

Thérapie cognitivo-comportementale du perfectionnisme excessif

Atelier présenté par :

Isabelle Boivin, Ph.D., psychologue

AVERTISSEMENT!

Cette présentation comporte des imperfections pouvant heurter la sensibilité des perfectionnistes.

Plan de l'atelier

- Historique de l'étude du perfectionnisme
- Pourquoi parler de perfectionnisme : les conséquences possibles au niveau clinique
- Qu'est-ce que le perfectionnisme?
- D'où vient le perfectionnisme ?
- Domaines affectés par le perfectionnisme
- Qualité ou maladie ? : le perfectionnisme sain vs malsain
- Distorsions cognitives associées au perfectionnisme
- Types de perfectionnisme
- Modèle cognitivo-comportemental du perfectionnisme
- Comment évaluer le perfectionnisme?
- Comment aider les perfectionnistes?
- Changer la façon de penser du client
- Changer les comportements du client
- Le perfectionniste en thérapie

Historique de l'étude du perfectionnisme

- La psychanalyse associait le perfectionnisme au développement et au maintien des névroses.
- Karen Horney (1950) : psychodynamicienne, décrivait la tyrannie des « il faut » (*tyranny of shoulds*) associé au perfectionnisme pathologique sous-tendant certains états névrotiques, tendance à ressentir des obligations de façon excessive, impression que peu importe ce que fait l'individu ce n'est jamais assez.
- Alfred Adler (1956) : père de la psychologie individualiste et théoricien de la personnalité, recherche de supériorité comme principale motivation de tous, le perfectionnisme vise à compenser pour un sentiment d'infériorité quand à un aspect de sa personne.
- Behaviorisme (dès les années 1960) : l'individu est récompensé/renforcé pour une performance parfaite, renforcement intermittent particulièrement puissant, punition des erreurs/imperfections.
- Cognitivism (dès les années 1960) : la croyance que tout doit être parfait a également été décrite par Ellis, Beck et Young, croyance ou schéma fondamental et mésadapté, peut mener à des mauvaises interprétations des informations dans l'environnement et à des comportements auto-défaitistes.
- Études de Frost et al. et Hewitt et Flett : Au début des années 1990, ces groupes de chercheurs se sont intéressés à la relation entre le perfectionnisme et certaines psychopathologies telles que la dépression et l'anxiété. Ils ont créé des instruments de mesure du perfectionnisme. Il s'en est suivi une vague d'intérêt pour l'étude du perfectionnisme en psychologie.

Pourquoi parler de perfectionnisme :
conséquences possibles au niveau clinique

Les recherches et les observations cliniques indiquent que le perfectionnisme malsain ou excessif peut mener aux conséquences suivantes :

- Burnout (trouble de l'adaptation)
- Dépression
- Troubles anxieux
- Problèmes de gestion de stress
- Troubles de la personnalité (surtout obsessive-compulsive, narcissique et évitante)
- Abandon d'un emploi ou d'un programme d'études
- Insomnie
- Troubles alimentaires tels que l'anorexie nerveuse
- Problèmes de santé physique (ex. maladies cardiaques, personnalité de type A)
- Anxiété de performance et procrastination
- Dépendances
- Problèmes relationnels (couple, collègues, amis, enfants)
- Problèmes sexuels

Derrière les symptômes de ces problématiques se cachent souvent des croyances perfectionnistes qui sont à l'origine de la symptomatologie.

Qu'est-ce que le perfectionnisme?

- Une qualité?
- Un défaut?
- Une maladie?
- Un trait de personnalité?
- Une attitude?
- Un comportement?
- Une croyance?
- Un atout?
- Un objectif de vie?
- Une motivation
- Une exigence sociale?
- Une compulsion?
- Etc.

Le perfectionnisme, c'est un peu tout ça !

Définition du perfectionnisme selon l'approche cognitive:

Le perfectionnisme est une croyance fondamentale ou un schéma qui se manifeste par la tendance à fixer des exigences élevées à soi-même ou à son entourage. Cette croyance amène la personne à adopter certains comportements plus ou moins adaptés et à ressentir certaines émotions qui peuvent être agréables ou désagréables selon le type de perfectionnisme.

Définition d'un schéma :

Un schéma est une structure cognitive profonde qui s'installe tôt dans la vie de l'individu en fonction de ses expériences de vie et qui organise par la suite l'information qu'il reçoit. Si un schéma est mésadapté et irréaliste, il peut mener à des distorsions cognitives de l'information reçue par l'individu, à des difficultés émotionnelles et à des comportements mésadaptés.

Exemples de schémas perfectionnistes :

- Je dois atteindre la perfection, sinon les gens vont me rejeter, ne m'accepteront pas.
- Si je fais tout parfaitement, on m'acceptera.
- Je dois atteindre la perfection, sinon je ressentirai de l'embarras.
- Si je commets une erreur, je serai humilié.
- Lorsque j'atteindrai la perfection, je finirai par m'accepter.
- Lorsque j'atteindrai la perfection, je connaîtrai la paix intérieure.
- Si j'atteins la perfection, quelqu'un le remarquera et je serai récompensé.
- Si les autres n'approuvent pas mon comportement, c'est que quelque chose ne va pas chez moi.
- Si je commets une erreur, c'est que je suis une nullité.
- Ce n'est pas encore assez bien. Je dois poursuivre mes efforts.
- Si les autres approuvent mon comportement, c'est que je suis quelqu'un de bien.
- Je dois être parfait, sinon j'échouerais.
- Il faut toujours utiliser la méthode correcte et il n'y a qu'une seule méthode correcte.
- Il est possible de tout faire à la perfection.

*Inspiré de Ces gens qui sont perfectionnistes : peuvent-ils être heureux? de M. Ramirez-Basco

D'où vient le perfectionnisme ?

- *Personnalité/caractère/tempérament inné*
- *Attitudes et exigences parentales : amour conditionnel, renforcement de la perfection, punition des erreurs, renforcement inconstant/intermittant*
- *Désir de compenser pour un sentiment d'infériorité (ex. petite stature)*
- *Système éducatif : pression des enseignants, désir de se surpasser à l'école, exigences du système éducatif*
- *Religion : croyances judéo-chrétiennes*
- *Pression des pairs : vouloir être à la hauteur des amis, réaction à l'intimidation*
- *Standards culturels (ex., mode, nouvelles tendances)*
- *Autres pressions sociales (ex., médias)*
- *Pressions dans le milieu de travail : obligations de productivité, compétition entre collègues, cotation du rendement, désir d'avancement*
- *Avancements technologiques : devoir être à la page, des machines de plus en plus performantes*

Exit la société des loisirs...

Bienvenue dans la société de performance !

Domaines affectés par le perfectionnisme

- Travail
- Études
- Tâches domestiques
- Ordre / organisation
- Activités sportives
- Relations interpersonnelles
- Loisirs
- Apparence physique
- Éducation des enfants
- Image sociale
- Expression verbale ou écrite

Chez un client donné, ce ne sont pas nécessairement tous ces domaines qui sont affectés. Certains peuvent être perfectionnistes dans certains domaines et brouillons dans d'autres. Ceci devrait être évalué auprès du client.

Qualité ou maladie :
le perfectionnisme sain vs malsain

Le perfectionniste sain ...

- Reconnaît que la perfection n'existe pas, même s'il essaie de faire de son mieux.
- Reconnaît que les choses ne peuvent être classées en noir ou blanc (parfait ou nul). Les zones de gris peuvent être très bien aussi.
- A des exigences élevées pour lui-même mais se sent libre d'être moins précis selon la situation. Son effort équivaut à l'importance réelle de la tâche ou de la situation (ex. liste d'épicerie vs thèse doctorale)
- A des critères de succès réalistes. Le succès est donc possible pour lui.
- Retire une satisfaction du travail bien fait, d'avoir fait de son mieux. Son estime personnelle en est augmentée.
- Est perfectionniste pour sa propre satisfaction personnelle et non pas uniquement pour recevoir l'approbation des autres ou éviter des réprimandes ou des critiques.
- Connaît ses limites et ses forces; se centre sur ce qu'il peut bien faire.
- A une attitude détendue face au travail.
- Sait quand s'arrêter lorsqu'il a assez travaillé sur quelque chose.
- Reconnaît qu'il peut faire des erreurs sans être jugé négativement par les autres. Sa valeur personnelle ne dépend pas de son rendement aux yeux des autres.

