

Saison 1, épisode 3

Mon problème, c'est que je suis perfectionniste

Le perfectionnisme est un poison. Vraiment. J'insiste, parce qu'il est parfois perçu comme un compliment. Qui n'a jamais ressenti une pointe de fierté ou de soulagement en s'entendant dire « toi, tu es (trop) perfectionniste ! » ? Quelle consécration, dans un milieu où (presque) tout le monde l'est et s'encourage viscéralement à le rester !

Pour éviter les confusions nocives, ce troisième épisode propose une définition illustrée. Oui, je suis peut-être *dure de comprendre*, mais j'ai mis beaucoup, beaucoup de temps à intégrer la différence entre « perfectionnisme » et « conscience professionnelle » ou « motivation ». Or, la compréhension du mécanisme cognitif derrière la tendance au perfectionnisme est un élément-clé pour



1/ En voir clairement les effets néfastes : insatisfaction chronique, procrastination, autodévalorisation, anxiété... Le perfectionnisme met en danger notre santé mentale, n'en doutons plus et cessons d'en faire une pseudo-qualité.

2/ Adopter des stratégies pour éviter d'y retomber trop souvent ou trop longtemps. Soyons réalistes, la tendance ne disparaît pas et je dirais même qu'elle va de pair avec les projets qui nous tiennent à cœur [et ici je pourrais expliquer à quel point je me suis martifouettée pour des détails avant le lancement de PhD Channel, un joli méta-sketch...].

La base de la stratégie anti-perfectionnisme consiste à développer sa capacité de parler de son travail et de soi avec nuances. Ce n'est pas parce que nous n'avons pas accompli quelque chose aussi merveilleusement que dans nos rêves les plus fous que c'est *nul, rien*. C'est de toute façon *quelque chose*, sur quoi nous pouvons nous appuyer ou dont nous pouvons apprendre, pour aller de l'avant.

Concrètement, essayons d'éviter les expressions aussi courantes que fausses (le plus souvent) et inutilement dévalorisantes (toujours), telles que « J'ai baratiné/brodé/raconté n'importe quoi sur mon sujet », « Je n'y comprends rien », « Personne n'a aimé/suivi/compris/retenu... », « Je n'ai rien à faire ici... », etc. Vraiment ? Non, il est possible de faire l'effort d'analyser la situation mieux que ça, pour donner de la consistance à nos propos (et à nos pensées, souvent pires), histoire de mettre le doigt sur ce dont on est satisfait·e et sur ce qui demande des ajustements.

Exemple : « Personne n'a aimé ma présentation (pourtant j'avais préparé, donc je suis nul·le, donc je n'ai rien à faire ici, CQFD) » ... Vraiment ? Ou peut-être : « Bon, j'avais préparé sérieusement, mais j'ai eu l'impression que les gens décrochaient. La prochaine fois, je soignerai un peu plus la forme et je demanderai à passer le matin plutôt qu'après la pause-sandwichs » [ben oui, tout ne dépend pas de nous nous plus 😊].

Tout aussi important : penser avec nuances ses objectifs et ses modèles, qui ne sont porteurs que lorsqu'ils sont envisagés de façon réaliste. Un objectif perfectionniste – et donc inatteignable – est le plus sûr moyen de se planter (*cf.* le descriptif de l'épisode 1 et les ressources mentionnées, qui insistent sur les bienfaits des micro-objectifs et des routines). De même, un modèle idéalisé – une amie, un collègue, une promotrice... – risque de nous entraîner à des comparaisons absurdes et paralysantes.

Pouvoir admirer les autres dans toute la richesse de leur imperfection est bien plus stimulant que d'en faire des idéaux. À ma connaissance, le seul moyen d'y parvenir rapidement et joyeusement consiste à entretenir des relations conviviales avec celles et ceux que nous admirons. Rien de tel qu'un échange à cœur ouvert pour relâcher la pression et stimuler la motivation. Rien de tel qu'un réseau de personnes de confiance dont on peut s'inspirer pour concevoir et atteindre des objectifs réalistes.

*

Ressources

Les ressources mentionnées dans le descriptif de l'épisode 1 sont également adaptées à cet épisode. Petit aperçu, juste pour le plaisir :

- *La personne perfectionniste se demande souvent pourquoi elle persiste et songe à tout abandonner. Au lieu de cela, si fatiguée qu'elle soit, elle en fait encore davantage au lieu de ralentir, elle assume toujours plus de responsabilités. Elle semble persuadée que le bonheur viendra éventuellement de la réussite d'une de ses activités. Elle ne comprend pas que sa façon d'aborder les problèmes rend toute satisfaction impossible.*

Geneviève BELLEVILLE, *Assieds-toi et écris ta thèse, trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, Presses de l'Université Laval, 2014, p. 83.

- *Le mode de pensée perfectionniste consiste à penser « Si ce que je fais n'est pas parfait, alors ça n'a aucune valeur. Et si ce que je fais n'a aucune valeur, alors ça ne sert à rien, donc j'arrête tout ». (...) « Comme je veux que tout soit parfait, j'attends, je repousse et, en attendant, je ne commence pas ». (...)*

Personne ne s'attend à ce que le cerisier passe du cerisier en fleurs au cerisier plein de cerises mûres. Un cerisier, on l'observe et on comprend, on accepte, qu'entre le cerisier en fleurs et le cerisier plein de cerises mûres, il y a une évolution, une évolution en plusieurs phases. Et chacune de ces phases est nécessaire, indispensable. Et chacune de ces phases prend le temps qu'elle prend. Imaginez ce qui se passerait si on abandonnait la vision qu'on a pour le cerisier : si on l'abattait directement quand, au lendemain de la floraison, on constate qu'il n'y a toujours pas l'ombre d'une cerise en vue.

Clotilde DUSOULIER, Podcast *Change ma vie, outils pour l'esprit*, épisode n° 205, « Bonnes résolutions et perfectionnisme », disponible sur YouTube et <https://changemavie.com>

- *Je n'ai rien contre le perfectionnisme, si on le définit comme la quête inlassable du perfectionnement et non la quête inlassable de la perfection. (...) Progresser est déjà assez difficile comme ça. Inutile de se mettre une pression supplémentaire sur les épaules. (...) Ne faudrait-il pas plutôt traiter son art ou son activité créative comme son enfant ? On ne peut pas sans cesse se focaliser sur ses défauts en les lui faisant remarquer. On doit aussi savoir cultiver ses points forts, ses petits succès – sans succomber à la facilité de la critique destructrice et aux attentes irrationnelles. Une critique excessive, et au mauvais moment, peut être fatale.*

Yaron HERMAN, *Le déclic créatif*, Paris, Fayard, 2020, pp. 262-263.

Suite aux commentaires reçus à propos des deux premières capsules, les références suivantes s'ajoutent utilement à la liste (merci à Caroline et Élise pour leurs suggestions 😊) :

- Kristin NEFF, *S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même*, Belfond, 2013, en particulier le passage sur « une perfection illusoire ».
- Tiphaine RIVIÈRE, *Carnets de thèse*, Éditions du Seuil, 2015 : la représentation du plan de thèse par des bâtiments architecturalement (de plus en plus) fous illustre magnifiquement le perfectionnisme contre-productif.