

LE PERFECTIONNISME

La tendance à se fixer des objectifs très élevés et à chercher sans relâche à les atteindre n'est pas une maladie. Des problèmes peuvent cependant survenir lorsque la valeur que nous nous attribuons se base principalement sur notre capacité à atteindre des objectifs considérés comme déraisonnables par la plupart des gens, et lorsque nous nous acharnons malgré tout à les atteindre malgré la détresse occasionnée.

CERTAINS COMPORTEMENTS RENFORCENT LE PERFECTIONNISME

J'ai du mal à prendre des décisions ex. j'ai du mal à choisir un film au point d'arriver en retard à la séance de cinéma, j'achète plusieurs produits par crainte de ne pas choisir le bon.	Je surcompense les risques ex. j'explique un trajet en donnant plein de détails que je renvoie en plus par mail ou sms, j'arrive systématiquement en avance d'une demi-heure aux rendez-vous.
Je cherche à me rassurer ex. je demande aux autres de vérifier ce que je fais pour être sûr-e du résultat, j'ai besoin que tout le monde me complimente quand je fais la cuisine.	Je me rectifie énormément ex. je change un vêtement pour un petit défaut qui ne se voit pas, je plie et replie le linge jusqu'à ce que les bords soient symétriques.
Je m'organise à l'excès ex. j'écris et je réécris sans arrêt des listes de tâches, je ne peux pas commencer à travailler tant que mon bureau n'est pas parfaitement rangé.	Je vérifie beaucoup ex. je me regarde encore et encore dans le miroir à la recherche de la moindre imperfection sur mon visage, je regarde sans arrêt ma montre pour être sûr-e de l'heure qu'il est.
J'abandonne trop tôt ex. j'arrête la danse après deux cours parce que je ne suis pas aussi bon-ne que le prof, je démissionne parce que j'ai fait une erreur et que je crains de me faire virer.	J'accumule par précaution ex. je garde mes relevés bancaires pendant 20 ans juste au cas où j'en aurais besoin, je garde des piles de vieux magazines pour pouvoir les relire un jour.
Je procrastine fréquemment ex. je repousse une tâche par peur de ne pas assez bien la réaliser, j'attends le bon moment pour commencer un régime (sans vacances, anniversaires ou autres fêtes à court terme).	J'ai du mal à déléguer ex. quitte à rester plus tard je préfère m'occuper moi-même des tâches de mes subalternes ou les vérifier, je ne laisse pas les autres faire le ménage par crainte que ce soit mal fait.
Je ne sais pas quand m'arrêter ex. je décide de me limiter au strict nécessaire pour les vacances et je finis avec une surcharge de bagages, je continue à argumenter alors que ça n'intéresse plus les autres.	Je me ralentis volontairement Ex. je lis très lentement le journal par peur de rater une nouvelle importante, je parle lentement pour être sûr-e de dire exactement les choses qui conviennent.
J'essaie de changer les autres ex. je corrige les gens quand un mot est mal prononcé, je reformule d'une manière acceptable les propos que je juge politiquement incorrects.	Je me réfugie dans l'évitement ex. je préfère ne pas postuler pas par peur de ne pas être embauché-e, je ne me pèse pas car toute prise de poids pourrait ruiner ma journée.

3 MODES DE PENSÉE QUI RENFORCENT LE PERFECTIONNISME

PENSÉE EN TOUT OU RIEN	PENSÉE CATASTROPHIQUE	PENSÉE PAR OBLIGATION
Si je fais une erreur, c'est que je ne suis pas à la hauteur pour ce métier, alors je démissionnerai.	Si je fais une erreur je me ferai virer, ce sera la fin de ma carrière, je me retrouverai à la rue etc.	Je dois être irréprochable pour être apprécié-e de mes supérieurs et garder mon boulot.

LE PERFECTIONNISME, ÇA SE SOIGNE

Par le traitement des TROUBLES PSYCHIATRIQUES souvent ASSOCIÉS	Par un traitement spécifique : la THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE
Dépression, troubles anxieux, de la personnalité, du comportement alimentaire etc.	Psychoéducation, stratégies motivationnelles, d'exposition et de lutte contre la réassurance, de flexibilité face aux croyances et aux modes de pensées contreproductifs