Le perfectionniste malsain ou excessif ...

- Ne se satisfait de rien de moins que la perfection.
- Il a une vision dichotomique de soi, et parfois des autres. Si quelque chose n'est pas parfait, c'est donc nul. Il n'existe que deux réalités.
- Se définit en fonction de son rendement, de ce qu'il fait.
- Exagère l'importance des tâches ou des situations auxquelles il fait face et doit donc être parfait dans tout ce qu'il fait.
- Ses efforts ne semblent jamais suffisants ; il n'est donc jamais satisfait.
- Sent qu'il doit être parfait pour plaire aux autres ou s'éviter des conséquences négatives face aux autres. Il est donc plus motivé par la peur de l'échec que par le désir de succès.
- A des critères irréalistes : il est très difficile d'atteindre ce qu'il vise. Le succès est donc presque impossible pour lui et il est constamment frustré et déçu de lui-même.
- A souvent des exigences différentes pour lui-même que pour les autres.
- Se centre sur ses faiblesses et comment éviter les erreurs au lieu de tabler sur ses forces.
- Réagit très mal aux critiques ; celles-ci confirment sa croyance qu'il doit toujours faire mieux, que les erreurs sont inacceptables.
- Est anxieux et épuisé avant même de débiter une tâche.
- Puisqu'il s'attend à échouer, il est porté à éviter et à remettre à plus tard les tâches qu'il a à faire. Ceci peut le mettre dans le pétrin.

- Craint toute expérience où le succès n'est pas garanti, ce qui risquerait de confirmer sa croyance. Il a donc tendance à éviter les expériences nouvelles (ex., sports, arts, etc.)
- Peut croire que ce sont les autres qui lui imposent des standards élevés qu'il ne peut atteindre, alors que c'est lui qui choisit ainsi.
- Chaque succès ne fait que placer la barre plus haute pour la prochaine fois.

La différence entre le perfectionnisme sain et malsain en est une de degré. Il faut donc parler de continuum plutôt que d'une typologie.

Non-perfectionniste Perfectionnisme sain Perfectionnisme malsain

Les distorsions cognitives associées au perfectionnisme

- **Tout ou rien** : Tendance à catégoriser les choses et les événements selon deux catégories opposées et extrêmes. Tendance à voir tout en noir ou en blanc, sans aucune nuance de gris. Ceci est une des distorsions cognitives « préférées » des perfectionnistes. Ils ont une vision clivée ou dichotomique de soi, des autres et de leur environnement.
Exemple : « Si c'est pas parfait, ça ne vaut rien. »

- **Conclusions hâtives** : Tirer une conclusion en l'absence de preuves de la validité de celle-ci, ou en présence de preuves contradictoires. Il y a deux types de conclusions hâtives :
 - **Lecture de pensées** : Présumer ce que l'autre pense ou dit de nous en l'absence de preuves que c'est vrai.
Exemple : « Il doit sûrement penser que je travaille mal. »

 - **Prémonition** : Faire des prédictions négatives sur notre avenir sans avoir de preuve que ça va arriver et réagir émotionnellement comme si c'était déjà un fait accompli.
Exemple : « Si je fais une erreur, mon patron va le remarquer et me réprimander »

- **Attention sélective/Filtre** : Porter attention à un détail d'une situation plutôt que d'avoir une vision d'ensemble et voir toute la situation en fonction de ce détail.
Exemple : « Le riz était trop cuit. Tout le souper est gâché. »

- **Généralisation à outrance** : Former une règle à partir d'un petit nombre d'incidents isolés et généraliser à d'autres situations semblables.
Exemple : « Je n'ai jamais été bon à l'école alors si je m'inscris à un cours, je ne réussirai pas. »

- **Dramatisation** : Tendance à surévaluer la gravité ou l'importance d'un événement indésirable.

Exemple : « Si je ne finis pas ce travail à temps, ce sera la catastrophe. »

- **Minimisation / Disqualification du positif** : Tendence à sous-estimer l'importance d'un événement positif, d'une qualité ou d'un accomplissement personnel.
Exemple : « Il m'a félicité pour la qualité de mon travail, mais je pense qu'il disait ça juste pour être poli. »
- **Personnalisation** : S'attribuer une trop grande part de responsabilité dans une situation.
Exemple : « Je suis l'unique responsable du bon déroulement de la réunion. »
- **Étiquetage** : Tendence à confondre notre identité et nos comportements et se décrire avec des termes globaux et dénigrants.
Exemple : « Je suis un perdant, un vaurien » plutôt que « J'ai subi un échec. J'ai fait une erreur. »
- **Obligations de performance** : Tendence à se fixer ou à fixer pour les autres des exigences élevées et généralement irréalistes. On reconnaît les obligations de performance par l'utilisation d'auto-verbalisations commençant par « je dois » ou « il faut » pour se motiver ou contrôler son comportement. Ceci est la deuxième distorsion cognitive « préférée » des perfectionnistes.
Exemple : « Je dois réussir à tout faire ce que j'ai prévu pour aujourd'hui. »
- **Raisonnement émotif** : Se baser sur notre état émotionnel pour tirer des conclusions, supposer que nos réactions émotionnelles reflètent la réalité.
Exemple : « Je me sens comme un vaurien, un échec. »

Quels sont les types de perfectionnisme malsain ?

1. Perfectionnisme orienté vers soi (interne):

- La personne a des exigences élevées pour elle-même.
- Elle est généralement plus indulgente envers les autres, trouve normal que les autres fassent des erreurs.
- Elle se définit en fonction de son rendement, de ce qu'elle accomplit.
- Sa motivation au perfectionnisme peut être intrinsèque ou extrinsèque (exigences fixées par soi-même ou autrui).
- La personne peut avoir l'impression que son entourage s'attend à la perfection d'elle (perfectionnisme prescrit socialement).
- Elle croit devoir être parfaite pour avoir leur approbation.
- Elle cherche à éviter les critiques, les réprimandes et le rejet.
- Elle peut ressentir de la frustration et de l'anxiété face aux exigences de son entourage.
- Les exigences d'autrui sont souvent imaginaires et non réalistes.

2. Perfectionnisme orienté vers autrui (externe) :

- La personne a des attentes élevées envers son entourage.
- Elle a l'impression d'être la seule à pouvoir bien faire une tâche.
- Elle n'arrive pas à déléguer.
- Elle est constamment frustrée envers les autres qui ne répondent pas à ses attentes.
- Ceci provoque souvent des tensions relationnelles.

Ces deux types de perfectionnisme ne sont pas mutuellement exclusifs. Un individu peut présenter un seul des deux types de perfectionnisme, ou les deux.

