Le perfectionnisme

Trouvez-vous la vie souvent fatigante et source de peu de plaisirs ? Etes-vous un bourreau de travail, toujours accompagné du sentiment pesant qu'il reste encore quelque chose à faire ou qu'une chose peut être optimisée ? Souffrez-vous du sentiment de n'être jamais assez bon ? Cela vous énerve-t-il souvent quand les autres « bâclent le travail » ? Enviez-vous, d'un autre côté, l'insouciance de certains ? C'est que vous souffrez probablement de votre perfectionnisme.

Le perfectionnisme est le fait de fournir des efforts pour toujours livrer une performance maximale et sans erreur, même lorsque cela n'est pas nécessaire, voire impossible. Par principe, la barre est placée haute, même pour les choses de la vie quotidienne ou celles sans importance. Paradoxalement, cela constitue souvent plutôt un handicap : de peur de ne pas satisfaire à ses propres exigences, certaines tâches ne sont même pas commencées, éternellement repoussées ou bien réalisées en prenant beaucoup trop de temps et au prix de gros efforts, en réalité inutiles. Cela signifie un stress psychique constant qui peut aboutir à des symptômes physiques de tension, comme des maux de tête ou de dos, par exemple.

Comment pouvez-vous réduire vos exigences perfectionnistes à un niveau sain ? Voici quelques conseils :

- **Apprenez la différence qu'il y a entre ambition saine et perfectionnisme.** Vous reconnaissez l'ambition saine à la prédominance de sentiments de joie, d'envie et d'énergie. Vous reconnaissez le perfectionnisme aux sentiments de fatigue forcée, de doutes profonds en soi tenaillants et d'insatisfaction qui l'accompagnent.

- **Vérifiez votre budget-temps :** combien de temps passez-vous à faire quoi ? Cela correspond-il à vos priorités ? Un exemple concret : voulez-vous vraiment passer tant d'heures au club de gym, pour vous sculpter un corps « parfait » ? Une promenade en forêt ne serait-elle pas mieux pour votre moral ?

- **Concentrez-vous sur l'efficacité :** un mail d'affaire par exemple n'a pas besoin d'être un chef-d'œuvre littéraire. Celui qui cogite une heure sur chaque mail de 3 lignes ne fait pas son travail particulièrement bien, au contraire, il est particulièrement inefficace.

- **Accordez-vous le droit de faire des erreurs.** C'est la crainte de faire des erreurs qui déclenche le comportement perfectionniste. Si vous acceptez de faire des erreurs, cela vous rend par contre plus humain et beaucoup plus sympathique que votre comportement « surhumain »

- **Soyez attentif à la manière dont vous vous traitez et à ce que vous pensez de vous.** Cela vous rappelle un négrier ? Efforcez-vous de porter un regard juste et bienveillant sur vous-même !

- Les points **« joie, plaisir et distraction »** font-ils encore partie de votre liste de priorités ? Placez-les en haut de la liste, ils sont une aide précieuse dans la lutte contre les exigences exagérées et la sévérité. Soyez aussi attentif à la façon dont vous organisez vos contacts sociaux. Concrètement : êtes-vous vraiment apte à savourer le temps passé avec vos invités, si vous voulez autant briller avec vos dons culinaires ? Cela ne vous ferait-il pas du bien de pouvoir inviter des amis spontanément et de passer une soirée agréable autour d'un simple repas dans votre maison pas forcément bien rangée ?