



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement, l'infolettre vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec la psychologie. Les thèmes qui sont abordés sont ceux qui ont été choisis par vous, la population étudiante, lors de la Journée kiosques 2018 au campus de Moncton.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

- Dresse la liste des tâches que tu as à compléter et établis un ordre de priorités.
- Fixe-toi des objectifs réalistes/atteignables selon le contexte dans lequel tu te retrouves en ce moment.
- Accepte que faire des erreurs est tout à fait normal; cela fait partie du processus d'apprentissage. Retracer une erreur récente. « Qu'est-ce que tu as appris de cette expérience? »

CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants permet une disponibilité rapide, sans jugement, et en toute confidentialité, par des pairs aidants qui connaissent la réalité étudiante parce qu'ils la vivent au quotidien.

pair.aidant@umoncton.ca

Service de santé et
psychologie ©

Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506-858-4007
psychologie@umoncton.ca

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



PERFECTIONNISME

LE PERFECTIONNISME...UN DÉSIR DE RÉUSSIR?

La personne perfectionniste s'impose des standards de réussite irréalistes à atteindre. Sa valeur, en tant que personne, varie selon ses succès et ses réussites. Elle redoute l'échec, appréhende l'avenir, se sent souvent insatisfaite et ressent très souvent du stress, de l'anxiété, de la honte, de la culpabilité et même une humeur dépressive. Cela contribue à des difficultés de concentration et de mémorisation, et mène à des déceptions. Par conséquent, la personne réagit par la procrastination ou par un surinvestissement dans ses études, ses engagements ou son travail.

DÉSIR DE RÉUSSIR	PERFECTIONNISME
Standards d'excellence personnellement ou humainement possibles à atteindre	Standards d'excellence personnellement ou humainement impossible 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 fautes et défis
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 et à imposer des limites	Difficulté à prendre des décisions importantes et à établir des limites

QUELQUES CONSEILS POUR CONTRÔLER LE PERFECTIONNISME

- Dresse la liste des avantages et des inconvénients qu'entraîne la recherche de la perfection. Questionne-toi si tu obtiens nécessairement de meilleurs résultats lorsque tu te fixes des objectifs très élevés.
- Remets en question ton système de valeur. Par exemple, « Est-il possible pour une bonne personne de rencontrer parfois un échec? »
- Évite de te comparer aux autres, et ce, surtout sur les réseaux sociaux.
- Développe des affirmations positives envers toi-même en fonction de tes forces et qualités personnelles et non en fonction des résultats que tu obtiens.
- Valorise le sens de l'effort et porte attention au plaisir ressenti. Évalue ton succès non seulement après avoir obtenu ton résultat mais aussi en termes de plaisir et de satisfaction dans la poursuite de ce but.
- Ton campus t'offre également des services variés qui peuvent t'être utiles.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique Psycho-conseils.

À VENIR

Prochain numéro :
RELAXATION