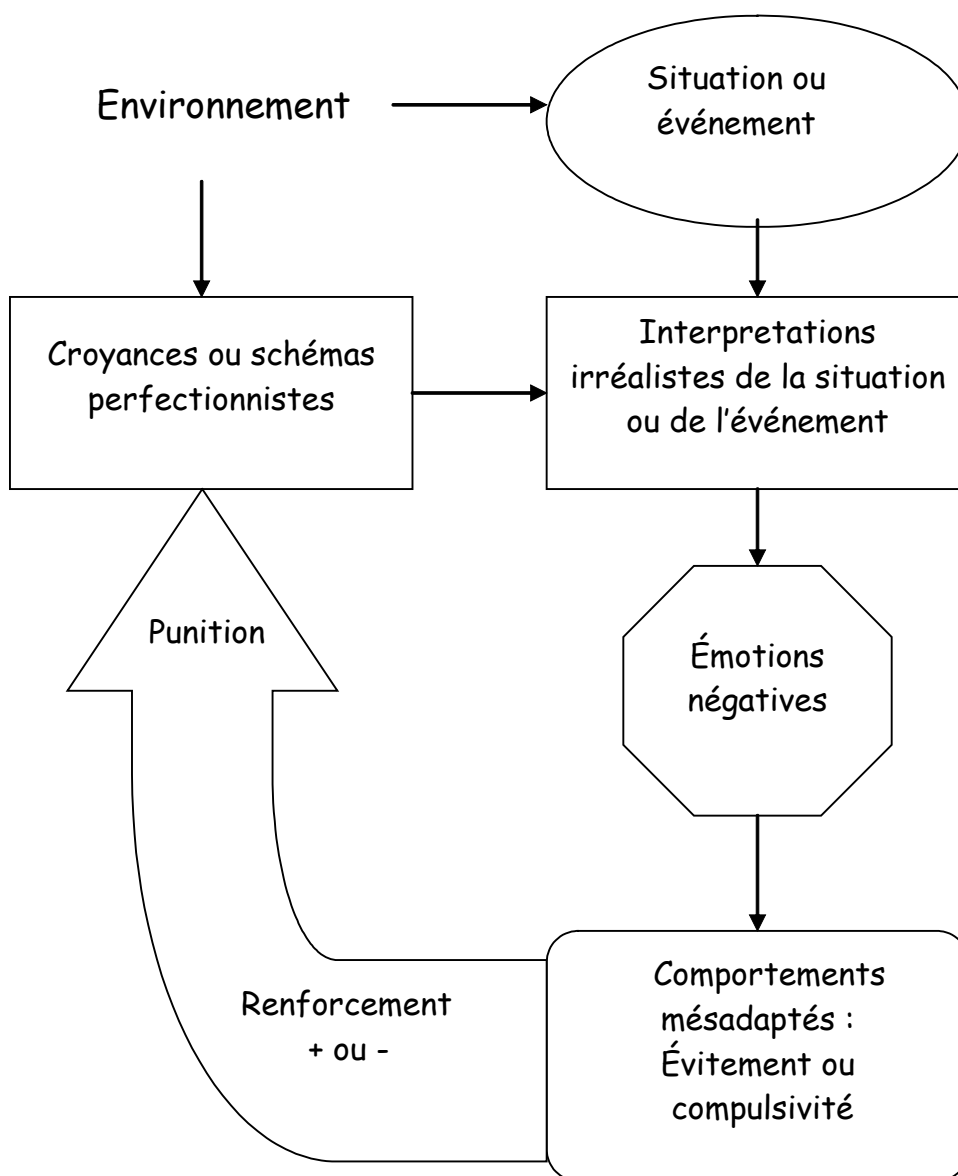
L'histoire de Sandrine, une perfectionniste interne

Sandrine est adjointe administrative pour une firme d'ingénieurs. Elle consulte suite à un épisode d'épuisement professionnel. Elle a repris le travail, mais désire apprendre de nouvelles façons de faire afin de prévenir une rechute. Lors de l'évaluation, la psychologue se rend compte que son perfectionnisme au travail semble avoir contribué à l'épisode d'épuisement. Elle se fixe des attentes très élevées envers elle-même au travail, ne se donne absolument pas le droit à l'erreur. Ceci l'amène généralement à vérifier compulsivement tout travail écrit plusieurs fois, afin de s'assurer qu'il n'y a aucune coquille. La mise en page et le contenu de chaque document sont rédigés avec soin. Elle consacre beaucoup d'heures à chaque tâche, trop selon elle. Elle n'hésite pas à rester en soirée pour peaufiner un document à remettre. Elle avoue être incapable de dire non et de mettre ses limites au travail. Elle ne demande jamais d'aide aux autres adjointes lorsqu'elle est débordée. Son patron se montre extrêmement satisfait de son rendement, ce qui fait qu'il s'attend toujours à ce même niveau de rendement. Sandrine a l'impression que si le travail n'est pas parfait, il sera déçu d'elle et la réprimandera. Elle craint que si les erreurs se répètent, ceci pourrait même mener à un congédiement. Elle constate que c'est son attitude face au travail qui l'a menée tout droit vers un épuisement et comprend qu'elle doit changer des choses. Sandrine relie son perfectionnisme à l'attitude exigeante et critique de son père. Celui-ci a quitté sa mère alors qu'elle était jeune et elle s'est sentie rejetée et abandonnée. Elle a ensuite tout fait pour être la petite fille la plus parfaite possible afin de regagner l'amour de son père. C'est à cette époque que son schéma perfectionniste s'est installé.

L'histoire d'Armand, un perfectionniste externe

Armand est propriétaire d'entreprise dans le domaine de l'ébénisterie. Il a hérité de l'entreprise de son père qui lui a montré le métier. Son père lui a inculqué le souci du travail bien fait. Il a appris que pour réussir dans le métier et satisfaire les clients, ça doit être parfait, sinon c'est toute sa réputation et sa crédibilité qui seront remises en question. Armand a quelques employés qui travaillent pour lui. Il avoue être constamment insatisfait de leur travail. Il les trouve brouillon, négligents, est toujours en train de leur faire remarquer les imperfections dans les meubles qu'ils fabriquent. Il change régulièrement de personnel, congédiant certains employés dont il est insatisfait pour en embaucher de nouveaux. Tôt ou tard, il finit toujours par être insatisfait du travail de chaque employé. Il dit être obligé de rester au travail le soir ou de rentrer travailler la fin de semaine pour peaufiner les meubles ou même tout refaire au complet lui-même. Il se sent donc épuisé en conséquence. Il passe son temps à pester contre ses employés incompetents. A tous les soirs, il revient du travail furieux. Armand consulte pour des difficultés à gérer son stress et sa colère. Le travail est pour lui une grande source de stress. Pour lui, l'enfer c'est les autres. Il explique à la thérapeute que si seulement il pouvait enfin trouver des employés compétents, tout irait bien. L'évaluation a permis de démontrer que ses exigences élevées face à la qualité du travail de ses employés est une grande source de stress et de frustration pour lui. Au départ, il ne reconnaît pas que c'est lui le problème.

Modèle cognitivo-comportemental du perfectionnisme



Comment évaluer le perfectionnisme ?

Questionnaires auto-administrés :

1) Échelle des standards personnels (Frost et al, 1990) : regroupe 6 sous-échelles (préoccupation face aux erreurs, standards personnels, attentes parentales, critiques parentales, doutes à propos des actions, et organisation), traduit et validé au Québec.

2) Échelle multidimensionnelle du perfectionnisme (Hewitt et Flett, 1991) : regroupe 3 sous-échelles (perfectionnisme orienté vers soi, perfectionnisme orienté vers autrui, perfectionnisme socialement prescrit), traduit et validé au Québec.

3) Questionnaire des schémas de Young (version L3) (2005) : comporte une sous-échelle mesurant les exigences élevées, traduit et validé au Québec.

Grille d'auto-observation :

On demande au client d'identifier des situations de sa vie quotidienne où le perfectionnisme intervient. Il doit indiquer les informations suivantes : la situation, les pensées automatiques associées, les émotions ressenties et les comportements ou actions posés. Ceci permet au thérapeute d'avoir quelques échantillons du perfectionnisme du client et permet au client de devenir un observateur plus objectif de son perfectionnisme. L'objectif est donc autant évaluatif que thérapeutique. Voici un exemple de grille :

Exercice étape 1

Situation	Pensées	Émotions	Comportements

Comment aider les perfectionnistes ?

Objectifs de la psychothérapie :

- Apprendre au client à diminuer son perfectionnisme pour le rendre plus sain.
- Il ne s'agit pas d'éliminer complètement le perfectionnisme, mais de l'assouplir afin de diminuer les conséquences émotionnelles négatives et les comportements mésadaptés.
- Il est possible que les croyances ou schémas perfectionnistes demeurent, mais qu'ils se manifestent autrement, de façon plus saine.
- L'approche cognitive-comportementale semble la plus efficace pour traiter le perfectionnisme excessif.
- Les stratégies cognitives visent à remettre en question et à modifier les façons de penser erronées reliées au perfectionnisme (interprétations et croyances) qui mènent à des émotions pénibles. L'individu développera une vision plus réaliste et nuancée de soi, des autres et de son environnement.
- Les stratégies comportementales visent à modifier les comportements problématiques (ex. évitement, procrastination, compulsivité) reliés au perfectionnisme afin de favoriser des nouveaux apprentissages. Ceux-ci permettront par le fait même de modifier les croyances perfectionnistes.
- Il devrait s'en suivre une diminution des symptômes à l'axe I et à l'axe II reliés au perfectionnisme.
- Le travail sur le perfectionnisme peut permettre de prévenir des rechutes d'une condition à l'axe I lorsque cette façon de pensée a été identifiée comme un facteur de maintien de la problématique.
- On peut aussi généralement noter une amélioration notable de l'estime de soi et de la confiance en soi chez les individus perfectionnistes.

