



## Série « La psychologie peut vous aider » : Le perfectionnisme

### Qu'est-ce que le perfectionnisme?

Le perfectionnisme est un style de personnalité multidimensionnel associé à un grand nombre de difficultés sur le plan psychologique et interpersonnel et sur le plan de la réussite scolaire ou professionnelle.

Il ne s'agit pas d'un trouble, mais plutôt d'un facteur de vulnérabilité qui engendre des problèmes chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte. Les gens confondent souvent le perfectionnisme avec la poursuite du succès ou le caractère consciencieux.

Le perfectionnisme se distingue de ces attitudes. C'est un modèle de comportement inadéquat, qui peut entraîner un grand nombre de problèmes. La poursuite du succès ou l'attitude consciencieuse impliquent des attentes appropriées et tangibles (souvent des objectifs très difficiles, mais réalisables) et produisent un sentiment de satisfaction et une récompense.

Le perfectionnisme, en revanche, est associé à des attentes et des objectifs inappropriés et non tangibles (c.-à-d. la perfection) et une insatisfaction constante, peu importe le résultat.

Le perfectionnisme est une source chronique de stress, qui donne à la personne le sentiment d'être une ratée même lorsque les autres voient le contraire. Les perfectionnistes exigent d'eux-mêmes d'être parfaits. Les exigences élevées et constantes qu'ils s'imposent sont une source de stress et de pression et contribuent au développement de mécanismes d'adaptation inappropriés.

### Les dimensions du perfectionnisme

Le perfectionnisme comporte trois composantes principales : les traits de personnalité, les comportements interpersonnels et les pensées perfectionnistes relatives aux erreurs, aux attentes, aux échecs et à l'auto-critique.

Les *traits de personnalité de la personne perfectionniste* sont des caractéristiques durables de la personnalité qui traduisent le besoin d'être parfait :

- Le **perfectionnisme orienté vers soi** est un type de perfectionnisme où la personne exige d'elle-même la perfection.
- Le **perfectionnisme vers autrui** est un type de perfectionnisme où la personne exige des autres (p. ex., conjoint, enfants et autres personnes en général) qu'ils soient parfaits.
- Le **perfectionnisme socialement prescrit** est un type de perfectionnisme où la personne a l'impression que les autres (p. ex., parents, patron et autres personnes en général) exigent qu'elle soit parfaite.





Les *comportements perfectionnistes* sont des comportements qui visent à se montrer parfait ou à paraître parfait aux yeux des autres :

- **Présentation de soi comme une personne parfaite** : le perfectionniste affiche sa propre perfection devant autrui.
- **Dissimulation de l'imperfection** : le perfectionniste évite ou dissimule tout comportement qui pourrait être jugé par d'autres comme étant imparfait.
- **Non-divulgateur de l'imperfection** : le perfectionniste évite de révéler verbalement les situations où il a été imparfait.

Enfin, les personnes perfectionnistes entretiennent souvent des *pensées* négatives centrées sur le besoin d'être ou de paraître parfaites, accompagnées d'une autocritique sévère; elles craignent l'erreur et se font constamment des reproches.

## Problèmes associés au perfectionnisme

Les traits de personnalité, les comportements et les pensées perfectionnistes ont plusieurs conséquences négatives pour les personnes perfectionnistes, qu'il s'agisse d'enfants, d'adolescents et d'adultes. Voici quelques problèmes associés au perfectionnisme :

### *Problèmes psychologiques/psychiatriques*

- Anorexie mentale, anxiété, troubles de l'alimentation et hyperphagie boulimique, dépression, idées suicidaires et tentatives de suicide.

### *Problèmes relationnels*

- Manque de compassion envers autrui et tendance à se sentir responsable de satisfaire les besoins des autres au détriment des siens, faible satisfaction conjugale, insatisfaction sexuelle et colère excessive envers autrui, isolement social, relations intimes difficiles, solitude et détresse sociale (c.-à-d. être pessimiste quant aux relations futures).

### *Problèmes de santé physique*

- Augmentation prolongée des réactions de stress, problèmes de sommeil, maux de tête chroniques, effets cardio-vasculaires et décès précoce.

### *Problèmes en lien avec la pression de la réussite*

- Dépendance au travail, épuisement professionnel, peur de l'échec, procrastination et handicap intentionnel (c.-à-d. la personne consacre son temps à trouver des excuses pour expliquer son échec plutôt que de se mettre en condition pour réussir).





### Problèmes nuisant au traitement

- Attitudes négatives à l'égard de la demande d'aide auprès de professionnels, difficultés à révéler des renseignements personnels qui ont un impact négatif sur le traitement, incapacité à s'investir dans le traitement.

## Comment la psychologie peut-elle aider?

Parce que le perfectionnisme est un style de personnalité enraciné, la psychothérapie est très utile; elle a souvent tendance à être assez intensive et à être une démarche à long terme (souvent plus d'un an).

Des recherches récentes montrent que la thérapie individuelle et la thérapie de groupe sont toutes les deux efficaces pour traiter le perfectionnisme et ses complications. Il existe des preuves prometteuses indiquant que la thérapie de groupe dynamique-relationnelle, la thérapie de groupe psychodynamique/interpersonnelle et la thérapie de groupe cognitivo-comportementale et individuelle sont efficaces pour réduire le perfectionnisme et ses difficultés connexes.

Plusieurs études canadiennes en cours se concentrent sur l'amélioration des approches thérapeutiques actuelles et l'évaluation de l'efficacité des traitements utilisés chez les enfants, les adolescents et les adultes.

## Où puis-je obtenir plus d'information sur le perfectionnisme?

Pour plus d'informations, consultez le site suivant :

- Foire aux questions du Perfectionism and Psychopathology Lab, <https://hewittlab.psych.ubc.ca/faq-2/>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. et Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. New York : Guilford.
- Greenspon, T. (2002) *Feeling our families from perfectionism*. Minneapolis : Free Spirit.
- Egan, Sarah J., Tracey D. Wade, Roz Shafran et Martin M. Antony. *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. Guilford Publications, 2016.

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

*La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par le Dr Paul L. Hewitt, Mme Sabrina Ge de l'Université de la Colombie-Britannique et le Dr Gordon L. Flett de l'Université York.*

Révision : mars 2020





Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : [factsheets@cpa.ca](mailto: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

