



Série « La psychologie peut vous aider » : Le perfectionnisme

Qu'est-ce que le perfectionnisme?

Le perfectionnisme est un style de personnalité multidimensionnelle qui est associé à un grand nombre de difficultés sur le plan psychologique, interpersonnel et du succès.

Il ne s'agit pas d'un trouble, mais plutôt d'un facteur de vulnérabilité qui engendre des problèmes chez l'adulte, l'adolescent et l'enfant. Souvent les personnes confondent le perfectionnisme avec la poursuite du succès ou l'attitude consciencieuse.

Le perfectionnisme n'est pas pareil à ces attitudes. Il s'agit d'un ensemble de comportements mésadaptés qui peuvent engendrer une panoplie de problèmes. La poursuite du succès et une attitude consciencieuse suppose des attentes appropriées et tangibles (des buts souvent difficiles mais réalisables) et produit un sentiment de satisfaction et de récompenses.

D'autre part, le perfectionnisme suppose des niveaux d'attentes et des buts intangibles (c.-à-d. la perfection) et un manque constant de satisfaction, peut importe la performance.

Le perfectionnisme est une source chronique de stress, qui laisse souvent croire à la personne qu'elle est un échec. Les perfectionnistes exigent d'eux-mêmes d'être parfaits. Cette attente représente une source de stress constant et contribue à leurs façons mésadaptées de faire face à la réalité.

Le perfectionnisme est multidimensionnel. C'est-à-dire qu'il y a plusieurs différents types de comportements perfectionnistes qui supposent la motivation bien réelle d'être parfait. Par exemple, le perfectionnisme axé sur soi exige la perfection de soi. C'est habituellement à quoi nous pensons quand on utilise le qualificatif «perfectionniste».

Le perfectionnisme axé sur autrui exige que les autres (par exemple, le conjoint, l'enfant, les subalternes, les autres personnes en général) devraient être parfaits.

En dernier lieu, le perfectionnisme social est la perception que les autres (par exemple, ses parents, son patron, les personnes en général) exigent la perfection de soi.

En plus de ces trois genres de perfectionnisme qui sont centrés sur un besoin d'être parfait, il y a un autre genre de perfectionnisme qui suppose le besoin de paraître comme parfait auprès d'autrui.

Chacun de ces genres de perfectionnisme est associé à différents types de problèmes. Par exemple, il a été montré que le perfectionnisme axé sur soi est associé à la dépression clinique, particulièrement en présence d'agents stressants qui ont trait au succès (par exemple, des lacunes liées au travail ou à



l'école).

Lorsque les perfectionnistes axés sur soi éprouvent ce genre d'événements stressants, la recherche révèle qu'ils éprouvent des symptômes de dépression plus grave et plus chroniques.

Le perfectionnisme axé sur soi a été lié à l'anorexie, à des hausses prolongées des réponses cardio-vasculaires et à des problèmes interpersonnels reflétant un surcroît de responsabilité.

Le perfectionnisme axé sur autrui a été associé à des problèmes de relations, comme l'insatisfaction sur le plan marital, l'insatisfaction sexuelle et la colère envers autrui.

Le perfectionnisme social a été associé à divers symptômes, notamment l'anxiété, la dépression, les troubles de l'alimentation et l'hostilité.

Plus important encore, la recherche a montré que cette dimension du perfectionnisme prédit non seulement des pensées et des comportements suicidaires chez les adultes et les adolescents, mais aussi des tentatives de suicide réelles.

De plus, une panoplie de problèmes liés au succès ressortent de ce type de perfectionnisme, comme la procrastination et l'handicap intentionnel (c.-à-d., lorsque les personnes passent leur temps à trouver des excuses pour leur échec plutôt que de se préparer à la réussite).

En dernier lieu, la présentation de soi perfectionniste entraîne plusieurs difficultés comme de ne pas chercher d'aide appropriée à un problème et à ne pas bénéficier pleinement du traitement à cause de la grande difficulté à divulguer soi-même de l'information personnelle.

La psychologie peut-elle aider?

Parce que le perfectionnisme est un style de personnalité, son traitement a tendance à être passablement intensif et à plus long terme.

Les rapports récents de recherche et l'expérience clinique a indiqué qu'il faut une psychothérapie assez longue (souvent plus d'un an) et la thérapie a tendance à être assez intensive.

Plusieurs études canadiennes sont actuellement en cours qui s'intéressent à mettre au point les approches de traitement actuelles et à évaluer l'efficacité de ces traitements à alléger le perfectionnisme et les difficultés qu'il soulève.



Pour obtenir plus d'information :

Pour obtenir plus d'information visitez les sites suivants :

- Association canadienne des troubles anxieux à l'adresse : <http://www.anxietycanada.ca>.
- Anxiety Disorders Association of British Columbia à l'adresse : <http://www.anxietybc.com>.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par D' Paul Hewitt, de l'Université de Colombie-Britannique.

Dernière révision : janvier 2009

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657