Changer la façon de penser du client

Identifier les distorsions cognitives

- Il est recommandé de voir avec le client la liste des distorsions cognitives présentée précédemment, de cocher celles où il se reconnaît le plus, et d'identifier des exemples personnels dans sa vie quotidienne.
- Après lui avoir fait remplir des grilles d'auto-observation Situation-Pensées-Émotions-Comportements (étape 1), l'étape suivante consiste à l'aider à identifier les distorsions cognitives associées à ses pensées automatiques dans les exemples personnels identifiés.
- Le fait de pouvoir identifier ses distorsions cognitives est une première étape en vue de développer une vision plus réaliste des choses.
- A cette étape, on peut utiliser une grille telle que la suivante :

Exercice étape 2

Situation	Pensées automatiques	Distorsions cognitives

La restructuration cognitive (étape 3)

➤ Identifier une situation où le perfectionnisme intervient

Le client doit noter dans la grille d'exercice un exemple de situation de sa vie quotidienne où son perfectionnisme semble lui nuire.

➤ Identifier les pensées automatiques liées au perfectionnisme

Face à cette situation, le client doit noter les pensées automatiques qui lui viennent spontanément en tête quand il fait face à cette situation.

➤ Remettre en question les pensées automatiques

Le client doit confronter ses pensées à la réalité afin d'en vérifier la validité en se posant les questions suivantes :

- Jusqu'à quel point cette pensée est-elle fondée dans la réalité ?
- Quelles sont les preuves que cette pensée est vraie?
- Quelles sont les chances que cela se produise?
- Si c'était vrai, serait-ce si grave que ça ?
- Quelles seraient les conséquences réelles ?
- Comment pourrais-je voir cette situation autrement?
- Y'a-t-il d'autres explications possibles?

➤ Formuler des pensées plus réalistes

Le client doit trouver des pensées alternatives plus réalistes, nuancées et constructives qui remplaceront les pensées automatiques initiales. Il s'agit ici d'identifier le scénario le plus probable. Ces pensées entraîneront moins d'émotions pénibles et permettront davantage au client d'atteindre ses objectifs.

Exemples de confrontation des pensées perfectionnistes :

- Quelles preuves ai-je que j'ai fait des erreurs?
- Quelles sont les probabilités que je fasse des erreurs?
- Qu'est-ce qui me prouve que je dois être parfait?
- Est-ce vrai que mon entourage attend de moi la perfection? Comment réagirait vraiment mon entourage face à mes imperfections?
- Quelles sont les chances que mes erreurs ou imperfections soient remarquées par les autres?
- Si je m'évertue à ce que la tâche soit parfaite, mon entourage le remarquera-t-il vraiment?
- Si je suis parfait, que ma performance est sans faille, serai-je récompensé? Est-ce que ça rapportera?
- Si ma maison/mon bureau/mon travail n'est pas impeccable, est-ce que ça changera vraiment quelque chose?
- Qu'est-ce que ça m'apportera de plus de passer plus de temps sur cette tâche?
- Si je commets des erreurs, serai-je vraiment puni/jugé/rejeté?
- Ai-je déjà été rejeté pour avoir été imparfait?
- S'il y avait des imperfections, serait-ce si grave que ça?
- Si je ne répète pas le même geste plusieurs fois, est-ce que ça changera vraiment quelque chose?
- Quelles seraient les conséquences réelles si je faisais des erreurs? À court terme? À long terme? Y penserai-je encore dans 3 jours, 3 mois, 3 ans?
- Si quelqu'un me juge parce que je commets une erreur, que vaut ma relation avec cette personne? Est-ce qu'elle en vaut la peine?
- Est-ce que faire une erreur ou avoir des défauts équivaut à être nul, ne rien valoir?
- Peut-on plaire à tout le monde en étant parfait?

Exemple de restructuration cognitive avec Sandrine - étape 3

Situation : soumettre un document écrit à mon patron

Pensées automatiques

- Si je ne vérifie pas le document plusieurs fois, il restera des erreurs.
- S'il y a des erreurs, mon patron va sûrement les remarquer.
- Il sera déçu de moi et me réprimandera.
- Si les erreurs se répètent, il pourrait me congédier.
- J'aurai honte de moi, je me sentirai humiliée.
- Je me retrouverai seule, abandonnée.
- Je ne pourrai jamais me le pardonner.

Remise en question

- *Est-ce vrai qu'il y aura forcément des erreurs si je ne vérifie pas le document plusieurs fois? Pas nécessairement. Les probabilités sont faibles car je suis très consciencieuse quand je rédige un document.*
- *S'il y a des erreurs, mon patron s'en rendra-t-il compte? C'est possible qu'il ne s'en rende même pas compte. C'est un homme très occupé. Il lit vite et ne voit pas tout.*
- *S'il remarque mes erreurs, est-ce vrai qu'il me réprimandera? Non, il peut tout simplement faire les corrections dans le texte et me remettre le document à corriger. Je ne serais pas la seule secrétaire qui doit faire des corrections à un document. D'ailleurs, il me demande souvent de faire des corrections. C'est peu probable qu'il soit déçu de moi et me réprime car il m'estime beaucoup comme employée. Il pourrait me pardonner ces erreurs.*
- *Est-ce vrai qu'il pourrait me congédier? C'est peu probable qu'il me congédie car je sais qu'il tient à moi et ne changera pas son opinion de moi suite à quelques erreurs.*
- *Ai-je besoin d'avoir honte de moi ou me sentir humiliée? Non je n'ai pas à réagir ainsi car l'erreur est humaine. Ca ne m'enlève rien en tant que personne. Je peux garder mon amour-propre.*
- *Est-ce vrai que je me retrouverai seule et abandonnée? Pas du tout! Il m'est déjà arrivé de commettre des erreurs dans ma vie et les gens qui m'aiment me sont toujours restés fidèles.*
- *Pourrai-je me le pardonner? Je pourrais m'en vouloir sur le coup, mais l'incident serait vite oublié. Je dois être indulgente envers moi-même.*

Pensées alternatives plus réalistes

- Je n'ai pas besoin de vérifier le document plusieurs fois, une fois ça suffit.
- S'il y a des erreurs, ce n'est même pas sûr que mon patron ou quelqu'un d'autre les remarquera.
- Si oui, il va simplement me suggérer des corrections. Il est peu probable qu'il soit déçu et me réprimande.
- Je ne serai pas congédiée pour ça. Mon patron tient à moi plus que ça.
- Je n'ai pas à avoir honte ou à me sentir humiliée de faire des erreurs. L'erreur est humaine. Ca veut dire que je suis normale.
- Les gens qui tiennent à moi ne m'abandonneront pas. Ceux qui me jugent parce que je ne suis pas parfaite n'en valent pas la peine.
- Je peux me pardonner et avoir de la compassion pour moi-même.

Le décentrage : se mettre à la place de l'autre.

Les perfectionnistes ont souvent des exigences plus élevées pour eux-mêmes que pour les autres, surtout s'ils sont des perfectionnistes orientés vers soi. On doit donc aider le client à centrer le « spot light » sur les autres et se rappeler quels critères il utilise pour évaluer leurs performances :

- Est-il aussi exigeant quand à la qualité de la performance des autres?
- Quelle serait sa perception si l'autre n'était pas parfait ou faisait des erreurs ?
- Verrait-il cette personne différemment?
- Est-ce qu'elle baisserait dans son estime?
- Est-ce que le client trouverait cela au contraire rassurant de constater que l'autre montre aussi des imperfections?
- Pourquoi l'autre l'évaluerait-il de façon différente et plus intransigeante? Il n'est pas foncièrement différent?
- N.B. Cette technique ne fonctionne généralement pas avec les perfectionnistes orientés vers autrui (externes).

