tellement à proposer ou lancer un examen complémentaire ou un traitement qu'on en perd la confiance du propriétaire/client ;
- Téléphoner quinze fois par jour à la clinique quand on est en vacances pour s'assurer que tout se passe bien ;
- N'être jamais satisfait de ses résultats, même lorsque les clients le sont et le disent ;
- Rappeler les clients pour s'assurer du suivi d'un traitement après leur avoir tout clairement expliqué et stipulé par écrit ;
- Faire passer des messages aux clients par l'intermédiaire de son ASV (en attendant une consultation ou la sortie d'un animal par exemple), mais ne pas pouvoir s'empêcher de réexpliquer les choses au client une fois qu'on est face à lui.

III. QUELS SONT LES RISQUES ASSOCIÉS AU PERFECTIONNISME PATHOLOGIQUE ?

Les perfectionnistes ont tendance notamment à :

- amplifier les buts qui n'ont pas été atteints et minimiser au contraire ceux réalisés ;
- ne jamais prendre le temps de savourer leurs succès et réussites ;
- toujours mettre ses buts (par exemple, ses études) en priorité, même si le besoin de se divertir, de sortir, de se changer les idées se fait sentir ;
- refaire plusieurs fois certaines choses pour atteindre la perfection.

Le perfectionnisme est ainsi une source chronique de stress, laissant croire à la personne qu'elle est en échec. A la longue, un grand nombre de troubles (physiques, psychiques) peuvent être associés aux comportements de perfectionnisme : dépression, troubles obsessionnels compulsifs, phobie sociale, anorexie, dysmorphophobie, alcoolisme, troubles intestinaux ou sexuels, altérations importantes du comportement psychosocial, diminution de la productivité personnelle, tendances suicidaires, etc.

IV. FACTEURS ÉTIOLOGIQUES PRÉDISPOSANT AU PERFECTIONNISME

La majorité des équipes ayant travaillé sur les attitudes de perfectionnisme soulignent l'importance de l'éducation familiale dans le développement de comportements de perfectionnisme pathologique : l'enfant se donnerait inlassablement des objectifs perfectionnistes pour satisfaire aux exigences trop élevées et trop sévères de ses parents. Deux attitudes parentales susceptibles d'engendrer de tels comportements ont été identifiées :

- L'absence d'approbation ou l'approbation inconsistante des performances de l'enfant de la part de ses parents : elles privent l'enfant de l'opportunité de comparer ses performances avec les demandes exigées et entraînent un état de doute et d'incertitude ;
- L'approbation conditionnelle : l'enfant apprend qu'il n'est pas accepté et aimé pour ce qu'il est mais à condition d'avoir des performances impeccables. Il apprend ainsi à se valoriser uniquement en fonction de ses résultats.

V. SOLUTIONS POSSIBLES AUX TENDANCES PERFECTIONNISTES

Très peu d'approches thérapeutiques ont été envisagées et étudiées.

- l'une d'elles consiste à proposer aux personnes concernées de concentrer leur penchant perfectionniste sur seulement une ou deux activités sélectionnées sur la base de leur importance objective, d'accepter leurs propres imperfections, de se proposer des buts possibles à atteindre et d'investir dans des activités qu'ils sont capables de pratiquer sans s'auto-critiquer.
- Une autre souligne l'importance de sensibiliser ces personnes aux désavantages et aux coûts associés à leur perfectionnisme pathologique, et à les amener à prendre conscience qu'une performance excellente n'est ni nécessaire ni suffisante pour procurer un sentiment de satisfaction.
- Une autre encore préfère les interventions de groupe, qui amènent les participants à développer des standards et des buts possibles à atteindre, à mieux tolérer la non-atteinte de ces buts, à dissocier leur valeur personnelle de leurs performances.
- La dernière consiste en une approche médicamenteuse. Les traitements antidépresseurs sérotoninergiques à doses petites ou moyennes (Prozac, Anafranil, etc.) montreraient une certaine efficacité chez les personnes atteintes de perfectionnisme pathologique. Ils enlèvent le sentiment de contrainte subjective d'agir sous la tyrannie des "il faut" et diminuent de ce fait la rigidité de leurs comportements.

Synthèse réalisée par Alexandra Beck

VI. BIBLIOGRAPHIE

1. Le perfectionnisme : aspects conceptuels et cliniques (C. Todorov, A. Bazinet). Rev. Can. psychiatrie, vol 41, juin 1996
2. Société canadienne de psychologie (www.cpa.ca)