



## Saviez-vous que... la psychologie peut vous aider dans le traitement du perfectionnisme

---

**Le perfectionnisme** est un style de personnalité multidimensionnel 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 une 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 supposent 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, peu 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-même d'être parfaits. Cette attente représente une source de stress constante 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, les **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) soient 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 démontré 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 montre qu'ils éprouvent des symptômes de dépression plus graves et plus chroniques. Les perfectionnisme axé sur soi a été lié à

l'anorexie, à des hausses prolongées des réponses cardiovasculaires 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 démontré 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 le 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 actuellement en cours 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.

**La consultation d'un psychologue agréé** ou la mise en rapport avec un psychologue agréé peut vous guider dans l'administration de ces thérapies. Pour obtenir une liste des psychologues de votre région, [http://www.cpa.ca/factsheets/find\\_fr.html](http://www.cpa.ca/factsheets/find_fr.html).

*Le présent résumé a été créé à l'intention de la Section clinique de la Société canadienne de psychologie par D' Paul Hewitt du département de psychologie de l'université de la Colombie-Britannique, Vancouver, Colombie-Britannique.*

---

**Société canadienne de psychologie**

[www.cpa.ca](http://www.cpa.ca)