L'histoire de Maryse

Maryse est nouvellement étudiante à l'université. Elle décide de consulter cette année car elle sait qu'elle devra faire des exposés oraux plusieurs fois cette session. Dans le passé elle a souvent réussi à contourner cette obligation en prenant des ententes avec les professeurs. Maintenant qu'elle est à l'université, elle comprend qu'elle devra se soumettre à cette épreuve comme tout le monde, sinon elle sera pénalisée. Maryse avoue avoir toujours été une fille perfectionniste et elle se rend compte que cette tendance contribue à son anxiété sociale. Elle attend d'elle-même une performance quasi-parfaite. Elle devrait se sentir en plein contrôle d'elle-même et de ses émotions. Les quelques fois où elle a fait des exposés, elle a réussi à bien s'en tirer en camouflant ses réactions, mais elle vivait intérieurement une très grande souffrance. Elle se met alors à rougir, sa voix chevrote et ses mains tremblent un peu. Elle est portée à se rendre aux toilettes avant de donner sa présentation afin de vérifier son apparence dans le miroir et de faire des retouches à son maquillage afin de dissimuler ses rougeurs. Ce serait inacceptable que quelqu'un remarque qu'elle est nerveuse. Ce serait pour elle un signe de faiblesse et elle craint d'être jugée négativement par ses pairs et le professeur en conséquence. Elle se rend bien compte que c'est un cercle vicieux. Plus elle a peur de montrer des signes d'anxiété, plus elle est anxieuse et plus elle risque d'être « exposée » aux yeux de tous. Elle croit qu'elle se sentirait profondément humiliée. La technique du décentrage a été utilisée avec elle. Le décentrage a permis à Maryse de réaliser que lorsqu'elle remarque des erreurs ou des signes de nervosité chez ses pairs lors des exposés oraux, elle se sent mal à l'aise pour eux, mais elle trouve ce trac tout à fait normal. Son opinion de la personne n'est pas affectée de façon négative et elle oublie vite cette situation. Elle est encourageante avec les autres et leur démontre de la compassion.

Voir la vie en gris

Afin de contrer la tendance à faire du tout ou rien, on doit encourager le client à penser en tons de gris plutôt qu'en noir et blanc. On peut lui proposer de faire les exercices suivants au cours des prochaines semaines.

- Premièrement, il doit observer les choses et les gens autour de lui et évaluer où ceux-ci se situeraient sur le continuum allant de 0 à 100%.
- Combien y'a-t-il d'éléments qui peuvent vraiment être décrits comme étant « parfaits » ou « nuls », c'est-à-dire qui reçoivent une cote de 0 ou de 100%. Il y en a bien peu généralement.
- Il doit ensuite faire une liste des différentes sphères de sa vie (ex. son travail, ses caractéristiques physiques, ses performances dans les sports, les tâches ménagères etc.)
- Puis il estime son rendement dans cette sphère sur une échelle percentile variant de 0 à 100%.
- Finalement, il peut se fixer une nouvelle attente réaliste face à cette sphère de sa vie sur la même échelle percentile.
- Cet exercice l'obligera à être spécifique et nuancé dans ses évaluations au lieu de conclure que tout est nul si ce n'est pas parfait. Cela lui permettra aussi de se fixer des attentes réalistes face aux différentes sphères de sa vie.

L'analyse coûts-bénéfices du perfectionnisme

Face à une situation donnée, le client peut dresser une liste des avantages et des inconvénients d'être perfectionniste. Même s'il trouve de nombreux avantages potentiels, il découvre généralement que dans les faits, son perfectionnisme entraîne plus de coûts que de résultats positifs. C'est donc cher payé pour quelques moments de gloire.

Cette technique est particulièrement efficace avec les perfectionnistes orientés vers autrui. Ils réalisent que le fait d'attendre la perfection des autres leur fait plus de tort que de bien : frustration constante, conflits interpersonnels, etc.

L'histoire de Michel

Michel est un jeune comptable dans une des plus grosses firmes de comptables en ville. Il a gradué parmi un des premiers de classe à l'université et la firme est allée le repêcher parmi les finissants. Il a obtenu une des plus hautes notes à l'examen du C.A. Sa carrière est très importante pour lui. Il met les bouchées doubles pour se faire une bonne réputation dans la boîte et obtenir de l'avancement. Peu après son arrivée, on lui confie déjà des responsabilités de cadre « junior » et il a des employés sous sa responsabilité. La firme fonctionne avec un système de cotation du rendement des employés. Michel est fier d'être le plus jeune comptable avec une cote de 1, soit la meilleure cote possible. Il tient à garder son un ! Il fait des heures supplémentaires presque tous les soirs de semaine. En plus de la firme, il enseigne un soir par semaine à l'université. La firme encourage fortement ses employés à enseigner car c'est un rayonnement positif pour eux. Michel passe ses fins de semaine à faire sa préparation de cours et sa correction de travaux. Il travaille même sur son ordinateur portable dans la salle d'attente de la psychologue. Michel consulte car il souffre d'attaques de panique récurrentes depuis quelques mois. Il ne comprend pas pourquoi. Pourtant tout va bien dans sa vie. La psychologue utilise les stratégies d'intervention habituelles pour le trouble panique et il répond assez bien. Cependant, elle constate que les attaques sont survenues dans un contexte de stress soutenu, probablement relié à la surcharge de travail. Michel reconnaît qu'il travaille un peu trop, mais il n'a pas le choix s'il veut garder sa cote de un. Il est donc résistant à diminuer sa charge de travail. La psychologue lui propose de faire l'analyse coût-bénéfice de son perfectionnisme au travail.

Exercice de Michel : analyse coûts-bénéfices

<u>Avantages de mon perfectionnisme</u>	<u>Coûts de mon perfectionnisme</u>
<p>Je suis un des numéros 1 de la firme, avec l'admiration de mes supérieurs que ca implique.</p> <p>J'aurai plus de possibilités d'avancement.</p> <p>Je reçois des bonis en plus de mon salaire de base.</p>	<p>Je vis un stress constant.</p> <p>Je dois travailler très fort pour maintenir ma cote de 1.</p> <p>J'ai des attaques de panique.</p> <p>Je ne vois presque jamais ma femme.</p> <p>Je n'ai pas de temps pour mes loisirs et mes amis.</p> <p>Je ne vois pas le jour où on pourra envisager d'avoir des enfants.</p>

