

CONTRÔLER LE PERFECTIONNISME

L'étudiant perfectionniste s'impose des standards d'excellence extrêmement difficiles à atteindre, voire impossibles. Sa valeur en tant que personne dépend de ses succès et de sa réussite. L'étudiant perfectionniste est pratiquement toujours insatisfait et ressent très souvent du stress, de l'anxiété, de la honte, de la culpabilité, même une humeur dépressive. Il appréhende l'avenir et redoute l'échec. Les préoccupations de l'étudiant perfectionniste entraînent des difficultés de concentration et de mémorisation ainsi qu'une pauvre gestion du temps, donc une baisse de rendement académique. Face à cette déception, il réagit de façon extrémiste, soit par la procrastination ou par un surinvestissement dans ses études. Qu'importe, ses résultats académiques ne risquent qu'en être affectés davantage.

LE PERFECTIONNISME... UN DÉSIR DE RÉUSSIR?

DÉSIR DE RÉUSSIR	PERFECTIONNISME
Standards d'excellence personnellement ou humainement possibles à atteindre	Standards d'excellence personnellement ou humainement impossibles à atteindre
Priorité pour l'essentiel sans négliger l'importance des détails	Préoccupation excessive pour les détails au détriment de l'essentiel
Flexibilité dans les exigences selon le contexte ou selon l'importance de l'activité	Manque de flexibilité et rigidité de la démarche avec peu ou pas de considération pour le contexte ou pour l'importance de l'activité
Autocritique qui permet la détection et le contrôle des erreurs possibles	Dévalorisation sévère de soi-même aux moindres erreurs et sentiment d'échec
Doute raisonnable sur la performance et la qualité du travail	Doute quasi-obsessionnel sur la performance et la qualité du travail
Acceptation de ses propres imperfections	Incapacité d'accepter ses limites
Plus d'émotions et d'expériences positives (satisfaction, joie, plaisir, bonne estime de soi)	Plus d'émotions et d'expériences négatives (insatisfaction, anxiété, honte, culpabilité, peur excessive de l'échec, estime de soi conditionnelle à la performance, sensibilité au rejet)
Pensée rationnelle	Pensée tout ou rien
Estimation réaliste de la probabilité des événements négatifs dans le but de les prévenir	Surestimation de la probabilité d'occurrence des événements négatifs et de leur durée
Exigences et attentes réalistes (je vais)	Exigences et attentes irréalistes (il faut, je dois, je devrais)
Bonne aptitude à prendre des décisions importantes	Difficulté à prendre des décisions importantes

COMMENT CONTRÔLER LE PERFECTIONNISME?

- Prendre conscience des effets négatifs du perfectionnisme
 - « *Dresse la liste des avantages et des inconvénients qu'entraîne la recherche de la perfection. Est-ce que tu obtiens nécessairement de meilleurs résultats lorsque tu te fixes des objectifs très élevés?* »
- Remettre en question son système de valeur
 - « *Est-ce que des travaux de qualité sont seulement associés à de bonnes personnes? Est-il possible pour une bonne personne de subir parfois un échec?* »
- Modifier son mode de pensée
 - « *Écris tes pensées. Est-il possible d'identifier les pensées irrationnelles que tu entretiens? Est-il possible de remplacer de telles pensées par des pensées plus nuancées, plus objectives et plus valorisantes?* »
 - Les pensées irrationnelles suivantes sont associées au perfectionnisme :
 - La pensée tout ou rien
 - La surgénéralisation
 - Les déclarations « je devrais », « je dois »
- Se fixer des objectifs réalistes
 - « *Est-ce que les objectifs fixés sont atteignables? Est-ce que tu es flexible dans l'atteinte de tels objectifs? Si tu révises et modifies tes objectifs pour les rendre plus réalistes, est-il possible que tu sois moins exigeant envers toi-même? Est-ce possible que tu gagnerais de la confiance et que ta motivation serait augmentée? Plus tes objectifs sont atteignables, plus ton rendement et ta satisfaction seront améliorés.* »
- Établir ses priorités
 - « *Dresse la liste des tâches que tu as à compléter et établit un ordre de priorités. Suis cet ordre et assure-toi de bien équilibrer les efforts associés. Est-ce qu'une tâche jugée moins importante devrait être exécutée en premier et prendre plus de temps qu'une autre tâche jugée prioritaire?* »
- Valoriser le sens de l'effort
 - « *Est-ce que tout est nécessairement plus facile pour les autres? Est-ce que la réussite académique est mieux évaluée par les efforts soutenus ou par une intelligence exceptionnelle?* »
- Reconnaître les signaux de danger
 - « *Est-ce que vous vous sentez insatisfait, frustré, abattu, anxieux ou épuisé? Quelle est la source d'un tel état?* »
- Porter attention au plaisir ressenti
 - « *Tu dois évaluer ton succès non seulement en termes de ce qui a été accompli, mais aussi en termes de plaisir ressenti dans la poursuite de ce but. Est-ce qu'obtenir une excellente note est nécessaire et suffisant pour te sentir satisfait et sûr de toi-même?* »
- Apprendre de ses erreurs
 - « *L'échec est normal! Faire des erreurs est donc un mal nécessaire. Retracer une erreur récente. Qu'est-ce que tu as appris de cette expérience?* »