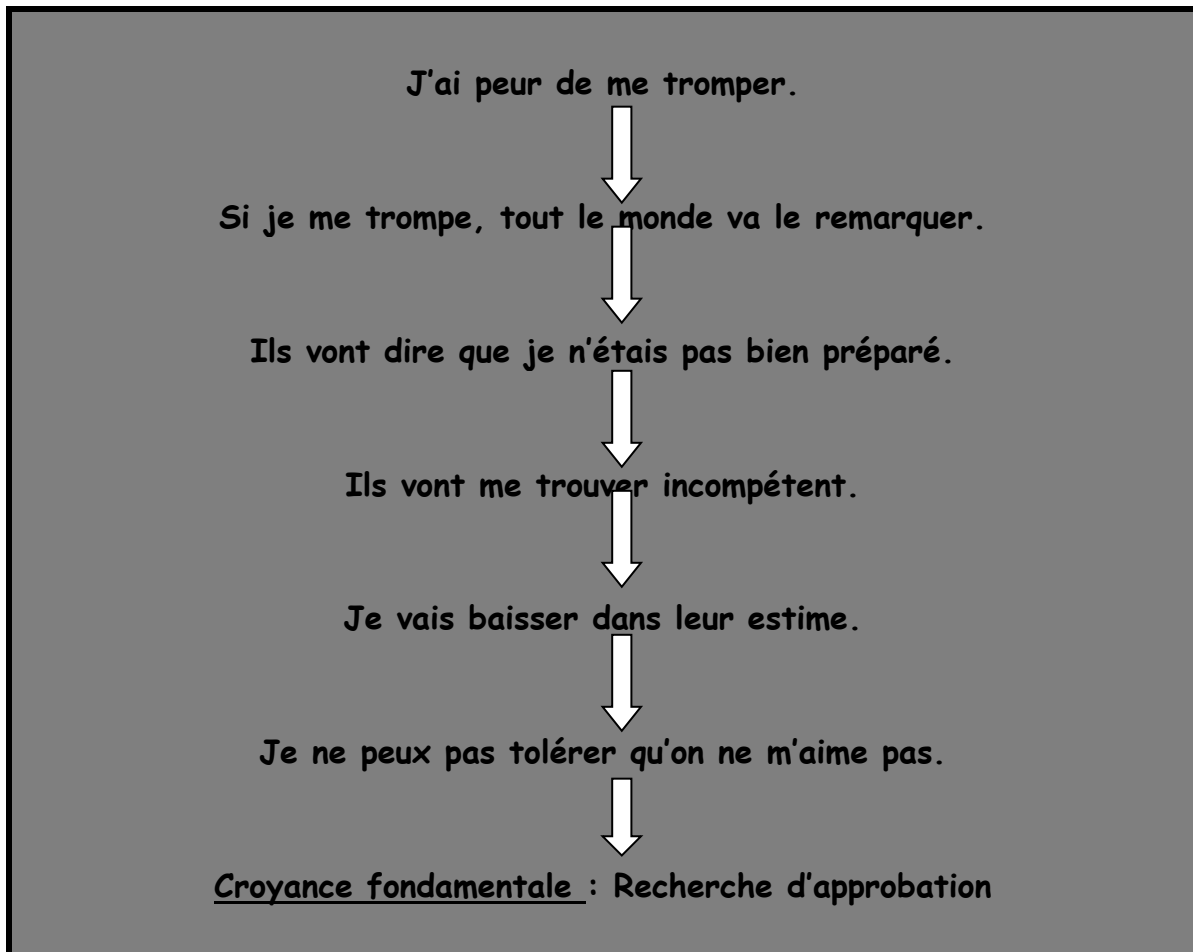
Travail sur les schémas

- Après avoir fait un travail de restructuration cognitive sur les pensées automatiques du client par rapport à des situations précises de sa vie quotidienne, on peut amorcer un travail plus en profondeur sur les schémas perfectionnistes.
- Plusieurs stratégies peuvent être utilisées pour identifier les schémas perfectionnistes : Questionnaire sur les schémas de Young, exercice de la flèche descendante (voir description qui suit), discussion de souvenirs du passé (expériences difficiles, relations interpersonnelles)
- Lien avec d'autres schémas de la théorie de Young : Il arrive fréquemment que le perfectionnisme ou les exigences élevées constituent un schéma compensatoire pour d'autres schémas plus fondamentaux tels que la carence affective, l'imperfection ou l'échec, ou interagissent avec d'autres schémas compensatoires tels que l'assujettissement, le sacrifice de soi, les droits personnels exagérés et la recherche d'approbation. Il est alors souvent nécessaire de faire un travail thérapeutique sur les schémas reliés également.

La flèche descendante

Exercice cognitif visant à descendre successivement par questionnement socratique jusqu'aux croyances fondamentales du client. On demande au client quelles seraient les conséquences si une de ses craintes se réalisait. Il révèle alors généralement une autre pensée ou peur encore plus fondamentale et ainsi de suite jusqu'à l'identification d'un thème important, d'un besoin ou d'une peur fondamentale. On peut ensuite faire un travail de restructuration cognitive concernant cette croyance fondamentale.

Voici un exemple de cette technique:



Exercices de confrontation des schémas perfectionnistes

Les exercices suivants visent une restructuration cognitive des schémas perfectionnistes de base en recherchant des preuves qui appuient et n'appuient pas le schéma. On peut expliquer au client que son schéma perfectionniste a peut-être déjà été vrai, mais qu'il ne l'est peut-être plus maintenant, ou du moins, pas dans toutes les circonstances.

1) Identifier un schéma relié au perfectionnisme :
2) Événements qui corroborent mon schéma
3) Événements qui ne corroborent pas mon schéma
4) Mon schéma n'est corroboré que dans les circonstances suivantes
5) Nouvelle formulation plus exacte du schéma

Tiré de Ces gens qui sont perfectionnistes : peuvent-ils être heureux?, de M. Basco

Changer ses comportements

L'utilisation de tests comportementaux permet également au client de tester et d'assouplir ses croyances perfectionnistes. Ceux-ci visent donc autant un changement cognitif que comportemental.

Expérimenter

Au lieu de prendre pour acquis que ses croyances et ses pensées automatiques sont vraies, le client doit en faire l'expérience et voir le résultat.

Par exemple, s'il soumet un travail à son patron sans l'avoir relu trois fois, est-ce vrai que celui-ci y trouvera des erreurs inacceptables, qu'il sera réprimandé et même congédié ?

Ces exercices peuvent engendrer une certaine anxiété normale. Celle-ci s'estompera éventuellement à force de pratiquer ce type d'exercice, un peu comme dans le cadre d'exercices d'exposition in vivo pratiqués par les personnes phobiques.

S'exposer à des imperfections

Le client peut délibérément glisser des erreurs dans son travail et observer le résultat. Il doit entre autres observer les réactions de son entourage. Les gens se montreront-ils choqués ou déçus? Auront-ils vraiment moins d'estime pour lui ? Sera-t-il rejeté ? Perdra-t-il son emploi? Ses amis? Etc.

Exercices d'exposition aux imperfections de Sandrine

- Envoyer un courriel en ne le lisant qu'une seule fois.
- Envoyer un courriel sans le relire.
- Remettre un document écrit en ne le vérifiant qu'une seule fois.
- Remettre un document écrit sans le vérifier.
- Glisser des erreurs délibérément dans un document et observer les réactions de son patron.
- Arriver en retard un matin au travail.
- Arriver en retard à une réunion.

Défaire l'ordre

Si le client a tendance à ordonner les choses selon des règles très rigides, on peut lui suggérer l'exercice de défaire l'ordre progressivement. Il doit alors observer le résultat, les conséquences qui en découleront, et tolérer l'anxiété et le malaise qu'il ressentira.

L'histoire de Vanessa

Vanessa a l'habitude de tout classer à la maison selon des règles strictes. Ses vêtements et ceux de son mari sont classés par type et par couleur. Les CD sont classés par ordre alphabétique et par type de musique. La vaisselle dans les armoires de cuisine et dans le lave-vaisselle doit être placée d'une certaine façon immuable. Elle et son mari ne stationnent jamais leurs voitures dans le garage double, de peur de le salir ; rien ne peut y être déplacé. Son mari dit qu'elle est en train de le rendre fou. Dans le cadre de la psychothérapie, Vanessa a dû faire des exercices visant à défaire l'ordre et à tolérer le malaise ressenti. Ces exercices ont été faits par ordre croissant de difficulté. Dans le garde-robe, elle devait premièrement mélanger les couleurs des vêtements. Puis elle devait mélanger les types de vêtements. Son mari devait ranger lui-même ses vêtements sans qu'elle ne puisse passer derrière lui. Les CD ont été mélangés également; elle a dû défaire l'ordre alphabétique, puis les types de musique. La vaisselle a été placée de façon chaotique dans les armoires et le lave-vaisselle. Elle devait tolérer que son mari place la vaisselle n'importe comment. Finalement, elle et son mari devaient stationner leurs voitures dans le garage double et se servir du garage comme si c'était...un garage! Après chaque exercice, elle devait tolérer l'inconfort ressenti et ne pas céder à la tentation de replacer les choses à son goût. Avec la pratique, il s'est produit une désensibilisation de son anxiété. Elle a ensuite décidé ce qu'elle désirait recommencer à placer selon certaines règles et ce qu'elle se permettait maintenant de placer de façon plus désordonnée.

Fixer des objectifs réalistes et prioriser

Les perfectionnistes ont souvent de la difficulté à initier une tâche ou un ensemble de tâches qui leur semble « gros comme une montagne ». Ils se découragent devant l'ampleur de la tâche avant même de commencer et ont tendance à procrastiner. C'est qu'ils ont l'impression qu'ils devraient être capables de tout faire du premier coup.

Le client perfectionniste doit apprendre à se fixer des petits objectifs réalistes et qui ont de meilleures chances d'être atteints (ex. un objectif par jour ou par semaine). Chaque petit succès lui donnera un sentiment d'accomplissement et la motivation nécessaire pour passer à l'objectif suivant.

De plus, on recommande de classer chaque tâche ou étape par niveau de priorité. On peut utiliser un système de classement ABC où les tâches A sont urgentes/prioritaires, les tâches B sont importantes mais non urgentes, et les tâches C ne sont pas très importantes et peuvent attendre.

A Prioritaire/urgent	B Important/pas urgent	C Pas important/ peut attendre

Les perfectionnistes ont souvent peur de diminuer leur perfectionnisme car ils craignent de verser dans l'autre extrême et que leur environnement devienne chaotique.

On peut reconnaître que certaines choses doivent être faites avec plus de « perfection » que d'autres. Une autre façon de fixer des priorités est de permettre au client de maintenir ses critères perfectionnistes face à certaines situations, tout en diminuant ses attentes face à d'autres.

Les situations ou tâches visées devraient encore être classées en trois colonnes : A) ce qui devrait être presque parfait, B) ce qui devrait être bien fait, et C) ce qui peut être mal fait sans conséquence. Ainsi le client n'aura pas l'impression de complètement renoncer à son perfectionnisme, car il conservera ses principes là où c'est important pour lui. Il n'aura pas non plus l'impression de basculer vers l'autre extrême, soit de devenir brouillon.

A Doit être fait parfaitement	B Doit être bien fait	C Peut être fait de façon brouillon

L'histoire de Suzanne

Suzanne se décrit comme étant perfectionniste à l'extrême. Paradoxalement, elle considère que c'est le « bordel » chez elle. Au moment de consulter, elle est préoccupée par l'organisation du 50^e anniversaire de mariage de ses parents qu'elle s'est proposé d'organiser. La fête aura lieu chez elle! Elle se demande bien qu'est-ce qui lui a pris! L'événement arrive à grand pas et elle panique car il n'y a rien de fait encore. Elle doit faire le ménage dans toute la maison et faire certains travaux de rénovation qui ont toujours été reportés. Elle voit l'ampleur du travail à faire comme une montagne et ne sait pas par quoi commencer. Elle se dit que tout doit être parfait, sinon elle sera pointée du doigt et critiquée par sa famille. Elle se sentirait alors honteuse et humiliée. La psychologue a proposé comme stratégies de fixer des petits objectifs réalistes par priorité. Pour se préparer au 50^e, elle devait premièrement tout noter les tâches à faire sur une tablette lignée. Ensuite elle devait attribuer une cote de priorité à chaque tâche en fonction de l'urgence que cette tâche soit faite pour le 50^e anniversaire. Elle a ensuite refait la liste en 3 colonnes, A, B, et C, en fonction du niveau de priorité. Finalement, elle a attaqué chaque tâche une à la fois en commençant par les tâches A. Elle a même établi un code de couleur pour déterminer qui allait faire la tâche en question : elle, son mari ou ses enfants. Chaque tâche devait être barrée sur la liste après exécution. Lors de l'anniversaire, elle avait réussi à faire toutes les tâches de niveau A et B. Elle s'est rendue compte que les tâches C n'étaient pas essentielles pour l'anniversaire. Sa famille l'a chaleureusement félicité pour l'organisation de la fête. Les gens n'ont même pas remarqué que certains petits travaux ménagers n'étaient pas faits.

Diminuer ses attentes envers les autres

Lors des exercices de restructuration cognitive, le client est amené à réaliser qu'il a tendance à fixer des attentes trop élevées pour son entourage et que ceci peut être une source de conflits avec les autres.

L'exercice des avantages et inconvénients peut l'aider à réaliser l'impact négatif de son perfectionnisme externe sur les relations avec les autres et sur ses propres émotions.

On doit lui rappeler que personne n'est parfait, ni lui, ni les autres. Il est alors encouragé à noter ce qu'il apprécie chez l'autre, au lieu de faire du filtre négatif et de ne remarquer que ses failles. On favorise une attitude d'acceptation de la différence, de compassion et de compréhension, comme il souhaiterait recevoir des autres.

Le client devrait mettre cette nouvelle attitude en pratique dans son quotidien en relation avec les autres et même communiquer ses intentions et sentiments à son entourage par le biais de l'affirmation de soi.

Exemple d'Armand :

La restructuration cognitive et l'exercice des avantages et inconvénients ont permis à Armand de réaliser que ses attentes envers ses employés étaient trop élevées pour ce qu'ils sont capables de faire. Il en est venu à accepter qu'il est différent des autres, qu'il a des standards plus élevés. Par contre, le fait de projeter ces attentes sur ses employés ne sert qu'à nourrir sa frustration et sa colère. Il a donc tenté de diminuer ses attentes et de les accepter comme ils sont. S'il remarque des imperfections dans le travail, il fait des retouches si c'est vraiment nécessaire, mais il en laisse de plus en plus passer. Il en résulte plusieurs conséquences positives pour lui : moins d'épuisement, moins de colère au travail et à la fin de sa journée, et une amélioration des relations avec ses employés.

Apprendre à déléguer

Les perfectionnistes qui ont tendance à vouloir tout faire eux-mêmes, pensant être les seuls à pouvoir faire la tâche adéquatement, peuvent être encouragés à déléguer certaines tâches à leur entourage.

On leur demande de dresser une liste de tâches qu'ils trouvent difficiles de déléguer, soit au travail ou à la maison.

Au cours des semaines suivantes, ils se pratiqueront à déléguer ces tâches, une par une, à quelqu'un de leur entourage. Très important : il y a interdiction de passer derrière eux pour refaire la tâche! Ils doivent accepter que la tâche soit faite différemment, tolérer l'inconfort ressenti. On observera alors une courbe de désensibilisation.

Ils pourront par la suite choisir quelles tâches ils tiennent à faire eux-mêmes et quelles tâches ils se permettent de déléguer. Au moins ils auront réduit leur charge de travail d'environ 50%.

Fixer ses limites, apprendre à dire non

Les perfectionnistes ont tendance à endosser beaucoup de responsabilités et ont du mal à dire non lorsqu'on leur demande de faire une tâche ou de rendre un service. Ceci contribue à une surcharge de travail et augmente le risque d'épuisement.

Il est pertinent pour le thérapeute de voir les principes d'affirmation de soi et de communication avec le client perfectionniste, particulièrement les techniques pour apprendre à dire non et à fixer des limites avec leur entourage.

Le client doit ensuite mettre ces habiletés sociales en pratique avec son entourage. Il est probable qu'il ressente au début beaucoup de culpabilité à l'idée de dire non, de décevoir les autres. On doit lui rappeler qu'il est normal et humain d'avoir des limites et qu'il n'a pas besoin de se sentir coupable. Il constatera que même si l'autre peut être déçu, il s'en remettra, et qu'il n'en résultera pas une baisse d'estime à leur endroit. Bien au contraire, les gens respectent généralement ceux qui savent s'affirmer!

Pratiquer des activités plaisantes et de détente

Les perfectionnistes ont l'habitude d'occuper leur temps de façon productive. Chaque minute, chaque heure de leur temps doit être consacrée à une activité productive. Ils ont beaucoup de difficulté à profiter de leurs temps libres pour se détendre et faire des activités ludiques. Ils se sentent alors inconfortables et coupables car ils ont appris qu'on doit se reposer que quand notre travail est terminé. Et puisqu'il y a toujours du travail à faire...

Comme avec les clients dépressifs, on peut recommander aux perfectionnistes de dresser une liste d'activités plaisantes et de détente (c.-à-d. non-productives). Ils doivent ensuite choisir quelques activités à pratiquer à chaque semaine. La consigne est de se concentrer uniquement sur le plaisir et la détente durant l'activité.

Prendre des risques

Les perfectionnistes sont portés à éviter de prendre des risques. Ils se privent ainsi souvent de faire certaines activités où le succès n'est pas garanti et où ils ont peur d'échouer, d'être médiocres. On peut encourager le client à essayer une activité qui l'intéresse, mais qu'il a toujours évitée, par peur de l'échec : cours de danse, de peinture, de tennis, etc.

Le client doit se concentrer uniquement sur le plaisir que lui procure l'activité, sans se soucier de savoir s'il est bon ou le meilleur. Il doit comparer la qualité de son « rendement » et le plaisir obtenu. Il n'est pas nécessaire d'être bon pour trouver une activité plaisante. Par exemple, même si vous n'avez pas beaucoup de talent artistique, votre cours de peinture peut quand même vous donner beaucoup de plaisir.

Tester différents niveaux de qualité

En s'attaquant à une tâche, le client peut essayer de viser différents niveaux de qualité au lieu de viser la perfection : médiocre, moyen, bon, très bon, parfait. Par exemple, il peut débiter son cours de peinture en visant un résultat moyen, puis observer le résultat obtenu. Il se peut qu'il dépasse même son objectif car son rendement ne sera pas inhibé par l'anxiété de performance.

L'histoire de Sonia

Sonia est technicienne dans un laboratoire de biotechnologie, conjointe de fait et mère d'une fille de 8 ans. Elle consulte pour un problème de perfectionnisme de longue date. Son perfectionnisme occasionnerait des tensions dans son couple, car elle insiste souvent pour que les choses soient faites d'une certaine façon à la maison et son conjoint ne partage pas les mêmes critères. Il trouve qu'elle exagère. Paradoxalement, Sonia n'arrive pas à se tenir à jour dans ses tâches ménagères car tout lui paraît comme une montagne et elle ne sait pas par quoi commencer. Elle est portée à procrastiner. Certaines pièces de la maison ont été déclarées « zones sinistrées » car il y a des piles d'articles à ranger ou des travaux à y faire, alors que d'autres pièces de la maison sont impeccablement rangées. Son conjoint et sa fille doivent respecter l'ordre établi. Au travail, Sonia est perçue comme une employée excessivement minutieuse quand elle fait ses tests en laboratoire. Cette minutie la rend malheureusement plus lente que ses collègues qui font le même travail qu'elle. Elle doit souvent faire du temps supplémentaire pour rattraper son retard. Le perfectionnisme de Sonia l'empêche également de se lancer dans certains projets qu'elle chérit depuis plusieurs années. Elle a toujours voulu prendre des cours de danse mais se dit convaincue qu'elle serait « poche ». Depuis longtemps elle caresse également le rêve de se lancer dans la restauration. Elle n'a jamais trouvé le courage de quitter son emploi qu'elle trouve pourtant monotone pour prendre ce beau risque. Elle a peur de l'échec.

Exercices proposés à Sonia

- Prioriser : Sonia a déterminé quelles tâches devaient être faites presque parfaitement, bien faites, ou qui pouvaient être faites de façon plus brouillon. Elle a déterminé qu'elle voulait maintenir des critères élevés au travail, quitte à être plus lente que les autres. Elle tenait mordicus à ce que ses tests en labos soient parfaits et irréfutables. Par contre, elle se montrait prête à assouplir son perfectionnisme à la maison. Par exemple, les souliers dans l'entrée doivent être tassés le long du mur pour ne pas s'y enfarger, mais ils n'ont pas besoin d'être parfaitement alignés le long du mur. Pour d'autres situations à la maison, elle s'est permis d'être carrément brouillon lorsqu'il n'y a pas de conséquence au désordre.
- Pratiquer une nouvelle activité et diminuer ses attentes : Sonia a été encouragée à s'inscrire à une activité qui lui tentait mais où elle craignait d'être mauvaise. Elle a choisi un cours de danse à claquettes, activité pratiquée par sa fille depuis quelques années. L'objectif était de se concentrer sur le plaisir ressenti lors de l'activité, et non pas si elle était bonne ou non. Sonia s'est fixé comme objectif d'être « poche », comme ça elle ne serait pas trop déçue. Même si elle se trouvait effectivement poche au cours des premiers cours, elle s'est rendue compte qu'elle s'amusait comme une petite folle. De plus, elle a constaté qu'elle s'améliorait progressivement d'une semaine à l'autre. Finalement, sa fille était très fière de voir que sa maman dansait la claquette comme elle et qu'elle donnerait un spectacle à la fin de l'année.
- Prendre des risques : Nous avons également exploré le projet de restauration de Sonia. Après avoir examiné les peurs ou obstacles qui l'empêchaient de se lancer dans ce projet, nous avons dressé une liste des étapes qu'elle devrait franchir afin de concrétiser ce projet. L'entreprise où Sonia travaillait risquant de fermer ses portes, entraînant la perte de son emploi, elle s'est dit prête à envisager son projet de restauration. Elle devra alors faire face à ses peurs.

Se récompenser pour ses succès

Au lieu de porter attention aux imperfections et à ce qui ne correspond pas à ses attentes, le client devrait porter attention à ses succès, si petits soient-ils.

Il peut faire l'exercice de noter ses bons coups à la fin de chaque journée. Ceci permettra d'éviter les distorsions cognitives telles que l'attention sélective et la disqualification du positif.

De plus, le client devrait se récompenser pour l'exécution d'une activité même si ce n'était pas parfait, au lieu de se punir pour les imperfections commises. C'est un fait établi que le renforcement positif est plus efficace que la punition pour changer les comportements humains.

Le perfectionniste en thérapie

- Les clients perfectionnistes donnent souvent du fil à retordre au thérapeute dans le processus thérapeutique.
- Ce sont souvent des clients exigeants, qui veulent voir des résultats rapides. Il peut leur arriver d'abandonner la thérapie s'ils trouvent qu'ils n'évoluent pas assez vite, croyant que la thérapie n'est pas efficace.
- Ils peuvent avoir tendance à brûler des étapes, à vouloir aller trop vite par rapport aux exercices suggérés.
- Le thérapeute peut parfois développer un contretransfert négatif envers ces clients (colère, frustration) qui peut même mener à une interruption de la thérapie.
- Plutôt que de personnaliser leur attitude, le thérapeute doit comprendre que le client perfectionniste se met à lui-même beaucoup de pression à progresser car il souffre beaucoup. Il projète ensuite cette pression sur le thérapeute.
- On peut devoir restreindre le client dans ses efforts si on voit qu'il veut aller trop vite et brûler des étapes.
- Il peut au contraire arriver au client perfectionniste de faire de la procrastination, soit d'éviter de faire les exercices recommandés. Si les exercices suggérés ne sont pas faits, le thérapeute doit explorer les raisons sous-jacentes : ex. peur de ne pas faire l'exercice correctement, que ce ne soit pas utile, que ce soit trop difficile.
- Dès que cette attitude est observée chez un client perfectionniste, il y a un travail de recadrage à faire pour lui expliquer que le processus thérapeutique est graduel et parfois lent. Vaux mieux y aller lentement mais sûrement!

En conclusion...

Attention !

Le perfectionnisme
peut nuire à votre santé!

La modération a bien
meilleur goût!

Références et suggestions de lecture

Antony, M., et Swinson, R. (1998). When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism. Oakland, CA : New Harbinger.

Boivin, I. et Marchand, A. (1996). Le perfectionnisme et les troubles anxieux. Revue Québécoise de psychologie, 17 (1), 131-163.

Burns, D. D. (1999). The feeling good handbook. New York : Plume.

Fanget, F. (2008). Toujours mieux. Éditions Odile Jacob.

Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C.M., et Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.

Hewitt, P.L., et Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the Self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 1-15.

Labrecque, J., Stephenson, R., Boivin, I., et Marchand, A. (1998). Validation de l'Échelle multidimensionnelle du Perfectionnisme auprès de la population francophone du Québec. Revue francophone de clinique comportementale et cognitive, 3, 1-10.

Ramirez-Basco, M. (2009). Ces gens qui sont perfectionnistes : Peuvent-ils être heureux ? Éditions de l'Homme.

Rhéaume, J., Letarte, H., Freeston, M.H., Dugas, M., Ladouceur, R., Boivin, I., et Marchand, A. (1994). L'Échelle de standards personnels. Université Laval et Université du Québec à Montréal.

Young, J. et Klosko, J. (2003) Je réinvente ma vie (nouvelle édition). Éditions de l'Homme.

Young, J. (2005). Questionnaire des schémas de Young (QSY-L3). Traduction par Pierre Cousineau (Québec) et Bernard Pascal (France), 2005.